

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LAS EMOCIONES Y EL DEPORTE

**MSc. Osmani Evelio Mercadet Portillo<sup>1</sup>, MSc. Pedro Lima Garcia<sup>2</sup>**

*1. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. [osmani.mercadet@umcc.cu](mailto:osmani.mercadet@umcc.cu)*

*2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,  
Vía Blanca Km. 3, Matanzas, Cuba.*

## Resumen

Las emociones en el deporte se deben gestionar de tal manera que se pongan al servicio de los acontecimientos, evitando que provoquen una conducta desenfrenada. La inteligencia emocional engloba habilidades como autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto común del equipo. El presente trabajo tiene como objetivo exponer una serie de particularidades sobre la inteligencia emocional y las emociones en el deporte incidiendo en el enfado, el cual puede emerger como una vivencia intensa de carácter negativo. Las conclusiones nos muestran hasta cierta medida las dimensiones de las emociones y su influencia en los resultados deportivos, la importancia que reviste que tanto jugadores como entrenadores conozcan sus emociones, las eduquen y controlen para que las respuestas emanadas de las mismas estén acorde con el contexto existente y puedan influir favorablemente en los resultados deportivos.

*Palabras claves: inteligencia emocional, emociones, deporte.*

---

## Introducción.

Por lo general el proceso de formación del deportista y su participación en las competencias se caracterizan por actitudes positivas, de alegría y altas disposiciones dirigidas hacia el alcance de buenos rendimientos. En los entrenamientos diarios, en teoría, la identificación colectiva al equipo, las buenas relaciones interpersonales, el respeto y admiración por el entrenador, así como el cumplimiento consciente del reglamento de los eventos competitivos, exigidos por árbitros y jueces, se encuentran matizados por estados positivos de superación y mejora, en aras de un buen desempeño. Pero esta descripción idílica del mencionado proceso no se produce en muchos casos en la práctica cotidiana.

En la vida diaria de cualquier hombre o mujer se presentan situaciones que provocan grandes disgustos, sentimientos negativos de impotencia ante las agresiones físicas, verbales o gestuales de que son objeto, momentos de ira, que pocas veces se pueden racionalizar acertadamente y controlar a su debido tiempo, para que las consecuencias de ese mal humor - que puede hacerse más intenso, en la medida en que más se piense en el asunto - puedan eliminarse y que prevalezca el sentido común y la armonía entre los sujetos involucrados en estas situaciones conflictivas.

Si se tienen en cuenta las afirmaciones que Goleman, D. describe en su libro mundialmente conocido (Inteligencia emocional, 1996), el enfado del ser humano irrumpe muy rápidamente su ser y afecta grandemente su conducta, pues es un estado psicológico que comprende a toda la personalidad y le impide al sujeto pensar con tranquilidad en la gravedad de la falta cometida por el otro, el analizar si de veras existen razones de peso para liberar tanta energía negativa y descargarla de una forma tan explosiva y en la mayoría de los casos, impropio e inadecuado.

Se plantea que el enfado aparece como un estado emocional extraordinariamente desorganizador de la conducta, porque los estímulos que han perturbado notablemente al sujeto llegan de forma directa y mucho más rápido a centros subcorticales, que de inmediato procesan la información y emiten una respuesta acorde con el grado de alteración que siente el sujeto, mucho antes de que los hemisferios cerebrales, encargados del análisis más racional del hecho en sí, hayan podido procesarlos y a su vez, emitir la respuesta más acertada en cada caso.

En realidad, este fenómeno aludido posee un gran protagonismo en el proceso de formación y perfeccionamiento del deportista. Son numerosas las acciones que se desarrollan en las sesiones diarias de entrenamiento, pero en especial durante y al culminar las competencias, que manifiestan la presencia en los implicados de intensas vivencias de carácter negativo, vinculadas con pobre desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas y concretadas en estados de enfado. Ellas pueden aparecer ante una conducta agresiva del contrario, que pasa inadvertida para otros, una decisión del árbitro que se considere impropia o injusta, críticas del entrenador en tono desmedido, delante de todos, lo cual produce sentimientos de vergüenza, desaliento o frustración; así mismo, los propios errores cometidos, que en ocasiones conllevan a no alcanzar la meta individual anhelada o afectan los resultados del equipo al cual se pertenece, pueden generar en el deportista vivencias de enfado muy intensas consigo mismo, pues comprende que fue su negligencia o error técnico - táctico, su lentitud de reacciones, etc., los elementos responsables de su deficiente desempeño personal, el cual afectó a los intereses del grupo al cual pertenece.

Son pocos los estudios a los cuales el autor ha tenido acceso, relacionados con resultados de investigaciones en esta temática. Se destacan las posiciones interesantes y precisas de las causas objetivas y neurofisiológicas del enfado, así como sus manifestaciones y formas de control de autores como Tice, D., Borkovec. T., Zillmann y Damasio, y el propio Goleman, entre otros, aunque es necesario señalar que estos trabajos fueron llevados a cabo en diferentes sectores poblacionales no deportistas.

El autor ha seleccionado esta temática, por considerar que posee alta necesidad social, ya que no son pocos los equipos deportivos del territorio, de categorías escolares y juveniles, e inclusive de primera categoría, que cuando algunos de sus miembros se han dejado llevar por los sentimientos de enfado, han incurrido en acciones antideportivas de diversa índole (en ocasiones hasta observadas por millones de espectadores en juegos transmitidos por los medios de difusión nacional), que han conducido a disímiles medidas disciplinarias, o que han quedado impunes, todo lo cual debe ser prevenido de antemano con acciones concretas dirigidas a este fin.

## **Desarrollo.**

### **Concepciones acerca de la inteligencia emocional.**

El primer uso del término inteligencia emocional es atribuido a Wayne Payne, citado en su tesis doctoral: Un estudio de las emociones: El desarrollo de la inteligencia emocional (1985). Sin embargo el término de *inteligencia emocional* había parecido antes en textos de

Leuner (1966). Greespan también presentó en 1989 un modelo de inteligencia emocional, seguido por Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995).

Pero no fue hasta la publicación del celebre libro de Daniel Goleman *Inteligencia Emocional*, que se popularizó este término. En 1995 la revista "Time" fue el primer medio de comunicación interesado en la IE que publicó un relevante artículo de Nancy Gibbs sobre el libro de Goleman. A partir de entonces comenzaron aparecer con mayor frecuencia artículos sobre el tema, desde diversas entidades académicas.

Goleman, D. (1996) plantea que para comprender el poder de las emociones sobre la mente pensante - y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón - debemos considerar la forma en que ha evolucionado el *cerebro*.

La región más primitiva del cerebro es el *tronco encefálico*, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el *metabolismo*, y lo compartimos con todas aquellas especies que disponen de *sistema nervioso*, aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el *neocórtex*. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento.

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el *sistema límbico*. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

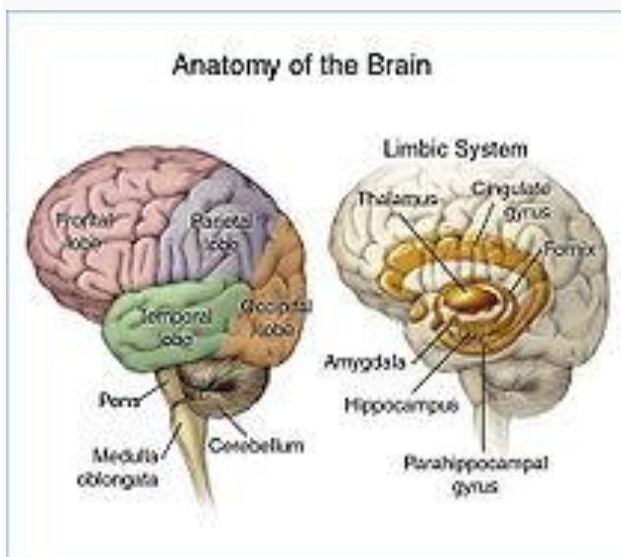


Imagen anatómica del cerebro.

La *amígdala cerebral* y el *hipocampo* fueron dos piezas clave del primitivo *cerebro olfativo* que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al *córtex* y posteriormente al *neocórtex*. La amígdala tiene forma de almendra con estructuras interconectadas asentadas sobre el tronco cerebral, hay 2 amígdalas a cada lado del cerebro y la nuestra es la más grande comparada con la de los primates. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y se la considera una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria. Si la amígdala es separada del cerebro no es posible apreciar el significado emocional de diversos acontecimientos, lo cual se le conoce como *ceguera afectiva*. Además de la pérdida de afecto y consecuente pérdida de memoria la amígdala también permite la secreción de lágrimas y funciona como un depósito de la memoria por lo que quien vive sin amígdala prácticamente pierde la memoria ya que la amígdala guarda aquellos recuerdos que más impacto emocional tuvieron en nuestra vida como los traumas o nuestros momentos más felices. Constituye una especie de depósito de la memoria emocional. La amígdala no solo está ligada a los afectos sino también a las pasiones (a los animales que se les a seccionado o extirpado carecen de sentimientos de rabia y miedo y pierden toda sensación del lugar que ocupan dentro del orden social). Es la encargada de activar la secreción de dosis masivas de *noradrenalina*, que estimula los sentidos y pone al *cerebro* en estado de alerta.

Goleman (1996), en su libro manifiesta que Joseph LeDoux, un neurocientífico del Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York, fue el primero en descubrir el importante papel desempeñado por la amígdala, el cual descubrió que la primera zona cerebral por la que pasan las señales sensoriales procedentes de los ojos o de los oídos es el *tálamo* y, a partir de ahí y a través de una sola *sinapsis*, la amígdala. Otra vía procedente del tálamo lleva la señal hasta el neocórtex - el cerebro pensante - , permitiendo que la amígdala comience a responder antes de que el neocórtex haya ponderado la información. Según LeDoux: anatómicamente hablando, el sistema emocional puede actuar independientemente del neocórtex. Existen ciertas reacciones y recuerdos emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente.

### **La memoria emocional**

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la *amígdala*. El *hipocampo* registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el «clima emocional» que acompaña a estos hechos. Para LeDoux «el hipocampo es una estructura fundamental para reconocer un rostro como el de su prima, pero es la amígdala la que le agrega el clima emocional de que no parece tenerla en mucha estima». Esto significa que el cerebro dispone de dos sistemas de registro, uno para los hechos ordinarios y otro para los recuerdos con una intensa carga emocional. El cerebro usa un sencillo método para registrar recuerdos emocionales con mucha fuerza: los sistemas de alerta neuroquímica que preparan al organismo para luchar o huir en un momento de peligro también graban aquel momento en la memoria con intensidad. Sometido a tensión, ansiedad o dicha un nervio que va del cerebro a las *glándulas suprarrenales* (que están encima de los riñones) provoca secreción de hormonas *epinefrina* y *norepinefrina*; estas mismas activan los receptores del *nervio vago* y este transporta mensajes desde el cerebro para regular el corazón y lleva señales de vuelta al cerebro provocadas por estas mismas dos hormonas. La amígdala es el lugar más importante del cerebro al que van estas señales, activan neuronas en la amígdala para

indicar a otras regiones del cerebro que refuercen la memoria para registrar lo ocurrido, lo cual explica por qué a veces tenemos *traumas* o recuerdos emocionales con cierto nivel de intensidad y no sabemos por qué.

En el cambiante mundo social, uno de los inconvenientes de este sistema de alarma neuronal es que, con más frecuencia de la deseable, el mensaje de urgencia mandado por la amígdala suele ser obsoleto. La amígdala examina la experiencia presente y la compara con lo que sucedió en el pasado, utilizando un método asociativo, equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares, haciendo reaccionar con respuestas que fueron grabadas mucho tiempo atrás, a veces obsoletas.

En opinión de LeDoux, la interacción entre el niño y sus cuidadores durante los primeros años de vida constituye un auténtico aprendizaje emocional, y es tan poderoso y resulta tan difícil de comprender para el adulto porque está grabado en la amígdala con la tosca impronta no verbal propia de la vida emocional. Lo que explica el desconcierto ante nuestros propios estallidos emocionales es que suelen datar de un período tan temprano que las cosas nos desconcertaban y ni siquiera disponíamos de palabras para comprender lo que sucedía. En esta primera etapa de la vida el hipocampo *crucial para recuerdos narrativos y neocorteza* -base del pensamiento racional- aún deben desarrollarse pero la amígdala, que madura muy rápido cuando somos niños, es mucho más probable que esté formada al momento de nacer. LeDoux nos dice que la amígdala sustenta un principio básico del pensamiento psicoanalítico: que las interacciones del niño con los adultos y personas que lo rodean le proporcionan lecciones emocionales basadas en su adaptación y dificultades en sus relaciones.

### **Emoción y pensamiento.**

La amígdala prepara una reacción emocional ansiosa e impulsiva, pero otra parte del cerebro se encarga de elaborar una respuesta más adecuada. El regulador cerebral que desconecta los impulsos de la amígdala parece encontrarse en el extremo de una vía nerviosa que va al *neocórtex*, en el lóbulo *prefrontal*. El área *prefrontal* constituye una especie de modulador de las respuestas proporcionadas por la amígdala y otras regiones del sistema límbico, permitiendo la emisión de una respuesta más analítica y proporcionada. El lóbulo prefrontal izquierdo parece formar parte de un circuito que se encarga de desconectar —o atenuar parcialmente— los impulsos emocionales más perturbadores.

Las conexiones existentes entre la amígdala y las estructuras *límbicas* y la neocorteza constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitirnos pensar con claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la «memoria de trabajo».

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos *límbicos*. Este tipo de niños presenta un elevado

riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando - o incapacitando- al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

El psicólogo Estadounidense John Maxtell rompe el concepto de dos cerebros o distintos tipos de inteligencia. Basándose en su teoría de la evolución auto-condicionada, afirma que nuestra capa de pensamiento racional se ha desarrollado para dar cobertura a nuestro lado emocional, la razón nos proporciona el cómo. Aunque por lo general solo percibimos nuestras emociones en momentos de desbordamiento, lo cierto es que las tenemos constantemente. Todo nuestro pensamiento, comportamiento personal y social esta orientado a mantenernos dentro de los límites de nuestro confort emocional y en resumidas cuenta vivos.

### **La naturaleza de la inteligencia emocional.**

Daniel Goleman asume que las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.

Las emociones son las expresiones exteriores de los sentimientos acumulados y formados en las áreas de la imaginación y la visualización. Hay tres fuentes de sentimientos que interpretan toda información que entra en el ser humano por los cinco sentidos y dan el sentido a lo que percibimos.

1. Nuestra propia historia, cultura y experiencias, sean buenas o malas, nos han programado a sentir en una manera u otra, y dan un sentido diferente de todos los demás».
2. El lado oscuro de lo espiritual que llamamos el maligno que nos anima de tomar un sentido oscuro y ver las cosas de su punto de vista y luego produce en nuestra imaginación y visualización el resultado de tomar su sentido de todo del punto de vista negativo. Muchas veces su sentido usa los temores de pobreza, peligro, hambre, rechazo etc. para provocar en nosotros las emociones y decisiones negativas».

3. El lado de la luz espiritual es el que nos anima a tomar un sentido edificante o positivo y ver las cosas de su punto de vista y luego produce en nuestra imaginación y visualización el resultado de tomar su sentido que todo es para nuestro bien y todo va a salir bien».

Cuando ya hemos decidido qué sentido vamos a aceptar como la verdad entonces lo expresamos por nuestras emociones y nuestras acciones.

De acuerdo a lo que dice la Autora Myriam Muñoz Polit, en su libro titulado. "Emociones sentimientos y necesidades". Impreso por Ricardo J: Cruz 2009 La vida emocional es la que nos mueve a comportarnos, percibir y actuar de determinada manera en la vida. La autora en el XI Congreso Internacional Gestalt , afirma: *No sentimos a lo tonto*

La Inteligencia emocional está basada en como cada ser humano vive sus emociones: Habla de las cinco emociones básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros los humanos somos conscientes de ellas, sabemos que sentimos. Tales emociones vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia, Manejo de Sentimientos Básicos (MATEA)

- *Miedo*: el objetivo es la protección
- *Afecto*: el objetivo es la vinculación
- *Tristeza*: el objetivo es el retiro. Cuando sentimos tristeza nuestro organismo nos está diciendo "retírate de ahí y vuelve a estar contigo".
- *Enojo*: el objetivo es la defensa.
- *Alegría*: su objetivo es la vivificación. Viene a ser la batería de nuestra existencia.

Actualmente vivimos en un mundo donde cada día perdemos sensibilidad ante nuestro entorno y las personas que nos rodean, muchas veces debido a que nos es difícil hacer contacto con nuestros sentimientos. De ahí la importancia de tener una educación emocional que nos permita hacernos conscientes de aquello que sentimos, es decir poder convertirnos en nuestros propios observadores para ir analizando descubriendo y por lo tanto controlando aquello que nos mueve a actuar, y tener cada vez mayor control de nuestras respuestas.

Daniel Goleman plantea que la inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindara mayores posibilidades de desarrollo personal.

Daniel Goleman también recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los



negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional, etc. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

El concepto de *Inteligencia Emocional* enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo. En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

Este conjunto de habilidades de carácter socio-emocional es lo que Goleman definió como Inteligencia Emocional. Esta puede dividirse en dos áreas:

- Inteligencia intrapersonal: Capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y usarlos como guías en la conducta.
- Inteligencia interpersonal: Capacidad de comprender, qué los motiva, cómo operan, cómo relacionarse adecuadamente. Capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros

### **Regulación de las emociones**

Regular las respuestas emocionales se puede aprender. Al mismo tiempo es un signo de maduración y de inteligencia. En la primera infancia, habitualmente no regulamos nuestra respuesta emocional, simplemente la expresamos o explota. Socialmente se acepta, y se perdona este tipo de "sinceridad" en las respuestas emocionales de los niños y las niñas pequeñas. Y a medida que se van haciendo mayores, el índice de tolerancia ante esta inmediatez en las respuestas va disminuyendo hasta llegar a la madurez, cuando socialmente se exigen la regulación emocional. Con su aprendizaje conseguimos equilibrar dos fuerzas opuestas. Por un lado, la necesidad biológica de la respuesta emocional, y por el otro, la necesidad de respetar determinadas normas de convivencia. La alternativa que se propone es que existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación.

La alternativa que propone Manel Güell Barceló en su libro *¿Tengo Inteligencia Emocional?* es considerar que no existen emociones positivas ni negativas. Simplemente existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación. También es cierto que determinadas emociones son útiles y traen un beneficio al individuo y otras no. A partir de este hecho podemos dividir las emociones respuestas emocionales efectivas, útiles y adaptativas y respuestas emocionales no efectivas, poco útiles o poco adaptativas. Una respuesta emocional (alegría, ira, vergüenza) será útil en función del contexto. Si la respuesta es adaptativa y nos ayuda a relacionarnos con el mundo que nos

rodea, con los demás y con nosotros mismos, será una emoción efectiva. Así todas la respuestas emocionales son positivas siempre que se utilicen adecuadamente.

Daniel Goleman menciona en su libro *Inteligencia Emocional en la Empresa*, que, cuando hablamos de autocontrol emocional no estamos abogando, en modo alguno, por la negación o represión de nuestros verdaderos sentimientos. El *mal humor*, por ejemplo, también tiene su utilidad; el enojo, la melancolía y el miedo pueden llegar a ser fuentes de *creatividad*, energía y comunicación; *el enfado* puede constituir una intensa fuente de *motivación*, especialmente cuando surge de la necesidad de reparar una injusticia o un abuso; el hecho de compartir la tristeza puede hacer que las personas se sientan más unidas y la urgencia nacida de la *ansiedad* (siempre que no llegue a atribularnos) puede alentar la *creatividad*. También hay que decir que el autocontrol emocional no es lo mismo que el exceso de control, es decir, la extinción de todo sentimiento espontáneo que, obviamente, tiene un costo físico y mental. La gente que sofoca sus sentimientos (especialmente cuando son muy negativos) eleva su ritmo cardíaco, un síntoma inequívoco de *hipertensión*. Y cuando esta represión emocional adquiere carácter crónico, puede llegar a bloquear el funcionamiento del pensamiento, alterar las funciones intelectuales y obstaculizar la interacción equilibrada con nuestros semejantes. Por el contrario, la competencia emocional implica que tenemos la posibilidad de elegir cómo expresar nuestros sentimientos.

### **Definiciones de Inteligencia Emocional.**

Goleman en el apéndice 1 de su segundo libro la definió de la siguiente forma:

- El término de inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas (aunque complementarias) a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual....

Weisinger en la introducción de su libro “La inteligencia Emocional en el Trabajo” (1998), de la forma siguiente:

- La Inteligencia Emocional es, en pocas palabras, el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados...

Cooper y Sawaf (1998) en “La Inteligencia Emocional Aplicación al liderazgo y a las organizaciones” la definen como:

- Inteligencia Emocional es la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia...

Alexis Codina Jiménez en su libro “Inteligencia Emocional para el trabajo colectivo y las relaciones interpersonales” afirma que en todas las definiciones el eje central radica en las emociones. De cómo se identifican, controlan y se pueden utilizar de manera productiva, en nuestro comportamiento y en nuestras relaciones con los demás, así como lo que podemos hacer con las emociones de los demás, las que podemos identificar o generar en otros.

### **Habilidades emocionales y sociales básicas dadas por Goleman (1996)**

- *Conciencia de si mismo o Autoconciencia:* Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuales son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles. Nos sorprenderíamos al saber cuan poco sabemos de nosotros mismos. Capacidad de utilizar nuestras preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de nuestras capacidades.
- *Autorregulación o control emocional:* El autocontrol nos permite manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estamos llevando a cabo, no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer que es pasajero en una crisis y qué perdura. Es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos siempre llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego pidiendo perdón por ello.
- *Automotivación:* Dirigir las emociones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de en los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa, de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos. Utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas y perseverar a pesar de los contratiempos.
- *Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía):* Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, por un gesto, por una mala contestación, nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno, ser capaces de ponernos en su lugar, hacer ajustes y cultivar la relación. No en vano, el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.
- *Relaciones interpersonales (o habilidades sociales):* Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo. Y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos, a nuestros amigos, a nuestra familia. Sino saber tratar también exitosamente con aquellos que están en una posición superior, con nuestros jefes, con nuestros enemigos....Manejar bien las emociones en las relaciones, interpretando adecuadamente las situaciones. Utilizar habilidades para persuadir, dirigir, negociar y resolver disputas, cooperar y trabajar en equipo.

## Las emociones en la vida social.

La sociedad ha identificado tradicionalmente a las emociones con la "parte más débil" de las personas. Así, la capacidad intelectual de una persona se basaba casi exclusivamente en su capacidad para la lógica y el pensamiento. Cuando las empresas realizaban sus procesos de selección de personal, primaban los tests orientados a medir aptitudes intelectuales como el razonamiento abstracto, verbal o el numérico, pero no el emocional.

Los pensamientos automáticos son emociones negativas, irracionales e inconscientes que pueden lastrar la vida personal y profesional.

En la actualidad, sin embargo, se ha constatado la influencia determinante de las habilidades emocionales para tomar la mejor opción de las principales decisiones, no sólo personales, sino también profesionales.

En el artículo, "Autorregulación emocional, deporte, escolar, inteligencia emocional", Francisco Javier Báez Cambronero (2009) cita que esta capacidad emocional productiva positiva tiene que ver con aspectos como:

- Aptitudes emocionales personales
  - *Autoconcepto*: Aceptarse y respetarse tal y como es cada uno.
  - *Asertividad*: Habilidad para expresarse y defender los propios derechos, desde la óptica de los demás y procurando no hacer daño.
- Actitudes emocionales interpersonales
  - *Empatía*: Habilidad para reconocer las emociones de los otros.
  - *Responsabilidad social*: Capacidad para mostrarse como un miembro constructivo de la sociedad.
- Adaptabilidad
  - *Flexibilidad*: Capacidad para ajustarse a las condiciones cambiantes del medio.
  - *Solución de problemas*: Saber ver, juzgar y actuar ante las distintas situaciones.
- Manejo del estrés
  - *Tolerancia*: Capacidad de sufrir y aceptar situaciones imprevistas sin venirse abajo.
  - *Control de impulsos*: Habilidad de resistir o retardar un impulso
- Estado de ánimo y motivación

- *Optimismo*: Aprender a ver siempre el lado bueno de las cosas.
- *Felicidad*: Habilidad para disfrutar y sentirse, en general, satisfecho con lo que se tiene y se ha conseguido.

El manejo adecuado de las emociones es un elemento tan valorado como útil en la vida personal y profesional. De hecho, cuando el control no es posible, pueden surgir con mucha facilidad los efectos perniciosos de las emociones negativas, sentimientos irracionales que lastran al individuo y que se transforman en creencias, muchas de ellas derivadas de etapas infantiles del desarrollo y que, por lo general, actúan de manera inconsciente, sin que la persona se percate de su papel.

También conocidos como *pensamientos automáticos*, representan las conversaciones internas que mantiene cada uno, el auto diálogo que se desarrolla a nivel mental, expresado como pensamientos o imágenes vinculados a estados emocionales intensos - como *la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia* -. A menudo forman versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren y desdibujan la realidad, creando las llamadas distorsiones cognitivas.

Las emociones están presentes en todos los ámbitos de la vida y en todas las acciones cotidianas de las personas. Tal es así que condicionan decisivamente el modo en que cada persona vive diversas situaciones que configuran la cotidianidad.

### **Las emociones y el deporte.**

El deporte posee un don específico que lo distingue del resto de las instituciones sociales. En torno a esta cuestión autores como John Loy, Barry Mc Pearsons y Geral Kenyon (citado por Osmani Iglesias Rodríguez, 2000) plantean que desde los años 60 y 70 viene dándole un gran impulso a la misma sobre todo por considerar que el deporte constituye ante todo un fenómeno de tipo social. No solo porque está protagonizado por los seres humanos sino también por *sus emociones* lo cual incide intensamente en su gran impacto social

Desde la perspectiva de las emociones, la competición deportiva desencadena entre los participantes un enorme *torrente emocional*. Y son generadoras de vivencias que Es generadora de vivencias que demandan altas dosis de agresividad...permitida, por entenderse como actividad de *descarga emocional cuya expresión es el impulso agresivo*.

Este impulso emocional induce a muchas personas a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas.

Si admitimos que la práctica deportiva es una actividad humana *socializadora*, pues en ella el individuo obtiene y conquista valores, normas, patrones de conductas, adquieren aprendizaje de roles, en el que intervienen instituciones sociales como la escuela y los medios de comunicación, lo cual conlleva una gran *carga pedagógica*, entonces debemos de entender como fundamental la *“regulación y autorregulación emocional”*.

Atendiendo a que el *equilibrio emocional* es fundamental y necesario en el proceso educativo de las personas, la enseñanza que permita el desarrollo de las competencias emocionales y sociales debería introducirse desde temprana edad en el *Deporte Escolar*.

Para hacer alusión al control emocional comenzaremos citando:

En el libro “El arte de la guerra” Zhuge Liang expresa: *Los expertos en combatir no se encolerizan, los expertos en ganar no se asustan. Así el sabio gana antes de luchar, mientras que el ignorante lucha para ganar.*

En el Islam, la ira se considera como muestra de debilidad y cita Mahoma: *El fuerte no es el que supera gente por fuerza, sino que fuerte es el que se controla mientras sufre de ira.*

La estabilidad y equilibrio emocional forma la base psicológica de un jugador de primer nivel. Cada deporte requiere un tipo de respuesta emocional diferente que varía en los distintos momentos del encuentro, y además cada jugador tiene un estilo o temperamento emocional específico, con lo que se configura un rango muy variado de posibilidades. El público participa e interviene en estos apasionamientos colectivos. Por lo que podemos afirmar que a paridad de técnico-táctica, quien gobierna sus emociones, gobierna el partido.

La emoción en principio es una reacción al ambiente y esta al servicio de la supervivencia, por ejemplo: el miedo prepara al organismo para huir o atacar, pero en el ser humano el miedo puede entorpecer la respuesta apropiada y bloquear o inhibir la mejor conducta. En el animal salvaje las reacciones son prácticamente similares para todos los miembros de la especie y están determinadas por la mejor conducta e instinto alcanzado a lo largo de la evolución de la especie. La liebre encontró en la angustia una forma de advertir a sus predadores y en la huida una forma de escapar de ellos, en cambio el león marca su territorio con sus rugidos y avisa a los machos que la hembra le pertenece y que está dispuesto a luchar por ellas. Por lo que la furia y el enojo le ayudarán en la pelea con un eventual competidor.

Lo notable en algunos estados emocionales es que pueden ser contraproducentes ya que pueden trabajar en contra del fin propuesto. Entre las emociones de este tipo encontramos a la *angustia, la ansiedad, el nerviosismo, a la ira, el enojo y la exaltación*. Entre las inhibitorias tenemos *la intimidación, la impotencia, el desasosiego, el desaliento, la rendición, la anulación y la depresión*. Las reacciones negativas tienden al exceso o a la inadecuada descarga de la tensión, mientras que las inhibitorias tienden a la falta de respuesta. Por lo tanto ambas son inapropiadas y perjudiciales. Cada jugador debería poder identificar su tendencia emocional negativa o su vulnerabilidad afectiva, para luego poder descubrir las raíces infantiles de estos sentimientos y permitir su ulterior procesamiento.

La emoción es una descarga involuntaria o instintiva frente a los estímulos de la realidad. Sin embargo en el ser humano no es únicamente la realidad lo que define la respuesta emocional, sino la relación del sujeto con su historia infantil determinando una forma subjetiva de reacción que ahora depende de su memoria inconsciente y de su realidad psíquica. Cada persona tiene una forma particular de abordar los conflictos y tensiones que enfrenta. Se configura una especie de automatismo de descarga, un imperativo de reacción,

que es conveniente identificar para poder crear nuevas alternativas de reacción. Por ejemplo hay personas que se enojan cuando se les contradice y levantan el tono de voz o se ponen sutilmente agresivas. No dialogan ni razonan y tienden a discutir. Hay deportistas que se descontrolan cuando las cosas no le salen y empeoran o agravan su situación. Por lo que es un desafío para el sujeto la creación de nuevas estrategias de reacción emocional para enfrentar la adversidad y la frustración.

Arthur Ashe, ganador de Wimbledon (torneo abierto de tenis de los Estados Unidos) en 1975 escribió: mi instructor de tenis, el doctor R. Walter Jonson, tenía un lema colgado en la pared para que todos lo vieran “*Aquellos a quienes los dioses quieren destruir, empiezan por hacerlos enojar*”. Leí este lema durante ocho veranos. Si bien al principio seguí su consejo porque así me lo indicaron, pronto me volví un verdadero creyente, ya que docenas de padres de mis oponentes juveniles se acercaban al doctor Jonson y se maravillaban por el autocontrol de sus alumnos.

*En los años cincuenta, plantea Ashe, se pensaba que algunos directores de torneo podían utilizar cualquier excusa para negarme la estrada. Mi decoro tenía que ser irreprochable.*

*Empecé a comprobar por mi mismo lo que mi expresión inmutable hacia con mis oponentes, cuando las alternativas del juego se tornaban difíciles, mostraba poco o nada de emoción, al margen de cómo fueran los tantos. Muchas veces otro tipo tiraba su raqueta, maldecía y se desataba.*

*Después de haber dejado de temer la discriminación racial continué adoptando mi expresión inmutable durante los partidos, lo que no solo siguió desconcertando al oponente sino que me permitió minimizar el tiempo perdido en tratar de contener la frustración improductiva.*

Lo anterior nos demuestra que Ashe al principio siguió el autocontrol por la posibilidad cierta que los directores de torneo lo discriminaran por ser negro, pero poco a poco encontró la efectividad de la concentración, incluso sobre el efecto que podría tener sobre el contrario, es decir encontró la estrategia idónea para enfrentar la adversidad y la frustración.

## **Las emociones en el baloncesto**

El entrenador superior de baloncesto de Andalucía España, Eduardo Burgos, en su artículo titulado: “*La influencia de la gestión de las emociones en el rendimiento deportivo de un equipo de baloncesto*” nos da las siguientes consideraciones al respecto.

El rendimiento deportivo de un equipo de baloncesto depende de muchos factores, pero sería casi imposible valorarlo adecuadamente sin tener en cuenta lo psicológico y emocional. *El control y la gestión de las emociones corresponde al entrenador, la gestión del factor humano bajo sus órdenes y la dirección del grupo suele ser lo que mas valoran los jugadores.*

En un equipo de baloncesto hay dos realidades independientes pero al mismo tiempo deben trabajarse unidas, por un lado está la *psicología individual* de cada componente del mismo y por otra parte la *psicología del grupo* que forman, por lo que el entrenador debe saber buscar una línea común de actuación que las unifique en la búsqueda de los mismos objetivos.

El entrenador competente posee una buena inteligencia emocional, sabe sumar a sus capacidades individuales, las demandas de su equipo y las del entorno en que trabaja *entrenamientos y competición*.

Interés, compromiso, satisfacción, felicidad, son valores que están íntimamente ligados a una buena gestión de las emociones por parte del entrenador.

Las emociones cuentan y se deben analizar y gestionar. Los entrenadores deben aprender a controlar sus emociones y la de sus jugadores. *Los entrenadores de baloncesto no sólo tienen la misión de dirigir al equipo en entrenamientos y partidos, deben ejercer un liderazgo a través del convencimiento*, sabiendo influir adecuadamente en cada situación y elegir las mejores opciones, pero tratando de seducir, de conquistar al jugador, de ganárselo poco a poco en cada instante y en cada día, sembrando y dejando una "*huella*" en cada jugador en forma de emociones positivas que son las que nos encaminarán al éxito.

### **Trabajar las emociones**

Para conseguir un buen rendimiento debemos buscar el *equilibrio personal*, sin equilibrio no se puede rendir al máximo y para conseguirlo debemos poner atención a todas las cosas de nuestra vida y buscar la estabilidad emocional adecuada (*un deportista que tiene una preocupación a nivel personal o familiar casi sin darse cuenta la traslada a la cancha e indudablemente su rendimiento varía de forma negativa*).

El deportista debe tomar las riendas de su vida, olvidándose de excusas, de justificaciones, de razones vanas, hay que querer hacer cosas y abstraerse de pensamientos negativos para poder competir con total plenitud.

Gestionar las emociones se convierte en aspecto clave en la alta competición, el entrenador debe ser el gestor de esas emociones, actuar como un coaching deportivo y su misión fundamental va a ser desarrollar el talento de sus jugadores.

*La diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte no radica en el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas sino en la capacidad emocional para reconocer y regularizar las emociones (gestión)*.

Esta capacidad nos ayudará a reconocer las emociones y a regularizarlas, a nivel individual, a identificarlas en los jugadores, entre los compañeros, de los rivales, etc.



Tenemos que saber que queremos y donde vamos, una vez fijados nuestros objetivos, el entrenador tiene que acompañar al jugador (apoyándolo, impulsándolo, animándolo, retándolo, provocándolo, soportándolo, etc.), es decir gestionando sus emociones.

### **El manejo de la regulación de las emociones.**

Esta habilidad es probablemente la más difícil de conseguir de todas. Se trata de conseguir integrar eficazmente nuestras emociones en el pensamiento, en nuestras conductas para conseguir mejor rendimiento en la cancha.

*Gestionar las emociones es tener en cuenta la información que nos proporcionan y canalizar adecuadamente nuestros sentimientos en función del estado de ánimo en que nos encontremos.*

Debemos tener cuidado en pensar que gestionar es suprimir o reprimir las emociones. A veces hay que pasar malos momentos y aprender de ellos para nuestro desarrollo como jugadores o entrenadores.

Las emociones pueden llegar a dominarnos, incluso a hacernos daño a nosotros mismos o a los demás, con lo que también debemos aprender a controlarlas. *Sabremos gestionar inteligentemente las emociones cuando sepamos acercarnos y separarnos de ellas a nuestra voluntad, no cuando las reprimamos.*

Las emociones son también fuente de motivación e inspiración. Son puro movimiento y nos llevan a la acción. Podemos aprovechar *el enfado* para que nos de energía para llevar a cabo una acción positiva. *Ejemplo: jugador que se pica ante un rival por cualquier acción del juego.*

Con todo lo dicho, parece claro que tenemos que ser conscientes de ellas y aceptarlas. Sin embargo, tenemos que aprender de ellas y las tenemos que incorporar en nuestro pensamiento, integrarlas en nuestras conductas sin magnificarlas ni ocultarlas.

El jugador se comporta en el campo guiándose de sus pensamientos *conceptos y conocimiento del juego* y sus sentimientos *emociones y estados de ánimo*. Mejoraremos en nuestros procesos de toma de decisiones integrando ambos adecuadamente.

Si somos capaces de controlar mejor nuestra ansiedad nos puede permitir controlar mejor nuestros impulsos, eso nos puede ayudar a evitar decisiones inadecuadas, atener las cosas más claras y aminorar las indecisiones, en definitiva a no bajar nuestro rendimiento como entrenadores o jugadores. *Ejemplo: Cuando estamos nerviosos en el partido nunca se suele acertar en las decisiones que se toman.*

### **Emociones que favorecen un estado positivo en el baloncesto, según Eduardo Burgos. (2011)**

*Cohesión interna de grupo*

Los componentes de un equipo de baloncesto trabajan juntos en la búsqueda de un objetivo común, la cohesión del grupo es un sentimiento que crece y se desarrolla internamente a lo largo de la temporada, cuando la cohesión es fuerte el grupo trabaja junto y unido, se suele decir con frecuencia *"el equipo es una "piña"* y eso se nota mucho en especial en los momentos de dificultad, cuando se consigue un buen *"feeling"* entre los jugadores y el cuerpo técnico, la complicidad y la ilusión son las señas de identidad del equipo.

*Clima favorable en la convivencia.*

Si queremos que haya buena comunicación entre todos los miembros de un equipo el entrenador debe favorecer un buen clima en la convivencia del grupo. *Eso hará que la comunicación fluya en todas las direcciones, que no solo sea el entrenador el que hable y los jugadores escuchen.*

Cuando el jugador se atreve a exponer su opinión sin miedo ni recelos, cuando el entrenador lo escucha aunque al final decida lo que crea mejor para su equipo, cuando haya libertad para exponer los pensamientos con respeto hacia compañeros, técnicos, colaboradores, etc., la información y comunicación fluirá adecuadamente y evitaremos los típicos *"silencios"* que no aportan nada bueno para el equipo.

*Ilusión y Motivación*

De forma popular decimos que una persona está motivada cuando emprende algo con ilusión, superando el esfuerzo que deba realizar para obtenerlo.

*Sólo desde la ilusión y la complicidad del grupo los equipos crecen como equipo.* Cuando un equipo comparte esa ilusión las motivaciones individuales se alinean con las colectivas y surgen motivaciones especiales que van mucho más allá que ganar o perder partidos.

*La motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta; lo que determina en buena medida y casi siempre nuestro éxito o nuestro fracaso,* en el sentido de que nos lleva a utilizar en mayor medida nuestras reales capacidades. La motivación es, pues, esencial en toda actividad humana y, por supuesto, en el entrenamiento y en los partidos de baloncesto.

*Estado ideal de ejecución*

El estado ideal de ejecución se conoce como *"flow"* o *"fluir"*, el deportista suele identificarlo como un estado de *"confianza"*, es como *"jugar de memoria"* tanto a nivel individual como colectivo.

Este estado emocional consiste en conseguir un equilibrio emocional y sensación de control, dándose autoconfianza individual y colectiva y consiguiendo una activación nerviosa idónea, que deriva en una gran ilusión y energía para afrontar los partidos con el rival y se afronta la competición como un reto o desafío.

*El entrenador debe saber mover casi como un alquimista las emociones que surgen ayudando a los jugadores a afrontar los partidos con concentración, atención, agresividad y disfrute, perseguir el "flow" para que el baloncestista sienta el juego intensamente y su mente "fluya" sobre él en el devenir del partido.*

### **Emociones que nos alejan de un rendimiento óptimo.**

Los equipos de baloncesto rompen su cohesión y acaban descomponiéndose cuando aparecen las emociones negativas, primero suelen ser un efecto a nivel individual y luego se trasladan a lo colectivo.

Entre las emociones negativas que conviene erradicar de un vestuario cuanto antes están, *el egoísmo, el enfado, el desánimo, la ansiedad, el stress.*

Para Burgos aunque todas son bastante importantes considera que se le debe prestar una atención especial *al egoísmo y el enfado*, que en muchas ocasiones van unidas (*hay jugadores que sólo se miran para dentro y no para fuera, piensen en el típico jugador que al acabar un partido se muestra silencioso y enfadado porque no ha hecho sus números, su equipo ha ganado el partido y todos los compañeros están contentos, pero él da la nota y amarga el momento post-partido, son jugadores que no disfrutaban ni dejan disfrutar de la victoria nada mas que cuando ellos destacan y se lucen*), esa especie hay que desterrarla cuanto antes porque tarde o temprano generará conflictos en el seno del grupo.

### **Conclusiones.**

Todo lo que pensamos o hacemos es debido, en el fondo, a un impulso emocional. Las emociones están detrás, por tanto, de todo lo que hacemos. Hace siglos algunos filósofos lo intuyeron, pero hace apenas un par de décadas que la ciencia lo ha confirmado. Cada año la investigación científica aporta nuevos datos que están permitiendo entender mejor cómo funciona el cerebro cuando estamos aprendiendo, cuando estamos experimentando una o varias emociones, y cuando estamos tomando decisiones. La ciencia está ofreciendo nuevas herramientas, como el concepto de inteligencia emocional, que están siendo aplicadas con distinto grado de éxito en campos aplicados como la educación y el deporte. En esta última esfera es de gran envergadura prestarle la atención requerida a las emociones porque las mismas pueden llegar a dominar a entrenadores y jugadores, lo cual puede incidir negativamente tanto individual como colectivamente, por lo que debemos aprender a controlarlas *especialmente con el enfado* y lograr un equilibrio emocional que nos permita afrontar los partidos con energía positiva y la mente clara y concentrada en las acciones y situaciones de juego. Cada jugador debería poder identificar su tendencia emocional ya sea negativa o afectiva ya que una trae inadecuada descarga de la tensión y la otra puede tender a la falta de respuesta por lo que ambas si no se controlan pueden en un contexto determinado ser inapropiadas o perjudiciales al no dar la respuesta o reacción idónea que lleve determinada situación.

## **Bibliografía**

- BURGOS, E. Ponencia sobre la evolución futura del baloncesto y el entrenador como gestor de emociones Disponible en: [www.sabercompetir.com](http://www.sabercompetir.com)
- CODINA, A. Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales. Editorial ciencias sociales. La Habana. (2012)
- COOPER, R; SAWAF, A. La inteligencia Emocional, Aplicación al liderazgo y a las organizaciones, Editorial Norma, Bogotá. (1998)
- GARCIA, F. Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. Disponible en: <http://www.wefdeportes.com/> revista digital. Buenos Aires-no 41 octubre (2001).
- GOLEMAN D. Inteligencia emocional. Editorial Kairos. Barcelona. (1996).
- IGLESIAS, O. Sociología y sociología del deporte. ISCF. (2000)
- IGUÑA, J. La inteligencia emocional en el deporte. Disponible en: [www.psico-deportes.blogspot.com](http://www.psico-deportes.blogspot.com) octubre (2013).
- LOEHR, J. Fortaleza mental en el deporte, Buenos Aires, Editorial Planeta, 2º Edición, pág. 11-13. (1990)
- MARTÍNEZ, A; MOYA, F; GARCÉS, E. Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Disponible en: Mi cielo <http://scielo.isciii> S1578-84232013.
- WEISINGER, H La Inteligencia Emocional en el Trabajo, Javier Vergara Editor, Buenos Aires. (1998).