

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CICLISTAS DE SAN JOSE DE CUCUTA DE  
NORTE DE SANTANDER

Autor:

Juan Diego Ramón Cárdenas

1090502925

Cúcuta, Colombia

2020

Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Programa de Psicología



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN CICLISTAS DE SAN JOSE DE CUCUTA DE  
NORTE DE SANTANDER

Trabajo para optar al título de Psicólogo

Autor

Juan Diego Ramón Cárdenas 1090502925

Director

Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

Cúcuta, Colombia

2020

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradecer a Dios por la sabiduría, la salud y las bendiciones entregadas.

Agradecer a Jesús Ramón y Esperanza Cárdenas, mis padres, y Kamila Diaz, mi novia, quienes fueron el apoyo incondicional y fuente de sabiduría para afrontar los desafíos que se presentaban.

Agradecer a mi tutor Psi. Esp. Luis Felipe Cely, por su dedicación, compromiso y ayuda en la ejecución de la investigación. De igual forma, agradecer a cada uno de los docentes que me brindaron su conocimiento durante la formación profesional y personal.

En cuarto lugar, agradecer a amigos y personas más cercanas que con su apoyo brindado fueron la luz al final del túnel.

En quinto lugar, agradecer a los ciclistas que hacen parte de la liga de ciclismo de Norte de Santander, que con su tiempo y disposición prestada fue posible el desarrollo de esta investigación.

## Contenido

Introducción .....	14
La Inteligencia Emocional En Ciclistas De San José De Cúcuta De Norte De Santander .....	17
Problema de Investigación .....	17
Formulación del Problema .....	17
Planteamiento del problema .....	17
Descripción del problema.....	17
Justificación.....	21
Objetivos .....	23
Objetivo General.....	23
Objetivos Específicos.....	23
Estado del Arte .....	25
Internacional.....	25
Nacional .....	30
Marco Teórico .....	35
Capítulo 1. Psicología Deportiva.....	35
1.1. Psicología del deporte y la Motivación .....	38
1.2. Psicología del deporte y la Atención y Concentración .....	38
1.3. Psicología Del Deporte Y La Personalidad Y Autoconfianza.....	40

Capítulo 2. Inteligencia Emocional .....	41
2.1. Inteligencia .....	41
2.1.1. Inteligencia Lingüística. ....	43
2.1.2. Inteligencia Lógico-Matemática. ....	43
2.1.3. Inteligencia Viso-Espacial. ....	43
2.1.4. Inteligencia Corporal-Cinestésica. ....	44
2.1.5. Inteligencia Musical. ....	44
2.1.6. Inteligencia Interpersonal. ....	44
2.1.7. Inteligencia Intrapersonal. ....	44
2.2. Concepto de Emoción .....	47
2.3. Estado de Ánimo.....	49
2.4. Inteligencia Emocional.....	50
2.5. Competencias Emocionales .....	58
2.6. Regulación Emocional .....	65
2.7. Autorregulación Cognitiva .....	68
Capítulo 3. Rendimiento Deportivo.....	72
3.1. Componentes del Rendimiento Deportivo .....	74
3.2. Alto Rendimiento Deportivo .....	74
3.1.1. Las Competencias como Forma de Preparación. ....	77
3.3. Emociones .....	78

3.4. Procesos Motivacionales .....	81
Capítulo 4. Ciclismo .....	89
4.1. Historia del Ciclismo.....	92
4.2. Características y morfología de los Ciclistas.....	102
4.3. Problemas Frecuentes que Genera el Ciclismo .....	106
Marco contextual.....	113
Marco Legal .....	116
Ley 1090 del 2006.....	116
Ley 181 de enero 18 de 1995 .....	116
Metodología .....	119
Diseño a Utilizar.....	119
Población.....	119
Muestra .....	119
Criterios de Inclusión.....	120
Criterios de Exclusión.....	120
Proceso de Intervención.....	120
Definición de Categorías.....	122
Competencias Emocionales.....	122
Autorregulación Cognitiva.....	123
Procesos Motivacionales .....	123

Análisis De La Información Recolectada .....	124
Instrumentos De Recolección De Información .....	125
Métodos De Recolección De Información .....	125
Análisis de Contenido. ....	125
Entrevista Semiestructurada. ....	126
Grupo Focal. ....	126
Resultados .....	127
Discusión.....	409
Conclusiones .....	414
Recomendaciones .....	419
Referencias Bibliográficas .....	420
Apéndices.....	432
Consentimiento Informado.....	432
Ficha Análisis de Contenido .....	433
Entrevista Grupal (Grupo Focal).....	436
Validación de Entrevista Grupal (Grupo Focal).....	438
Entrevista Semiestructurada.....	457
Validación de la Entrevista Semiestructurada por Expertos .....	459

**Índice de Tablas**

Tabla 1. Resultados Entrevista Semiestructurada .....	127
Tabla 2. Resultados Grupo Focal .....	237
Tabla 3. Análisis de Contenido .....	296
Tabla 4. Análisis Categorical. Proceso de Triangulación. Análisis General.....	325

**Índice de Figuras**

Figura 1. Modelo del proceso atencional por Dosíl (2008) .....	40
Figura 2. Regulación emocional.....	67
Figura 3. Deporte de alto rendimiento por Gómez, O (2007).....	76

**Índice de Apéndices**

Apéndice 1. Formato consentimiento informado .....	432
Apéndice 2. Ficha historia de vida .....	433
Apéndice 3. Formato de entrevista grupo focal .....	436
Apéndice 4. Validación de entrevista grupo focal: Experto 1 .....	438
Apéndice 5. Validación de entrevista grupo focal: Experto 2 .....	445
Apéndice 6. Validación de entrevista grupo focal: Experto 3 .....	451

Apéndice 7. Formato entrevista semiestructurada .....457

Apéndice 8. Validación entrevista semiestructurada: Experto 1.....459

Apéndice 9. Validación entrevista semiestructurada: Experto 2.....465

Apéndice 10. Validación entrevista semiestructurada: Experto 3.....472

## Resumen

La inteligencia emocional es un factor que se encuentra inmerso en el desarrollo de actividades de cualquier persona en su relación con su entorno social y personal. Viéndolo desde esta perspectiva, la inteligencia emocional puede jugar un papel muy importante dentro del desarrollo de las actividades deportivas de los ciclistas debido a que es un componente determinante en ciertas situaciones las cuales demandan la utilización de herramientas internas para la entrega del máximo potencial durante el desenvolvimiento en sus rutinas de entrenamiento o competencia.

Con base a lo anterior, el presente trabajo tiene como objetivo principal “Analizar la influencia de la IE en ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista”; y para lograr esto, se llevó a cabo la aplicación de tres instrumentos de recolección de información tales como entrevista semiestructurada, grupo focal y análisis del discurso, con la finalidad de identificar de qué manera la inteligencia emocional puede impactar en el desarrollo deportivo de los ciclistas.

El desarrollo de este proyecto de investigación es de carácter cualitativo con un enfoque fenomenológico, desarrollado en 5 ciclistas de alto rendimiento de la ciudad de San José de Cúcuta en N/S. El desarrollo metodológico evalúa el desarrollo de tres categorías principales de la IE en desarrollo con los ciclistas, las cuales son las competencias emocionales, la autorregulación cognitiva y procesos motivacionales. El análisis de los datos recolectados se realizará a través del análisis de contenido y de la triangulación de datos.

El desarrollo y análisis de la información recolectada confirma que la IE tiene una gran influencia en el desenvolvimiento deportivo de los ciclistas de Cúcuta, N/S, comprendiendo que la utilización de la IE genera impacto positivo tanto a nivel físico, como a nivel mental, lo que

potencia el rendimiento deportivo de los ciclistas y de esta forma dándole respuesta al objetivo general de la investigación.

***Palabras Claves:*** Inteligencia emocional, deporte, ciclismo, competencias emocionales, autocontrol, motivación.

### Abstract

Emotional intelligence is a factor that is immersed in the development of activities of any person in their relationship with their social and personal environment. Seen from this perspective, emotional intelligence can play a very important role in the development of cyclists' sporting activities because it is a determining component in certain situations which demand the use of internal tools to deliver the maximum potential during cycling. development in their training or competition routines. Based on the above, the main objective of this work is to “Analyze the influence of EI on cyclists from San José de Cúcuta de Norte de Santander by means of qualitative techniques to understand its impact on the athlete's performance”; and to achieve this, the application of three information collection instruments was carried out, such as a semi-structured interview, focus group and discourse analysis, in order to identify how emotional intelligence can impact on the sports development of cyclists . The development of this research project is qualitative in nature with a phenomenological approach, developed in 5 high-performance cyclists from the city of San José de Cúcuta in N / S. The methodological development assesses the development of three main categories of EI in development with cyclists, which are emotional competencies, cognitive self-regulation and motivational processes. The analysis of the data collected will be carried out through content analysis and data triangulation.

**Keywords:** Emotional intelligence, sport, cycling, emotional skills, self-control, motivation.

## Introducción

La presente investigación se refiere a la Inteligencia Emocional en ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander. Viendo a la Inteligencia Emocional (IE) como una habilidad en la cual el individuo genera estrategias las cuales les permite comprender, regular emociones y conductas, que repercute en el desarrollo de vivencias y situaciones en la que el individuo se desenvuelva. Podemos de igual forma analizar al ciclismo como un deporte de alto rendimiento, donde la práctica deportiva es ejecutada en una bicicleta y siendo el objetivo final el desarrollo de capacidades físicas y psicológicas que le permitan recorrer distancias amplias en el menor tiempo posible.

Es por esto, que por medio de esta investigación se busca analizar la influencia que tiene la IE en el desarrollo de las actividades deportivas de los ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta de Norte de Santander, en donde de manera amplia se busca identificar de forma clara el desarrollo y puesta en marcha de capacidades que se ligen a la IE y que potencien el rendimiento deportivo de los ciclistas.

Para analizar esta relación, se debe mencionar las causas en las que se basan esta investigación, en donde encontramos la necesidad de entender los procesos internos que facultan a los ciclistas a generar una amplia gama de capacidades físicas de alto rendimiento, y de esta manera logrando ejecutar acciones que, dentro de parámetros normales, un individuo sería incapaz de igualar el rendimiento físico de un ciclista de alto rendimiento.

De igual forma, surge el interés desde el área de la psicología, en donde se intenta dar una explicación razonable y en base a las propuestas de referentes como Goleman, Bar-On y Meyer y Salovey, para identificar los componentes de la IE claves en el desenvolvimiento de los ciclistas.

Con esto se logra un gran avance teórico, debido a que se sustenta y se re afirma cada una de las teorías expuestas para futuras investigaciones.

Por último, encontramos el interés profesional, en donde se analiza desde el principio de crecimiento experiencial y conceptual, en donde el análisis a fenómenos frecuentes que hacen parte de la sociedad y del deporte como lo es la IE, aporta un desarrollo profesional y con esto el interés de generar más investigaciones las cuales den un aporte palpable a la sociedad y que los resultados puedan ser utilizados para el fortalecimiento y desarrollo de atletas y seres humanos.

Para lograr esto, se ejecutó la acción de una serie de instrumentos los cuales tenían como objetivo recolectar la información suficiente para identificar las estrategias, herramientas y habilidades empleadas por los ciclistas y de esta manera generar un análisis general y objetivo. Siendo así, la aplicación de una entrevista semiestructurada, una entrevista grupal y la recolección de ciertas experiencias por medio del análisis de contenido. De este modo, se busca dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación y analizar la influencia de la IE en el deporte ciclístico. La ejecución de dichos instrumentos de recolección de información fue ejecutada en 5 ciclistas que pertenecen la selección Norte de la liga de ciclismo de Norte de Santander, en donde son definidos como deportistas de alto rendimiento de talla profesional y que el desenvolvimiento deportivo se desarrolla en competencias nacionales e internacionales.

Con base a lo anterior, podemos identificar luego del análisis crítico generado a las respuestas gestadas por los deportistas, que la IE hace parte de forma fundamental en el desarrollo deportivo y psicológico en los ciclistas, identificando una serie de estrategias para poner en marcha las competencias emocionales, la autorregulación conductual y los procesos motivacionales, lo que facilita el desarrollo del desempeño físico en los atletas, debido a que les

entrega las herramientas suficientes para llevar a cabo acciones para lograr el éxito deportivo en las actividades ciclísticas en que se desenvuelvan.

Con base a esto, se concluye que existe una interrelación estrecha entre la IE y el ciclismo, en donde la utilización de estrategias y herramientas que se ligen a la IE fortalece el crecimiento deportivo y personal de los deportistas, y con esto potenciando el rendimiento deportivo.

## **La Inteligencia Emocional En Ciclistas De San José De Cúcuta De Norte De Santander**

### **Problema de Investigación**

#### ***Formulación del Problema***

¿Cuál es la influencia que tiene la inteligencia emocional en los ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander?

#### ***Planteamiento del problema***

La inteligencia emocional es un factor en cual se encuentra inmerso en el desarrollo de actividades de cualquier persona en su relación con el entorno social y personal. Viéndolo desde esta perspectiva, la inteligencia emocional puede jugar un papel muy importante dentro del desarrollo de las actividades deportivas de los ciclistas debido a que es un componente determinante en ciertas situaciones las cuales demandan la utilización de herramientas internas para la entrega del máximo potencial durante el desenvolvimiento en sus rutinas de entrenamiento o competencia. El manejo de las emociones, la motivación y los pensamientos pueden ser muy importantes en el desarrollo integral y óptimo de cualquier deportista y en este caso los ciclistas que se ven envueltos a una presión desgastante tanto física como psicológica.

#### ***Descripción del problema***

La influencia que tiene la inteligencia emocional con el deporte es uno de los focos más importantes de estudio debido a que la búsqueda de un desarrollo óptimo por cada uno de los deportistas ha llevado a que se investigue la forma más eficaz de expresar todo el potencial de los atletas ya sea individual o en conjunto. Así mismo la importancia debe ser marcada por la

forma en que la implementación de esta IE es impartida a los ciclistas y que forma estos la utilizan durante sus jornadas de actividad física. Con esto se busca identificar como la IE puede aportar al desarrollo integral de la persona y en el desarrollo del deporte.

En este sentido, el interés de esta investigación parte con el objetivo de analizar de qué manera la IE puede jugar un papel importante y determinante en el desarrollo deportivo de cada uno de los ciclistas de San José de Cúcuta, Norte de Santander, explorando a la par de cada uno de estos deportistas que estrategias implementan durante el desarrollo de sus actividades deportivas y así establecer como estas estrategias pueden potenciar o de alguna manera opacar el desarrollo de las destrezas puestas en el entrenamiento o en la competencia.

Por ende, el desarrollo de las prácticas deportivas por parte de los ciclistas se tiene en cuenta diversos factores los cuales pueden influenciar el desarrollo de sus destrezas puesta en marcha en los entrenamientos o competencias. Pero surge la gran duda en que como la influencia de la inteligencia emocional pueda mejorar el desarrollo de sus actividades ya sean deportivas o personales. Un factor importante que hay que tener en cuenta que la implementación de técnicas que ejerciten estas habilidades que proporciona la inteligencia emocional es aún desconocida debido a que la mayoría de entrenadores deportivos se centran en explotar el rendimiento físico y no se ocupan de la realidad psicológica la cual es la que más importan en el desarrollo de cualquier actividad deportiva.

Pero ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Qué genera en nosotros? Según la federación de Enseñanza de CC. OO. de Andalucía, "la inteligencia emocional, se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones". Por su parte Jiménez (2018) en su

taller; Inteligencia emocional, afirma que la IE "aumenta la resiliencia, es decir aumenta la resistencia al estrés, existe una mayor capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder eficiencia en el comportamiento".

Partiendo de lo anterior mencionado, podemos observar que la inteligencia emocional es la capacidad de gestionar las emociones propias y la de los demás, aprovechando cada una de las situaciones para generar soluciones que vayan encaminadas al beneficio propio o del bien común. Según Salovey y Mayer citado por la federación de Enseñanza de CC. OO. De Andalucía, la inteligencia emocional genera la capacidad de direccionar los pensamientos, emociones y comportamientos de manera efectivas. Es decir, sincronizar la realidad por la cual la persona se encuentra con el pensamiento para que así el comportamiento el cual vaya a realizarse sea seguro y que genere un beneficio o ganancia el cual le ayude a posicionarse de buena forma en cada una de las situaciones que afronte.

Al mismo tiempo, el deseo de conocer los factores que pueden influenciar el desarrollo deportivo de los atletas en las diferentes disciplinas ha generado que en los últimos años un interés muy importante por todos los investigadores, entrenadores, psicólogos que están inmersos en el mundo de desarrollo físico en alguna modalidad deportiva. El interés por parte de cada una de estas personas nace con el objetivo de que los deportistas desarrollen sus destrezas en cada una de las actividades propuestas y de esta forma los resultados sean cada vez más óptimos. Así mismo el interés que tiene el incremento del desarrollo de las habilidades por cada uno de los atletas es generar un ambiente óptimo y prepararlos para afrontar situaciones las cuales puedan opacar su rendimiento.

De esta manera, considerando las categorías en la cual esta investigación se va a centrar tales lo son la motivación, las emociones y la regulación cognitiva que hacen parte del desarrollo de la inteligencia emocional, surge la duda direccionada a saber de qué forma se utiliza cada factor mencionado en el desarrollo deportivo de los ciclistas y así conocer más a fondo el impacto que genera cada una de estas en el desarrollo de sus actividades como entrenamientos o competencias.

De este modo, Garcia (2001), citado por Pochini (2017), afirma en su trabajo las emociones como consecuencias de las cargas de entrenamiento que cuando la intensidad del entrenamiento supera el potencial del deportista empiezan a aparecer emociones negativas las cuales se ven reflejadas en una respuesta de desequilibrio en el organismo. Es decir, se genera un espectro el cual empiezan a repercutir en la actitud frente a las actividades del deportista y además de esto la pérdida del interés y motivación como repercusión a lo anterior afirmado genera que en el deportista su nivel de rendimiento deportivo se vea afectado lo que empieza a afectar toda la esfera personal del deportista y por lo tanto afecta de manera colateral al grupo que lo rodea.

Cabe entonces mencionar entonces que los componentes personales del deportista repercuten de forma directa en su desarrollo deportivo por lo que puede afectar su rendimiento y esto empeorar de forma directa su situación. Según Caldarelli, Conti, Giuli, y Tamoni (1986), citado por Bonilla, (2012), menciona una serie de factores que pueden llegar a opacar la visión de motivación que tiene el deportista y debido a esto se genere una serie de repercusiones las cuales va desde el descenso en el rendimiento y en casos el abandono del deporte.

El ciclismo como deporte de alto rendimiento está guiado por cada una de las decisiones que se toman en cada situación que se enfrenta. Cada una de esas situaciones motivacionales y emocionales repercuten en la toma de decisiones del deportista por lo que en el afrontamiento de situaciones el sujeto no va a tener una regulación cognitiva basada en la sincronización de la realidad con el pensamiento lo que generara que se tomen decisiones apresuradas desgastando a nivel físico al sujeto y así mismo el descenso del rendimiento.

El deporte como formador integra valores y de habilidades debe estar sustentado en estrategias y herramientas las cuales encaminen al sujeto que lo practique a lidiar con situaciones que le puedan reducir su motivación e interés. El ciclismo como modalidad deportiva exige que el deportista entregue su potencial al máximo debido a que los entrenamientos o competencias son muy exigentes por lo cual la implementación de estrategias de inteligencia emocional puede mejorar la formación y desarrollo deportivo de los sujetos que practican el ciclismo.

### **Justificación**

La investigación acerca de factores que pueden afectar directamente el desarrollo del potencial deportivo de los atletas ha sido uno de los temas de mayor relevancia para la psicología deportiva en la última década, en donde se ha centrado de investigar y conocer factores que determinen el desarrollo fisiológico, cognitivo en cada una de las variables donde se pueda encontrar al deportista ya sea en un contexto social, individual, familiar, laboral, deportivo.

Este proyecto entrega una base teórica que podrán utilizar sobre todos los psicólogos que tienen bajo su mirada como potenciar el control sobre la inteligencia emocional y que

herramientas utilizan deportistas de alto rendimiento para el desarrollo de sus actividades. Así mismo el aporte más importante que entrega esta investigación a la comunidad es comprender las bases internas las cuales mueven y motivan a un ciclista para comprender de qué modo esta persona desarrolla su potencial y como utiliza las herramientas de la inteligencia emocional para generar buenos resultados.

La Inteligencia Emocional cobra mucho interés para este colectivo. Aquí los elementos tanto intrapersonales como los interpersonales tienen una aplicación directa. El conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la automotivación, las habilidades sociales y la empatía son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, bien sea consciente o inconscientemente.

Debido a esto se puede ir dando el camino clave para el entendimiento que tiene la inteligencia emocional en el desarrollo deportivo de los ciclistas y la implicación que tienen los factores y categorías que conforman la IE en cada uno de las situaciones que constituyen el desarrollo de las actividades de los ciclistas.

La importancia que tiene esta investigación es generar un aporte al mundo deportivo y como relacionar los temas de la investigación y en este caso psicológica con los temas del desarrollo deportivo para así generar antecedentes que proporcionen un lineamiento que se pueda tomar en cualquier investigación. La idea es trabajar de la mano con grandes deportistas que se han ido formando en esta nueva ola que se ha generado gracias a los grandes exponentes que han dejado el nombre del país y el nombre del ciclismo muy en alto.

El aporte que tendrá esta investigación a la psicología es generar nuevas bases teóricas las cuales se encaminen a la construcción del conocimiento en relación a todas las temáticas del mundo deportivo y enfocándose acá mismo a las temáticas de la inteligencia emocional inmersa en el desarrollo de los ciclistas de Colombia. De igual forma con esta investigación se espera aportar a la sociedad nuevos conceptos para facilitar el entendimiento de ciertos factores internos que repercuten de forma directa con el desarrollo y el comportamiento de los ciclistas.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

### ***Objetivos Específicos***

Identificar las estrategias utilizadas por los ciclistas en el control emocional durante el desarrollo de las rutinas de entrenamiento y/o competencia para la comprensión de la influencia que genera en el desarrollo deportivo por medio de la aplicación de técnicas cualitativas.

Comprender la autorregulación cognitiva en los ciclistas durante el desarrollo de las rutinas de entrenamiento y/o competencia para determinar su efecto en el desarrollo del deportista por medio de la aplicación de técnicas cualitativas.

Analizar los procesos motivacionales en el desarrollo de las rutinas de entrenamiento y/o competencia para el estudio del funcionamiento que tiene esto en el rendimiento del deportista a través de la aplicación de técnicas cualitativas.

## Estado del Arte

### Internacional

En el siguiente apartado se analizó de una serie de investigaciones las cuales guardan relación con la investigación en curso que se está diseñando. Las categorías analizadas en estas investigaciones son la inteligencia emocional y su respectivo enfoque hacia el deporte, rendimiento deportivo en deportistas y atletas. Dentro los parámetros los cuales se centran en la recolección y análisis de la investigación afín, es el impacto que tiene la Inteligencia Emocional (IE), dentro de lineamientos los cuales se analizan desde cada uno de los componentes que hacen parte de la ya mencionada IE.

Para ello se inicia con la siguiente investigación internacional, titulada Relación Entre Inteligencia Emocional y Motivación de Logro en Deportistas de Alto Rendimiento desarrollada por Melgarejo, A. (2015), Argentina; cuyo objetivo central de esta investigación es, examinar la relación que existe entre la Inteligencia Emocional y la Motivación al logro en el deportista de alto rendimiento.

Esta investigación se trata de un estudio correlacional que pretende indagar la relación que se da entre dos variables, la inteligencia emocional, y la motivación en deportistas de alto rendimiento en hombres de 20 a 35 años de edad. El análisis y recolección de los datos, se utilizó una orientación cuantitativa. Este estudio fue realizado en una población de 100 deportistas masculinos (de fútbol), con edades comprendidas entre 20 y 40 años. Del total de los deportistas 52 deportistas practicaban el deporte elite, mientras 48 practicaban el deporte de forma amateur. Cabe resaltar que dentro de esta investigación se diseñó para medir ciertos parámetros los cuales

querían demostrar si los deportistas elites tienen mayores herramientas para afrontar situaciones comparados a los deportistas amateur.

Los instrumentos los fueron utilizados en esta investigación fueron, La motivación hacia el deporte, la cual utilizaron la versión validada al castellano por Núñez y Cols (2006) de la Sport Motivation Scale de Pelletier y Cols. (1995). Y el inventario de Inteligencia Emocional al Deporte (IED) por Garcia-Coll al. (2012).

Como conclusión de esta investigación se encontró una serie de parámetros que fueron arrojados después del análisis de las pruebas aplicadas en donde existen diferencias significativas entre futbolistas profesionales o elite y en amateurs. Los deportistas profesionales han obtenido mayores puntuaciones respecto a los amateurs en Regulación de emociones y utilización de las emociones y en la variable “valoración y expresión de las emociones”. Igualmente se aclara los deportistas profesionales dentro de su repertorio de herramientas internas han construido una serie de estrategias las cuales están enfocadas a poner en marcha ciertos pensamientos, comportamientos, actitudes ante la aparición de ciertas emociones los cuales modifican su fin para así obtener un beneficio propio y de esta manera potenciar su desempeño deportivo.

Se observa entonces que, la IE como fundamento y desarrollo de investigación de la propuesta analizada, entrega una base teórica fundamental para el análisis de las respuestas comportamentales en relación a diferentes valoraciones emocionales que tuvieron los atletas en cada una de sus actividades evaluadas. Se puede decir entonces que aporta un lineamiento teórico muy importante, en donde la base experimental es un fundamento relevante ante el manejo y aplicación de la IE en cada una de las situaciones deportivas de cada uno de los atletas.

Siguiendo con el análisis documental se encontró la investigación Inteligencia Emocional y Rendimiento Deportivo en el Fútbol Femenino de Alta Competición, desarrollada por Martínez, J. (2016), España; cuyo objetivo central es examinar el nivel de relación existente entre las variables psicológicas de IE, fundamentalmente, y de motivación y autoestima, con el rendimiento deportivo, así como comprobar la posible relación existente entre todas las variables analizadas.

Esta investigación se trata de un estudio es transversal correlacional, llevando igualmente una metodología observacional para el complementar el desarrollo y resultados de los instrumentos aplicados debido a que el análisis propuesto es la valoración de las variables en una situación real. Este estudio cuenta con una variable dependiente (VD: Rendimiento deportivo) que se evalúa bajo dos medidas diferentes (valoración subjetiva de los entrenadores y minutos jugados), y con tres variables independientes (VI: Inteligencia Emocional, Clima motivacional, Autoestima), todas son descritas en profundidad en sucesivos apartados. Este estudio fue realizado con una población de 30 mujeres futbolistas que hicieron parte de la primera plantilla de un equipo de Primera División Femenina Española. 18 participantes en el momento del estudio hacían parte del equipo de primera plantilla, mientras las otras 12 deportistas estaban vinculadas con el segundo equipo (equipo filiar).

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron, la versión española (Fernández-Berrocal et al., 2004) de la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey et al., 1995); Cuestionario de Clima Motivacional Percibido (PMCSQ-II; Newton, Duda y Yin (2000); escala de Rosenberg (Self-Esteem Scale (RSES)) (Rosenberg, 1965, 1989) que se encuentra validada al español por Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo (2007).

Como conclusión de esta investigación, se encontró que, el clima motivacional orientado hacia la tarea ha demostrado ejercer un papel más determinante y positivo respecto al clima motivacional orientado hacia el ego. Respecto a la autoestima, se aprecia una marcada relación con la inteligencia emocional y una vinculación directa con el rendimiento deportivo cuando es medido por la valoración subjetiva de los entrenadores. En cuanto a las dimensiones que configuran la IE, la claridad emocional parece la más determinante a la hora de explicar el rendimiento deportivo. La orientación del clima motivacional orientado hacia la tarea y la dimensión de claridad emocional son dos factores muy determinantes para explicar el rendimiento deportivo que alcanza el equipo.

Llegados a este punto, se debe considerar relevante el clima motivacional y el desarrollo y puesta en marcha de estrategias y herramientas que la promuevan. Se debe entonces mencionar que la investigación analizada genera un aporte teórico de mucha importancia debido a que se debe analizar la motivación como una estrategia de potenciación de habilidades. Analizar entonces la motivación como componente determinante para el desarrollo de actividades deportivas y sumado a esto, aspectos importantes de la IE componen un espectro importante en el desarrollo de cada actividad deportiva que ejecute cualquier atleta.

Cabe mencionar entonces que, existe una relación relevante entre la IE y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino profesional.

Siguiendo con el análisis documental se analizó la investigación “Memoria de trabajo e inteligencia emocional en adolescentes deportistas”, desarrollada por Espin, A. (2017), Ecuador; cuyo objetivo central de esta investigación es, Determinar la relación de la Memoria de Trabajo y la Inteligencia Emocional de los adolescentes deportistas.

Esta investigación se trata de un estudio correlacional que pretende medir el grado de relación entre las variables de estudio memoria de trabajo e inteligencia emocional para conocer cómo se pueden conllevar el comportamiento de las variables relacionadas en adolescentes deportistas el 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.

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron, Batería Neuropsicológica (NEUROPSI) de Ostrosky, F., Ardila, A. & Rosselli, M. (2012). Y EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory de Dr. Rauven Bar-On. (1997).

Como conclusión de esta investigación se encontró una serie de parámetros que fueron arrojados después del análisis de las pruebas aplicadas en donde la inteligencia emocional en los adolescentes determino que el componente predominante es el estado de ánimo porque obtuvo el 62% en el nivel promedio que significa una capacidad emocional adecuada, además mantiene el 102 4% en el nivel alto demostrando que emprende una capacidad emocional muy desarrollada, brindando al adolescente un enfoque realista y valido que conduce a la eficacia y crecimiento personal. El 72% de la población dentro de la memoria de trabajo en retención de dígitos en regresión mantiene un rango normal, mientras que el 28% de los evaluados presentan un rango normal alto, por lo tanto los adolescentes que practican deporte se encuentra dentro de los parámetros de normalidad.

Podemos entonces analizar que los resultados arrojados en esta investigación se observa una correlación relevante entre la inteligencia emocional y la memoria de trabajo. Por lo que cabe decir que, los deportistas tienen capacidad de operacionalizar situaciones, relacionarlas con alguna antes vivida o generar una herramienta ya establecida para así, utilizar de forma efectiva

las estrategias de la IE. De esta manera podemos ver que generan soluciones positivas ante la presentación de cualquier eventualidad.

La importancia teórica que tiene esta investigación se liga a conocer la puesta en marcha de estrategias de forma automática en cada una de las situaciones por la cual pasa cada uno de los atletas en diferentes momentos de su vida deportiva. Con esto se logra reconocer que aporta una temática muy importante como lo es la memoria de trabajo en la ejecución y puesta en marcha de estrategias ligadas a la IE, por lo que se reconoce la influencia de cada una de las herramientas utilizadas para poder generar una serie de actividades en mayor medida y siempre potenciando cada una de las habilidades de los deportistas.

### **Nacional**

Dentro del análisis y revisión documental se encontró, Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga, desarrollada por Gomez, N; y Almeyda, A. (2018), Bucaramanga, Colombia; cuyo objetivo central de esta investigación es, Valorar la inteligencia emocional de los integrantes masculinos de las selecciones deportivas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga, con relación a la práctica deportiva.

Esta investigación se trata de un estudio cuantitativo de alcance descriptivo con una fase correlaciona y un diseño no experimental de corte transversal. Este estudio fue realizado en una población de 21 estudiantes masculinos (11 de baloncesto y 10 de futbol), de edades comprendidas entre los 17 y los 34 años.

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron, Inventario de Inteligencia Emocional Adaptado al Deporte (IED) de (García Coll et al., 2013).

Como conclusión de esta investigación se encontró una serie de parámetros que fueron arrojados después del análisis de las pruebas aplicadas en donde se puede analizar que hay una relación marcada en que la práctica deportiva aumente los contenidos en los componentes de la IE.

Se puede entonces evidenciar que el desarrollo y puesta en marcha de actividades deportivas y atléticas potencian e incrementan aspectos relevantes de la IE en cada uno de los sujetos que practican estas actividades deportivas. Esto aporta un dato muy importante y es que, el desarrollo de actividades y la recopilación de experiencias en cada una de las diferentes situaciones en la cual se vea envuelta el deportista generan un incremento en las estrategias de IE para de este modo sobrellevar situaciones y sacar así su máximo potencial deportivo.

Desarrollo en la Inteligencia Emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (parkour), desarrollada por Gómez, D. (2014), Bogotá D.C, Colombia; cuyo objetivo central de esta investigación es, desarrollar la inteligencia emocional en el grado 502 de colegio tabora mediante la interrelación personal y la estrategia didáctica Arte de desplazamiento a medida del niño (parkour).

Esta investigación se trata de un estudio de carácter cualitativo en donde esta investigación como método utiliza la investigación-acción según Kurt Lewin; La aplicación de este tiene como propósito la solución de problemas mediante el arte de desplazamiento a medida del niño, en donde se pretende desarrollar la inteligencia emocional por medio de observaciones

directas, sobre el test de sacks si funciona como herramienta para ayudar su salud emocional, donde se dé un ambiente de interrelación para cada uno identificar, comprender, darlas a conocer, para ayudar de manera grupal y así ser equilibradas las emociones. La población en el cual se desarrolló esta investigación está compuesta por 502 estudiantes de primaria de la Institución Educativa Distrital Tabora Jornada Tarde.

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron en este proyecto, la observación participante, entrevista estructurada llamada test de Sacks, en el cual la autoconciencia, el auto control, el aprovechamiento emocional la empatía y la habilidad social fueron medidas a un grupo de 22 estudiantes, donde veremos si con el arte desplazamiento y la interrelación personal.

Como conclusión de esta investigación se puede analizar que tuvo un impacto positivo en la entrega de herramientas y pautas a estudiantes y docentes de la institución aplicada, en donde se aplicó una serie de bases teóricas para así llevar acabo el trabajo llevado para fortalecer la inteligencia emocional y el desarrollo de las interrelaciones en los estudiantes por medio del parkour.

Es así que se debe mencionar aspectos importantes que dejan y aportan esta investigación, en donde podemos ver y analizar que la IE genera un impacto socioemocional positivo debido a que el relacionamiento con las personas que hacen parte de su entorno deportivo genera una esfera de herramientas las cuales se puedan llevar en conjunto. Esto facilita una serie de habilidades tales como la comunicación y habilidades sociales que potencian tanto el desarrollo deportivo como el de procesos de la IE.

En la análisis de la revisión documental se encuentra, Características psicológicas deportivas en jóvenes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual, desarrollada por Castaño, P; Montañez, L; Castiblanco, L; y García J. (2018), Bogotá D.C, Colombia; cuyo objetivo principal de esta investigación es Identificar el tipo de pensamiento (reglas, supuestos condicionales y actitudes) y conductas operantes (verbales), relacionadas con la actividad física en jóvenes en el departamento de Bogotá.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transversal exploratorio, puesto que, no existe manipulación directa sobre ninguna variable, la recolección de los datos se realizó en un sólo momento, los participantes ya hacían parte de situaciones ya existentes (Kerlinger & Lee, 2002), la temática de la investigación ha sido poco estudiada o no se ha realizado abordaje anteriormente (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). La población está compuesta por un total de 200 participantes en un rango de edad de 18 y 35 años, que además tengan una condición laboral o educativa en Bogotá.

Los instrumentos utilizados en esta investigación fue la Escala de Actitudes Hacia la Actividad Física y el Deporte (véase Apéndice B). Este instrumento fue desarrollado por Dosil (2002). Se utilizó de igual forma instrumentos de recolección de información tales como el autoregistro.

Como conclusión de esta investigación se pudo evidencia una serie de aspectos que están relacionados a la potenciación de actitudes positivas por parte de las personas que fueron blanco de este estudio. Igualmente se pudo analizar que edades comprendidas entre 21 y 23 años, se encuentran en un proceso de formación en un contexto formal y tienen mayor puntaje en las dimensiones de actividad práctica e importancia percibida, reflejándose en el tipo de actividad

que desempeñan y en participantes con edades iguales o superiores a 30 años, se evidenció la baja práctica de actividad física o deportiva de tipo aeróbico y anaeróbico, además de, puntajes promedio en cuanto a las dimensiones de importancia percibida y actividad práctica, lo cual permite concluir que, ante mayor edad, disminuye progresivamente la práctica de algún deporte o actividad física.

Como se afirma arriba, el deporte genera la potenciación e incremento de actitudes positivas que ayudan a cada una de las personas a afrontar de mejor forma situaciones en las cuales se vea comprometido su estado emocional o habilidades deportivas. Con esto se logra generar un aporte teórico muy relevante, en donde podemos analizar que cada una de las experiencias que genera el deporte es una contribución al crecimiento personal de cada persona. Con esto se debe entonces analizar el impacto positivo que genera el incremento de estas actitudes a los aspectos más relevantes de la IE.

## Marco Teórico

### Capítulo 1. Psicología Deportiva

La psicología actualmente se ha convertido en una de las ramas que tiene aplicación en todos los campos y ámbitos de desarrollo del ser humano. Esta ciencia ha sido parte de cada uno de los hechos históricos que envuelven el desarrollo de la sociedad desde el entrenamiento militar en la antigua china hasta los grandes avances en la comprensión del comportamiento evaluando el neurodesarrollo de las personas. En el trascurso de la historia igualmente ha sido blancos de grandes avances y de cambios ya sea teóricos o de aplicación a la sociedad. La psicología tiene la tarea de desarrollar estrategias para que el ser humano se acople correctamente a la sociedad y así mismo preparar a la sociedad para los grandes cambios que van surgiendo sistemáticamente. Todos estos cambios conllevan a que esta ciencia sea una de las ramas de la salud y de la sociedad más importante debido a que tiene la capacidad de adentrarse en un mundo clínico, pero así igualmente adentrarse en la sociedad en su estado cotidiano y natural.

Es por esto que, el comportamiento humano y la relación que tiene con el pensamiento y las ideas es uno de los temas los cuales la psicología ha trabajado desde sus inicios. Según Valencia (2010), el comportamiento humano es el final de una cadena que comienza en la gestación de ideas y pensamientos. Es así que el comportamiento humano es simplemente la culminación de un proceso interno que se ha llevado a cabo por medio de la mente pensante de la persona. Podemos decir entonces que la psicología y el desarrollo actual de la sociedad se entrelazan para así conformar una línea en donde el único objetivo es que el bienestar mental de

la persona vaya encaminado a proporcionar salud física y así mismo que la cotidianidad social y personal para que así la persona se desarrolle en sociedad de buena forma.

De igual forma, dentro de los aspectos que caracterizan la psicología se refleja la constante evolución y continuo acercamiento hacia la búsqueda de la comprensión del comportamiento humano, dentro su contacto con la sociedad y consigo mismo. Es importante resaltar que la psicología en su desarrollo divide los estudios por ramas, las cuales se interesan por aspectos en donde el ser humano se desarrolla en su vida cotidiana.

En este sentido, las ramas las cuales se desprenden de la psicología, podemos analizar la psicología deportiva, aquella rama que está enfocada a comprender los fenómenos que conlleva e implica el razonamiento, comportamiento y puesta en marcha de estrategias en el deporte. Según Nuñez (2005), citado por Sánchez y León (2012), la psicología del deporte y del ejercicio físico es el análisis de forma detallada, científica y objetiva de las personas en el desarrollo, ejecución de conductas y comportamientos en contextos deportivos y de la actividad física. Según Salazar (2008), citado por Sánchez y León (2012), el objetivo de la psicología deportiva es la construcción de cada una de las estrategias que ayuden a potenciar la puesta en marcha de todo el potencial del deportista en cada una de sus actividades físicas y el análisis de todos los factores que puedan influir de forma directa o indirecta.

De hecho, según Dósil (2008), citado por Sánchez y León (2012), la aplicación de la psicología en el campo deportivo tiene como objetivo la aplicación y búsqueda de estrategias que vayan encaminadas a aumentar el bienestar y el rendimiento de los deportistas. Es decir, la psicología deportiva se basa en el objetivo de generar en cada uno de los deportistas herramientas las cuales se puedan utilizar en momento cruciales. En dicha determinación y

utilización de esas estrategias tienen como objetivo centrar al deportista hacia un crecimiento positivo y generando nuevas formas de afrontar situaciones que lo puedan desestabilizar.

A su vez, Sánchez y León (2012), afirma que las técnicas son las “herramientas” del psicólogo en el ámbito deportivo y el objetivo de cada una de estas estrategias y herramientas es poder asesorar e intervenir en todas las facciones que rodea al deportista, asegurando que el medio contextual se ajuste a una serie de necesidades que potencien el desarrollo de los deportistas. Así mismo, el impacto que genera las metodologías deportivas por parte de los psicólogos enfocados a estas áreas ayuda a comprender de forma eficaz el desarrollo de cada uno de los protagonistas en el deporte, desde el entrenador, el árbitro, directivos lo que facilita el desarrollo de ámbitos posibles para la potenciación de habilidades en los atletas y el desarrollo optimo de metas en los equipos.

En este sentido, la psicología enfocada a la actividad física y al desarrollo deportivo ha tomado un gran auge y es parte fundamental en el desarrollo físico de cualquier atleta. Es por esto que la preparación de algunos grupos deportivos le apuesta totalmente al desarrollo de estrategias que promuevan y desarrollen habilidades en cada uno de los atletas, con el objetivo de explotar cada una de las potencialidades del deportista, haciendo una relación fundamental entre mente y cuerpo.

De este modo, el desarrollo de la psicología deportiva se ha enfocado en ciertos aspectos fundamentales los cuales están dirigidos a potenciar cada una de las habilidades de los individuos y además de esto, crear en cada uno de los sujetos habilidades que puedan utilizar en el desarrollo de sus actividades deportivas y físicas. Sánchez y León (2012), exponen los diferentes

aspectos y factores que hacen parte del trabajo y desarrollo de la psicología deportiva en la actividad física:

### ***1.1. Psicología del deporte y la Motivación***

Para Moreno y Gonzales-Cutre (2005), citado por Sánchez y León (2012), el fundamento y el objetivo de lograr la motivación en cada uno de los deportistas es lograr el compromiso y adherencia de cada uno de ellos con las diferentes actividades que se le propongan para potenciar sus habilidades. Con esto se logra que el sujeto desarrolle una serie de estrategias que lo comprometan con cada uno de los aspectos claves en la ejecución de sus actividades físicas. Según lo reiteran Calahorro, Aguilar (2009) y Martínez (2010), citados por Sánchez y León (2012), la motivación y el desarrollo de este compromiso por medio de la Psicología deportiva, potencian el desarrollo de mecanismos psicológicos que gobiernan la dirección, la intensidad y la persistencia en cada uno de los comportamientos, conductas y formas de desarrollar sus capacidades físicas ya sea en competencias o en las jornadas de entrenamientos. Con esto se logra que el deportista este siempre enfocado con una mentalidad orientada al desarrollo de nuevas habilidades y buscando nuevas metas personales y grupales.

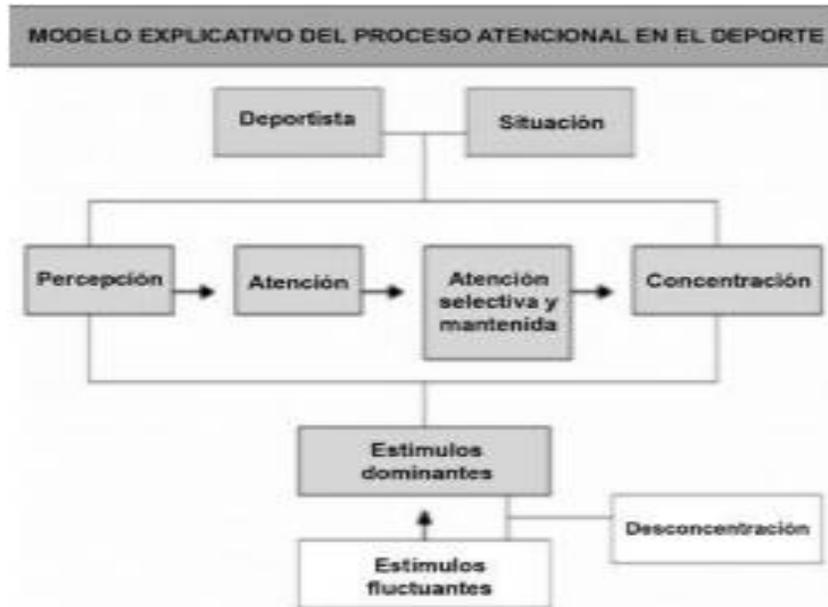
### ***1.2. Psicología del deporte y la Atención y Concentración***

El desarrollo de cada una de las habilidades que potencien el rendimiento deportivo de cada uno de los atletas se ve envuelto en la rapidez y forma de accionar de cada una de sus técnicas en el momento indicado. Para esto, la psicología deportiva ha destinado una serie de herramientas y temáticas que van encaminadas a fortalecer y crear nuevas capacidades de forma en que el deportista este enfocado en cada uno de los estímulos que el medio le vaya

presentando, de forma en que pueda desarrollar sus cualidades de forma exacta para así lograr objetivos. Según Díaz, J (2008), citado por Sánchez y León (2012), la atención es la forma en que el organismo interactúa con su entorno, enfocando los esfuerzos en los estímulos que son relevantes para el deportista y desechando aquellos que no son pertinentes o no se ajustan a la situación actual del atleta.

Debe señalarse a Díaz, J (2008), citado por Sánchez y León (2012), afirma que los programas de psicología deportiva deben tener como objetivo primario el control y entrenamiento de la atención en los deportistas. Esto se debe perfeccionar según este autor, junto a los entrenadores, de forma en que cada uno de estos formadores puedan reconocer señales y estar atentos de sus deportistas, para de esta manera disponer de tácticas que puedan ayudar a potenciar las habilidades de cada uno de los atletas.

En lo esencial, lo descrito por Boutcher (2002), citado por Sánchez y León (2012), cuándo el deportista desarrolla una actividad física que requiere el desarrollo y puesta en marcha de la atención, se ve influenciado por tres factores: los de índole personal (capacidades, intereses y metas), los específicos de la actividad y los ambientales. Estos factores determinan el desarrollo del proceso atencional, lo que genera una activación en el organismo. La importancia y el desarrollo de procesos de entrenamiento psicológico en temas atencionales va de la mano al desarrollo y potenciamiento físico, debido a que la concentración en ciertos momentos va a determinar el desarrollo de todo el potencial físico del atleta.



*Figura 1. Modelo del proceso atencional por Dosil (2008)*

Fuente: Sánchez y León (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

### ***1.3. Psicología Del Deporte Y La Personalidad Y Autoconfianza***

Según Marín (2002), citado por Sánchez y León (2012), la personalidad emerge de la construcción individual que tiene el ser humano con el desarrollo, relación y contacto con el medio ambiente el cual lo rodea. Es decir, la construcción de cada uno de los rasgos individuales se ven de alguna forma influenciados por el medio en el cual se desenvuelve la persona comúnmente. De esta forma cada uno de los aspectos que hacen parte de la personalidad se van edificando con cada una de las experiencias que va teniendo la persona en contacto con la sociedad.

Sin duda, introduciéndonos en el desarrollo de la personalidad en el deporte, hay ciertos aspectos de la personalidad que determinan el desarrollo de aspectos y actividades físicas, ya

sean el nivel competitivo que tiene la persona, la estructura mental de sí mismo y los factores externos que estimulen a la persona a desarrollar el potencial en su actividad deportiva.

Arnaldez, citado por Sánchez y León (2012), expresa que la práctica deportiva no modifica aspectos de la personalidad, pero de forma general el desarrollo de actividades físicas y atléticas acentúan aspectos relevantes de la personalidad que va moldeando el desarrollo de cada uno de los aspectos que convergen con la práctica deportiva.

Dentro de este orden de ideas, el desarrollo de la autoconfianza por medio de herramientas y estrategias que desarrollan la psicología deportiva en cada uno de los deportistas, potencias de forma directamente proporcional cada uno de los aspectos del desarrollo físico y atlético, haciendo que el sujeto pueda confiar en sus capacidades y exigir a su organismo a entregar un porcentaje más alto de su potencia para la búsqueda de nuevas metas y objetivos. Según Dósil (2008), citado por Sánchez y León (2012), la percepción que tiene el sujeto de cada una de sus capacidades determina de forma directa la relación con el desarrollo de sus actividades físicas. Es decir, la persona se enfrenta con una idea de su estado físico a una tarea determinada y de esta autoconfianza en sus destrezas y capacidades determinaran si los resultados son positivos.

## **Capítulo 2. Inteligencia Emocional**

### ***2.1. Inteligencia***

La inteligencia se suele analizar como la capacidad de resolver problemas, utilizando una serie de conocimientos y aprendizajes previos, para de esta manera adaptarse a la situación de mejor forma y dar soluciones asertivas. Según Ponce y Sanmartín (2010), la inteligencia

significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender”. Con esto se puede analizar, que la inteligencia es la habilidad de formar una serie de caminos, en donde la sincronización con el raciocinio y los aprendizajes previos, en rutan a la persona a la elección de soluciones o adaptaciones que generen decisiones asertivas.

Desde la perspectiva de Campitelli (2009), La concepción de la inteligencia extendida enfatiza la habilidad de las personas para comprender situaciones, resolver problemas complejos, generar ideas creativas y útiles, detectar la esencia de las cosas con el uso de recursos externos. de este modo, podemos analizar la inteligencia, como la habilidad que está presente de forma implícita, en donde se generan una serie de patrones secuenciales que ayuda a la persona a generar ideas, pensamientos soluciones, para de esta manera adaptar a la persona de forma rápida situaciones externas en las que se vea envuelto.

De esta forma, definiendo la inteligencia se puede entonces mencionar a Neisser et al. (1996), citado por Campitelli (2009), en donde luego de una serie de estudios relacionados a cómo definir la inteligencia, lograron encontrar que la inteligencia ayuda a “comprender ideas complejas, adaptarse efectivamente al ambiente, aprender de la experiencia, ejecutar varias formas de razonamiento y sobrepasar obstáculos por medio del pensamiento.” Entonces, de esto se puede decir que, la inteligencia como habilidad ejecuta de forma implícita procesos los cuales tienen como objetivo generar una solución y una adaptación, para que de esta manera se utilicen las capacidades presentes en la persona. De este modo, la ejecución de tareas y actividades se realizarán de forma asertiva a la necesidad que requiera la persona.

En este sentido, el desarrollo de estudios acerca de la inteligencia ha llevado a que se planteen teorías las cuales son base fundamental para el análisis de esta habilidad en la actualidad. Podemos entonces analizar la teoría de Gardner sobre las inteligencias múltiples, la teoría triarquica de Stenberg, la teoría de la inteligencia y el desarrollo cognitivo de Mike Anderson.

De igual forma, Gamandé (2014), expone la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner, donde en 1953 expone que para llegar a un buen desarrollo de la inteligencia, se debe tener desarrollo en habilidades como:

#### **2.1.1. Inteligencia Lingüística.**

Esta capacidad permite el uso y manejo de los fonemas de una lengua como sistema simbólico y de expresión. Esta inteligencia es utilizada en la comprensión de lecturas de libros y el entendimiento de palabras en el uso del lenguaje.

#### **2.1.2. Inteligencia Lógico-Matemática.**

Esta inteligencia es utilizada en el desarrollo de actividades que tengan que ver con problemas matemáticos, en donde las actividades numéricas demanden el desarrollo y ejecución de las tareas.

#### **2.1.3. Inteligencia Viso-Espacial.**

Esta capacidad permite formar imágenes mentales de un mundo espacial, el cual le facilita a la persona la ubicación en el cual se desarrolla. Es muy común utilizar esta habilidad en el desplazamiento.

#### **2.1.4. Inteligencia Corporal-Cinestésica.**

Esta habilidad se define como la capacidad para controlar los movimientos del propio cuerpo, desarrollando actividades corporales con rapidez, coordinación. Es muy utilizada en deportistas.

#### **2.1.5. Inteligencia Musical.**

Esta habilidad se define como la capacidad que tiene la persona para generar ritmos, asimilar y expresar formas musicales. Además de esto, la capacidad de distinguir tonos, ritmos, timbres.

#### **2.1.6. Inteligencia Interpersonal.**

Esta es la capacidad de entender a los demás. Se define entonces como la habilidad de entender emociones, movimientos, comportamientos, deseos y motivaciones de otras personas y deducir de forma rápida lo que trata de expresar la otra persona.

#### **2.1.7. Inteligencia Intrapersonal.**

Es la habilidad de utilizar pensamientos, ideas, emociones, motivaciones para guiar el comportamiento y ajustarlo según su modelo cognitivo lo vaya requiriendo.

Sustentando esto, encontramos a Robert J. Stenberg, expone una teorica la cual está enfocada al desarrollo cognitivo que tiene la inteligencia. Según Solaz (2018), para Sternberg, la inteligencia representa nuestra capacidad para adaptarnos con éxito a los cambios que se presentan en nuestra vida. Cuanto mejor nos adaptemos a estos cambios, más inteligentes

seremos. Stenberg propone el desarrollo de 3 aspectos que determinan el desarrollo intelectual de una persona, los cuales son la capacidad analítica, la capacidad creativa y la capacidad práctica.

**Capacidad analítica:** Para Sternberg, citado por Solaz (2018), los 'metacomponentes' hace referencia a nuestra manera de resolver problemas que suceden en nuestro día a día. También hace referencia a nuestra toma de decisiones. Los metacomponentes son los responsables de las decisiones que tomamos y de la manera en la que actuamos. Esta capacidad nos ayuda a resolver problemas, a formular ideas que vayan encaminadas a encontrar soluciones.

**Capacidad creativa:** Esta capacidad hace referencia a la habilidad que tiene las personas para encontrar soluciones creativas a cualquier problemática que afronte. Igualmente, los procesos automatizados que expone Stenberg, hacen referencia a la actuación en actividades sin enfocar la atención a ciertos estímulos de la actividad, lo que le da la capacidad a la persona de desarrollar otras actividades paralelamente.

**La capacidad práctica:** Esta capacidad se define como la habilidad que tiene la persona de desarrollar cualquier tipo de actividad, adaptándose y generando nuevas ideas cada vez que se enfrenta a diferentes situaciones. Esta habilidad permite que la persona se adapte al entorno, pero a su vez que se desarrollen estrategias para modificar el entorno y de esta manera se desarrollen las capacidades de buena forma.

Debe señalarse lo expuesto por Mike Anderson, donde expone en 1992 citado por Figuero (2015) expone una teoría llamada Intelligence and development, en donde especifica cómo se genera el desarrollo de las diferencias individuales e ideas de esto su relación con el desarrollo cognitivo. Figuero (2015), analiza que la preocupación de Anderson se basan en

explicar el desarrollo de la inteligencia en 5 aspectos los cuales son: a) las diferencias entre los individuos y el desarrollo de estos siempre estará en constante desarrollo; b) el desarrollo de las capacidades cognitivas aumentan según el desarrollo de la edad madurativa; c) éstas varían, es decir, que aquellos individuos que llevan a cabo un teste de buena manera, tendrá resultados semejantes en el desarrollo de otro teste de iguales características; d) las destrezas y el desarrollo cognitivo, marca las diferencias entre los individuos; e) la existencia de mecanismos cognitivos universales no parece conllevar diferencias entre los sujetos.

De este modo, Anderson estructura el desarrollo de la inteligencia por medio de la Arquitectura Cognitiva Mínima, a la que se refiere como los mecanismos latentes y mínimos que se dan en el desarrollo en la inteligencia. Expone que, el mecanismo de procesamiento básico (MPB), funciona como un tipo de procesador que pone en marcha el pensamiento, y a su vez, este genera el conocimiento. De allí, parte la relación existente entre la inteligencia y la adquisición de información.

Además de esto, Anderson (1992), Citado por Figueroa (2015), expone que existen dos grandes factores grupales (procesadores): el verbal o proposicional y el espacial o visual. Cada uno de ellos adquiere el conocimiento de manera diferente; según lo que exponen este autor, el primero se encuentra ubicado en el hemisferio izquierdo, asociándose con el desarrollo del lenguaje, la lógica y la matemática; el segundo, en el derecho, y tiende a dirigir las actividades relacionadas con lo visual y lo espacial.

## ***2.2. Concepto de Emoción***

Dentro del campo de la psicología se ha manejado diversos conceptos de la emoción. Siendo esta como resultado de la interacción que tiene el ser humano con el ambiente en donde diversos factores marcan la pauta para la creación de diferentes emocionalidades según los aspectos en los cuales se desarrolle la persona. Múltiples factores afectan de forma proporcional el nacimiento de las emociones. En primera instancia podemos analizar como a un hombre naturalmente guiado y basado por las emociones en donde las interacciones con las esferas sociales convierten a la persona en un detonante de todo tipo de emoción. En segunda instancia podemos así analizar como la interacción social, ambiental y cultural de la persona predisponen el curso del pensamiento para que así se desarrollen todo tipo de emociones en la cotidianidad de la persona.

De igual modo, Bisquerra (2003), citado por Cebriá (2017): “Una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12). Con lo anterior se puede decir que las emociones cumplen un papel de activar las reacciones de los sujetos y de esta manera reaccionar de forma asertiva y dándole un sentido a las cosas que le rodean.

En efecto, Chóliz (2005), citado por Cebriá (2017), define la emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (p.4). Entonces se puede analizar que las

emociones desarrollan una serie de reacciones en las personas las cuales le hacen llevar a cabo una serie de respuestas que conllevan al objetivo de responder a las necesidades del entorno.

Citando así el trabajo realizado por Eduardo Bericat Universidad de Sevilla, España, el estudio sociológico de las emociones se fundamenta en el hecho, señalado por Kemper (1978, 1987), citado por Bericat (2012), la mayoría de las emociones emergen, se experimentan y tienen sentido en el contexto de nuestras relaciones sociales. Soledad, envidia, odio, miedo, vergüenza, orgullo, resentimiento, venganza, nostalgia, tristeza, satisfacción, alegría, rabia, frustración, y otro sinfín de sentimientos, emergen en situaciones sociales específicas, expresando en la conciencia corporal de los individuos el riquísimo abanico de formas de relación e interacción social.

En este sentido, Comprender una emoción equivale a comprender la situación y la relación social que la produce. Se tiene que tener en cuenta entonces que las emociones como reacciones ante el ambiente juegan un papel muy importante en la relación de las personas debido a que esto marca la pauta para que la persona se abra más en la experiencia de relacionarse con el medio o por el contrario se cierre evitan cualquier tipo de contraversión que impliquen más emociones negativas a perspectiva de la persona.

Por su parte, Déniz (2009 [1984]: 66), citado por Bericat (2012), define la emoción como ‘una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional’. Los aspectos más importantes entonces que se deben resaltar de las emociones deben ser el tipo de reacciones que se tienen en

la frecuente relación que existe entre el ambiente y qué papel juega en la persona, relacionándola con los mecanismos que tenga para reaccionar ante estas. Es relevante entonces mencionar que, las emociones dependen de factores de valoración interna y que atribución, expectativas generen estas emociones.

### **2.3. Estado de Ánimo**

Dentro del contexto emocional se debe mencionar los estados de ánimo. Hay que diferenciar de manera clara que los estados de ánimo tienen un uso distinto dentro del marco contextual de la persona lo que genera que se genere una diferencia en que se remarca el tiempo, la ubicación, y la identificación de estos estados.

Es por ello que, Thayer, Scielo (1998), citados por Vera (2016), Define un estado de ánimo como un sentimiento base que perdura en el tiempo. El estado de ánimo es el humor o tono susceptible ya sea positivo o negativo que acompaña a una idea o situación y persiste por algún periodo. Se puede analizar de esta manera, que los estados de ánimos son aquellas reacciones las cuales el periodo de tiempo en el cual prevalece es un poco a comparación de una emoción. Se puede entonces analizar de esta forma, que los estados de ánimo integran la cotidianidad de la persona, en cuanto a la ejecución de tareas y actividades se hallara la excitación perteneciente a los estados de ánimo.

Sin duda, Rocha (2014), citado por Vera (2016), define estado anímico es un modo subjetivo de sentirnos ante un hecho, situación, o estímulo concreto, abordando estructuras y mecanismos específicos vinculados con la parte afectiva de un individuo o adolescentes. Se puede analizar de esta manera que los estados anímicos generan las reacciones en las cuales las

personas expresan alguna sensación o ya sea rabia, tristeza, ira, expresando físicamente alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardiaco, e incluye reacciones de conducta como la agresividad el llanto.

Según Vera (2016), los estados anímicos surgen como respuestas a nuestras experiencias cotidianas con el entorno. Es decir, que la relación de la persona con el entorno social, académico, laboral, familiar, genera un constante roce interpersonal que conlleva a la generación de una serie de reacciones las cuales son resultado a una serie de experiencias que la persona tenga con su entorno. Estos estados anímicos, preparan a la persona a afrontar lo que suceda en su cotidianidad.

#### ***2.4. Inteligencia Emocional***

La inteligencia emocional reúne una serie de habilidades que posee el ser humano para que así en conjunto se logre generar una serie de patrones comportamentales y mentales que ayuden a la persona a sobrellevar situaciones en las cuales se puedan aprovechar de emociones o de instantes anímicos para darle un uso adecuado y no negativo.

Es por esto que, la inteligencia emocional desde el modelo de habilidades se define como la habilidad para observar tanto emociones y sentimientos propios como ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para orientar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Salovey y Mayer, 1990; citado por Frago, 2015). Según lo que exponen, se puede analizar que, la inteligencia emocional entra a jugar un papel importante en el desarrollo de distintas habilidades mentales, donde podemos encontrar que las personas perciben, evalúan y expresan

emociones con un cierto número de procesos mentales, donde se busca la precisión de la expresión de las emociones.

Desde la perspectiva más general, el análisis de los conceptos anteriores se expone que la inteligencia emocional es una de las formas en la cual el cerebro analiza la situación en la cual se desarrolle la persona y que emociones puede generar esto, anticipando de alguna u otra manera la forma en la cual se enfrente a esta situación. Podemos entonces analizar la forma en que la persona es capaz de afrontar de alguna manera todos los aspectos emocionales y como puede comprender y así mismo utilizar habilidades las cuales van de la mano al manejo de los comportamientos, el manejo verbal y no verbal ligando así un conjunto en el cual se logre llevar el juicio racional a un primer plano ante cualquier situación.

Es por ello, que Salovey y Mayer (1990), citado por Hernandez; y Santamaria (2017), buscaban unir la emoción y la razón en un solo constructo, en donde más tarde movieron los conceptos y constructos a un enfoque cognitivo, específicamente hacia modelos del procesamiento de la información. Exponiendo de esta manera que la Inteligencia emocional entraba a forma parte de un tipo más de inteligencia, como puede ser la inteligencia verbal o espacial. En su teoría, exponen 3 componentes, en los cuales se basaban el desarrollo de la inteligencia emocional, los cuales son: percepción y expresión de emociones, regulación de emociones y utilización emocional.

**Evaluación de la percepción emocional:** Este factor se ramifica en factores personales e interpersonales. El factor personal, estos autores plantean que, la persona tendrá la capacidad de evaluar la sus emociones, la expresión de ellas con esto consiguiendo que se desarrolle de mejor forma la experiencia emocional y por lo tanto la expresión emocional. Teniendo un control

perceptivo de las emociones, la persona tendrá la capacidad de evaluar estados en los cuales le faciliten el desarrollo de sus capacidades o por lo contrario la inhibición de ellas. El factor interpersonal se refiere a la comprensión de las emociones de las personas que lo rodea. Esto facilita el desarrollo de las relaciones con asertividad emocional.

**Regulación de las emociones:** Salovey y Mayer citados por Castillo; Hernandez; y Santamaria (2017) argumentan que las personas con habilidades de inteligencia emocional deberían ser capaces de regular tanto las emociones como los estados de ánimo ya que, estos últimos, aunque más duraderos, son menos intensos. Teniendo una regulación de emociones, se va a tener un control en la expresión de comportamientos los cuales puedan dificultar el desarrollo de la persona en el medio. Teniendo una regulación emocional, la persona tendrá la capacidad de entenderse y entender a los demás, resaltando esto último, mejorando las relaciones interpersonales y aumentando la empatía.

**Uso de las emociones:** El tercer factor o rama que propusieron Salovey y Mayer (1990), citados por Castillo; Hernandez; y Santamaria (2017) es el uso o utilización de emociones para solucionar problemas. Proponen que las emociones o los estados de ánimo pueden ayudar a través de las siguientes cuatro vías, planificación flexible as personas que suelen tener cambios de humor podrán visualizar diferentes perspectivas de futuro, unas positivas y otras menos positivas, por lo que es probable que también planteen diferentes planes de acción y, por lo tanto, puedan enfrentarse con más éxito a las diferentes situaciones. El pensamiento creativo, Salovey y Mayer exponen que, los sujetos con un estado de ánimo positivo categorizan mejor diferentes aspectos de los problemas y una mejor categorización conlleva a ver relaciones entre los fenómenos, lo que les ayuda a encontrar una solución al problema. Así, las personas que puedan

fomentar estados de ánimo positivos serán más hábiles a la hora de hallar soluciones a los problemas.

En secuencia de esta lógica, tenemos la atención dirigida al estado de ánimo, se basa en el hecho de que, ante un problema nuevo se generan emociones muy intensas y éstas dirigen la atención. Por último, encontramos son las emociones motivantes, en donde podemos analizar que mecanismo por el que se pueden utilizar las emociones para solucionar problemas implica utilizar las emociones como motivación para realizar determinadas actividades.

Es por esto, que la inteligencia emocional expuesta Bar-On (1997, 2000), citado por Castillo; Hernandez; y Santamaria (2017), en donde expone que las habilidades emocionales pueden potenciar todos los patrones de conductas que están encaminados al contacto social. Es decir, que el manejo, focalización de las emociones pueden encadenar patrones de conductas que van a ayudar a la persona a actuar ante situaciones sociales. En el caso expuesto por (McCrae (2000); y Davies (1998), citados por Livingston (2015), los lineamientos de personalidad que la persona maneja influye de gran forma en las conductas de adaptación y afrontamiento debido a que depende de cómo la persona maneja las emociones y como es capaz de aprovechar ciertas situaciones para así poder lograr la meta.

Por último, podemos analizar la perspectiva de Roberts, Zeidner y Mathews (2001), citado por Matthews (2012) en donde nos expone que las emociones van de la mano con los contextos ambientales. Es decir, como los contextos demográficos, ambientales pueden repercutir de gran forma a las emociones y como la persona es capaz de sobrellevar situaciones en las cuales el ambiente demanda un afrontamiento ante las situaciones y como debe manejar las emociones.

Resaltando entonces así los aspectos motivacionales empiezan a tocar las líneas que van encadenadas a esto como lo es la inteligencia emocional. La IE vista desde grandes rasgos es la capacidad que posee el ser humano para aprovechar las emociones en sus fases y poder generar alternativas para conservarlas o eliminarlas.

En efecto, la perspectiva psicológica cognitiva presenta, a su vez, tres ramificaciones: la social, la de personalidad y la de las emociones. Con esto, se analiza que la busca de las habilidades emocionales entra a jugar un papel relevante en el contexto social de la persona debido a que ayudan a entender, manejar y actuar a una persona; es decir, la IE se ubicaría dentro del ámbito interpersonal (Bar-On 1997, 2000, citado por Castillo; Hernandez; y Santamaria, 2017). Castillo; Hernandez; y Santamaria (2017), expone la teoría de Reuven Bar-on, en donde en 1997 define la inteligencia socia-emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente.

En este sentido, la Federación de Enseñanza de CC.OO, de Andalucía (2011), El modelo de Bar-On, se fundamenta en las competencias, las cuales intentan explicar cómo un individuo se relaciona con las personas que le rodean y con su medio ambiente. Entonces según el autor, se puede decir que la IE, y la Inteligencia Social son consideradas un conjunto de factores de interrelaciones emocionales, personales y sociales que influyen en la habilidad general para adaptarse de manera activa a las presiones y demandas del ambiente. Con esto, la persona es capaz de potenciar sus habilidades interpersonales, utilizando la asertividad como herramienta en la expresión de cada una de sus emociones, lo que ayuda al relacionamiento con las demás personas.

Por su parte Bar-On (2006), citado por Hernandez; y Santamaria (2017) , plantea que su modelo consta de las siguientes habilidades: (a) la habilidad para reconocer, comprender y expresar emociones y sentimientos; (b) la habilidad para comprender como las personas se sienten y se relacionan; (c) la habilidad para regular y controlar las emociones; (d) la habilidad para cambiar, adaptar y solucionar problemas de índole personal e interpersonal y (e) la habilidad para generar un estado de automotivación y afectos positivos. Teniendo en cuenta este modelo, los autores exponen que un sujeto que posee estas habilidades es considerado una persona emocionalmente inteligente,

Encontramos lo expuesto por Fragoso (2015), cita a Daniel Goleman (2000), donde expone que la inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas vitales entre las que destacan: la habilidad de auto-motivarse y persistir sobre las decepciones; controlar el impulso para demorar la gratificación; regular el humor; evitar trastornos que disminuyan las capacidades cognitivas; mostrar empatía, y generar esperanza.

De este modo, para Goleman (2000), citado por Fragoso (2015), un sujeto que posee un buen nivel de inteligencia emocional no implica que domine necesariamente diversas competencias emocionales, debido a que sólo indica la potencialidad que tiene la persona para el uso de habilidades inter e intrapersonales como lo indica en el siguiente extracto: “Una competencias emocional es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente” (Goleman, 2000: 33, citado por Fragoso, 2015). Daniel Goleman expone en su teoría 4 competencias, las cuales son base fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional de las personas. Habla del conocimiento de uno mismo, la autorregulación, la conciencia social y la automotivación.

**Conocimiento de uno mismo:** esta dimensión está conformada por la autorregulación emocional y se basa específicamente en comprender las capacidades para atender señales internas, reconocer los sentimientos propios y como estos se desarrollan, escuchar la intuición y hablar libremente de las emociones. Este componente se basa específicamente en comprender las emociones, su origen y su desarrollo. De esta forma, la persona tendrá la capacidad cambiar aspectos o regular de alguna manera el desarrollo de estas emociones con el objetivo de que las capacidades y potenciales no se vean afectas por estas mismas.

**La Autorregulación:** Según Fragoso (2015), la autorregulación habilidad está relacionada con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás, las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo. Esta categoría se define como la habilidad que tiene la persona de controlar pensamientos y comportamientos, con el fin de establecer parámetros que favorezcan el desarrollo óptimo de sus capacidades.

**La conciencia social:** El desarrollo de esta competencia se basa en la capacidad interpersonal y las herramientas para generar buenas relaciones, donde la asertividad en la comunicación y la empatía juegan un papel muy importante. Esta habilidad les permite a las personas generar buenas relaciones.

**Motivación:** Goleman expone esta habilidad como la capacidad que tiene la persona de generar constantemente pensamientos positivos que le inciten a generar un ambiente intrapsíquico con objetivos marcados por el crecimiento personal y el no estancamiento en situaciones y condiciones. Esta automotivación le da a la persona la energía necesaria para generar cambios, realizar actividades con el objetivo de la satisfacción personal. Además de esto,

la influencia que tiene en la inteligencia emocional, se ve reflejada en la búsqueda de nuevos mecanismos para generar actividad y situaciones más objetivas y asertivas.

En efecto, acercándonos de alguna manera al tema de inteligencia emocional aplicada al deporte podemos analizar un fragmento del documento *Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto* La emoción corresponde a una respuesta multidimensional (carácter fisiológico, comportamental, cognitivo y social) que realiza la persona de acuerdo con la valoración subjetiva de un acontecimiento. Las emociones son las formas en que se experimentamos al mundo y las respuestas emocionales reflejan la cultura toda vez que son moldeadas por ella. La antropología de las experiencias emocionales como un asunto cultural desde que los individuos definen sus realidades emocionales individuales en relación con los esquemas de la cultura local (Fernández, 2011).

Es por esto, que la unión entre la emoción y la inteligencia emocional en el deporte podemos analizar la forma en que el deportista puede ligar emociones las cuales lo pueden estar limitando de alguna manera con la razón y la forma en que esto los integra para que así se forme una respuesta la cual vaya encaminada al aprovechamiento de cada situación para potenciar más a los jugadores.

Si bien es cierto, que las emociones son vistas como las interpretaciones de un ambiente en el cual el jugador se ubique, pero en el momento de unir la razón se puede lograr que pueda anticipar ante alguna situación para saber cómo va a reaccionar y de qué forma va a actuar para que así se pueda incrementar el control de sus emociones.

## ***2.5. Competencias Emocionales***

En el desarrollo conceptual de la inteligencia emocional podemos encontrar las Competencias Emocionales, la cual es definida por Goleman (1995), citado por Souza y Carbonero (2019), “una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente”. Es decir, dentro de los constructos que hacen parte de la inteligencia emocional, ya sean, regulación de emociones, conciencia emocional, autocontrol, motivación, entra a jugar la integración de cada uno de estos, para así llevarlos a ser una capacidad de ejecutar de forma integral estas competencias según lo requiera la situación.

De este modo, Goleman (1995), citado por Souza y Carbonero (2019), afirma que las competencias emocionales se agrupan en conjuntos, cada uno basado en una capacidad subyacente de la inteligencia emocional, capacidades que son vitales para quienes quieran aprender las competencias necesarias para tener éxito. Según lo que expone el autor, las competencias emocionales entran a ser parte de una serie de parámetros orientados al manejo de una serie de habilidades que potenciaran a la persona hacia el éxito.

En este sentido, Sarni (2000), citado por Nadal, Soler, y García (2014), sustenta que la competencia emocional tiene relación con la demostración de la autoeficacia en el momento y situación de las relaciones interpersonales. Este mismo autor define la autoeficacia como la capacidad y las habilidades que tiene el individuo para lograr los objetivos. Sala (2002), citado por Souza y Carbonero (2019) considera que la persona emocionalmente competente es aquella que es capaz de identificar sus propias emociones y las de los demás al tener autocontrol y habilidades emocionales. Estas capacidades pueden ser aprendidas, debido a que las competencias emocionales es una construcción que se va formado según las experiencias que la

persona vaya viviendo en su cotidianidad diaria. También son necesarias ciertas competencias emocionales, como por ejemplo la empatía y la escucha activa, capacidades que el docente debe poseer para trabajar adecuadamente en su contexto.

Saarni (2000), citado por Nadal, Soler, y García (2014), expone unas categorías las cuales debe cumplir una persona competentemente emocional:

**Conciencia de sí mismo:** (Se incluye la confianza en uno mismo, la valoración adecuada, y la conciencia emocional orientada al reconocimiento y valoración de las emociones).

**Autogestión:** (Se incluye, el optimismo, el autocontrol emocional, la transparencia, el logro, la adaptabilidad, la iniciativa).

**Gestión de relaciones:** ( En esta categoría se incluye, la capacidad de influir en los demás, el liderazgo inspirado, la capacidad de catalizar los cambios, el desarrollo de los demás de establecer los vínculos, la capacidad de trabajo en equipo así como la gestión de conflictos).

**La conciencia social:** (En esta categoría se incluye la conciencia de organización, la empatía, el servicio).

Para Bisquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), define las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada os fenómenos emocionales.

De igual forma, años más tarde Bisquerra y Pérez (2007), citados por Souza y Carbonero (2019), las competencias emocionales es un constructo el cual incluye una serie de diversos procesos provocando una serie de variedades según las habilidades y experiencia de la persona.

Puede entenderse como un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Bisquerra (2003), citado por Souza y Carbonero (2019), expone la agrupación de las competencias emocionales en cinco bloques:

1. **Conciencia emocional:** Bisquerra define la conciencia emocional como la capacidad de para generar una serie de herramientas las cuales le ayuden a la persona a tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

Además de esto expone en este bloque algunos aspectos relevantes en el desarrollo de la conciencia emocional tales como lo son:

1.1 *Toma de conciencia de las propias emociones:* es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

1.2 *Dar nombre a las emociones:* eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

1.3 *Comprensión de las emociones:* capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

1.4 *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:* Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento

están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

2. Regulación Emocional: Bisquerra (2003), citado por Souza y Carbonero (2019), expone que, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Con esto, el autor expone que tomar conciencia de la relación entre las emociones, los pensamientos y el comportamiento. Además de esto tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para generar constantemente emociones positivas.

3. Autonomía Emocional: Para Bisquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), la autonomía emocional engloba un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, en donde se puede encontrar la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

Bisquerra (2003), citado por Souza y Carbonero (2019), expone una serie de microcompetencias las cuales hacen parte del desarrollo y ejecución de esta categoría:

3.1 *Autoestima*: Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

3.2 *Automotivación*: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Cabe

mencionar que la motivación y las emociones están implícitamente relacionadas. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

3.3 *Autoeficacia emocional*: Se refiere a la percepción de que *se es capaz* (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, es decir, que la persona genere una serie de herramientas que le ayuden a potenciar la seguridad en el momento del relacionamiento con otras personas.

3.4 *Responsabilidad*: Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es decir, afrontar la responsabilidad que conlleva la ejecución de comportamientos ya sean positivos o negativos.

3.5 *Actitud positiva*: Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa.

3.6 *Análisis crítico*: de normas sociales: Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los más media, relativos a normas sociales y comportamientos personales.

3.7 *Resiliencia*: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

4. *Competencia social*: Para Bisquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), la competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. De esta manera, la persona tendrá la capacidad de generar habilidades sociales básicas, comunicación efectiva y asertiva. Además de esto el respeto y las actitudes pro sociales.

Bisquerra incluye en su teoría una serie de microcompetencias, las cuales hacen parte del desarrollo y ejecución de esta categoría:

4.1 *Dominar las habilidades sociales básicas:* La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin esta capacidad, el relacionamiento con otra persona se vuelve complicado debido a que no se genera la empatía suficiente en el momento de expresar algún pensamiento ante alguna situación expresada por alguien más.

4.2 *Respeto por los demás:* Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.

4.3 *Practicar la comunicación receptiva.* Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

4.4 *Practicar la comunicación expresiva:* Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

4.5 *Compartir emociones:* Compartir emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

4.6 *Comportamiento prosocial y cooperación:* Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.

4.7 *Asertividad:* Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. De esta manera igualmente cabe resaltar las buenas formas existentes para

expresar ideas, pensamientos y comportamientos de la forma más clara y específica, facilitando el entendimiento a las otras personas.

4.8 *Prevención y solución de conflictos.* - Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.

4.9 *Capacidad para gestionar situaciones emocionales.* - Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

5. Competencias para la vida y el bienestar: Para Bisquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida. De esta manera la persona tendrá las capacidades suficientes y herramientas necesarias para ejecutar soluciones ante las diferentes situaciones que se le presenten en su cotidianidad.

En este apartado, Bisquerra citado por Nadal, Soler, y García (2014), expone unas microcompetencias, las cuales hacen parte del desarrollo y ejecución de las competencias para la vida y el bienestar:

5.1 *Fijar objetivos adaptativos:* Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

5.2 *Toma de decisiones:* Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

5.3 *Buscar ayuda y recursos*: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

5.4 *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*: Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global).

5.5 *Bienestar emocional*: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

5.6 *Fluir*. - Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

## **2.6. Regulación Emocional**

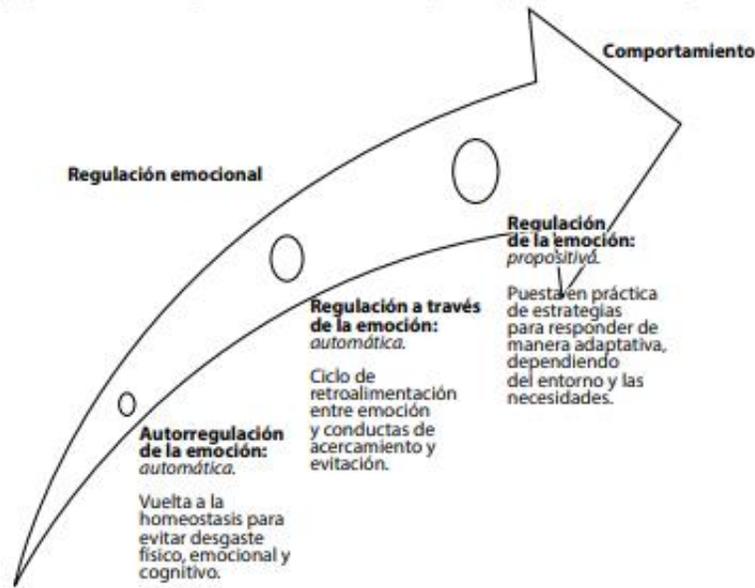
La regulación emocional ha sido un tema de gran importancia en el desarrollo de diversas teorías que hablen de las emociones y como estas actúan en la persona. La Regulación Emocional implica el manejo exitoso de la activación emocional, permitiendo un funcionamiento social efectivo al iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de estados afectivos internos y procesos fisiológicos relacionados con la emoción (Luna, 2010; Murphy et al., 1999; citados por Gutierrez; y Martinez, 2013). La regulación emocional partiendo en la base de estos autores, se trata de la capacidad que tiene las personas de poder generar un control cognitivo a la generación y desarrollo de las emociones, con el fin de que cada

una de las funciones y actividades que se esté ejecutando no se vean interferidas ni afectadas negativamente.

Podemos resaltar los autores Brenner & Salovey (1997). Citados por Gutierrez y Martinez (2013) hacen un mayor énfasis en el papel de la Regulación emocional, como una habilidad, que favorece el funcionamiento del individuo en su contexto social. Estos autores describen tres tipos de procesos de regulación que lo permiten: (a) regulación de la emoción, (b) regulación del contexto y (c) regulación de la conducta iniciada por las emociones. Según lo anterior, para ellos la regulación emocional se logra con el ajuste de las situaciones internas y externas. Es decir, según estos autores, lograr un ajuste en los repertorios cognitivos generaría un impacto a la formulación de conductas y comportamientos ante una situación externa, por lo que la regulación emocional se llevaría a cabo como un proceso mediador.

En este mismo sentido, Gresham y Gullone (2012), citados por (Gutierrez; y Martinez; 2013), proponen la Regulación emocional como un aspecto fundamental en el funcionamiento psicológico saludable, y explican su desarrollo en términos del vínculo que establecen los adolescentes con sus padres. La regulación emocional individual consta de procesos de monitoreo y evaluación de las propias emociones con el propósito de modificar su intensidad y duración para alcanzar las metas y el bienestar individuales (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Eisenberg & Spinrad, 2004; Gross, 1998; Larsen & Prizmic, 2004; Lopes et al., 2005), citados por Calleja; y Gomez, 2016). la regulación emocional social tiene que ver con las transacciones emocionales dentro de un evento o situación social (Charland, 2011; Robinson, 2014), citados por (Calleja; y Gomez, 2016).

**Mecanismos y procesos de regulación emocional que impactan en el comportamiento de los individuos**



*Figura 2. Regulación emocional.*

Fuente: Gomez.O; y Calleja.N (2016). Regulación emocional. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

En otras palabras, según Bizquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y Garcia (2014), La regulación emocional es la capacidad de tener control de forma adecuada sobre las emociones propias. Pero además de esto, tener la capacidad de tener conocimiento y conciencia de las emociones y su relación con el comportamiento y los pensamientos. Según este autor nombra una serie de micro competencias las cuales están guiadas al éxito de la regulación emocional:

**Expresión emocional apropiada:** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Con esto se expone que la expresión emocional apropiada

es la forma en que la persona evalúa los posibles impactos que tiene la expresión de sus emociones y de qué manera tendrá manejo sobre ello.

**Regulación de emociones y sentimientos:** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

**Habilidades de afrontamiento:** Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**Competencia para autogenerar emociones positivas:** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

### ***2.7. Autorregulación Cognitiva***

Es común que se hable de la autorregulación cognitiva, o llamado igualmente el autocontrol, que parte del hecho de generar una serie de pautas cognitivas que impacten el desarrollo de comportamientos y actividades de las personas. Según Brenner; y Salovey (1997), citados por Serrano y García (2010), el autocontrol es la capacidad emocional que posee una persona para manejar los sentimientos de una forma adecuada, o, en otras palabras, la habilidad

que posee la persona para poder administrar las respuestas que se originan en el desarrollo de los procesos cognoscitivos comportamentales, de expresión física y bioquímica en las personas. Según lo anterior, se puede analizar, que el autocontrol es la capacidad que tienen las personas de llevar un control de actividades, acoplando una serie de patrones actitudinales a las situaciones que se vayan presentado, teniendo de esta manera, una regulación de comportamientos. Para algunos psicólogos que estudian la inteligencia emocional, el autocontrol tiene que ver con la habilidad para regular las propias emociones, para resistir y controlar impulsos, o la tentación para actuar (Viejo y Manso, 2002), (citado por Mora; y Galafel, 2019).

En efecto, históricamente el autocontrol ha sido visto como una virtud maestra que hace posibles todas las demás virtudes, clave del éxito adaptativo y aspecto central para el comportamiento virtuoso (Baumeister y Exline, 1999), citados por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica, 2018). El control de pensamientos hace referencia la manera en que la persona logra autorregular una serie de procesos tales como la concentración, razonamiento, inferencia y supresión de pensamientos no deseados. El control de emociones se refiere a la regulación del estado de ánimo (Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica, 2018). El control de los impulsos alude a resistir y anular formas de actuar indeseables a nivel personal o social, es decir, la habilidad que tiene la persona de poder generar una serie de patrones cognitivos que le ayuden a controlar la expresión de comportamientos los cuales son impulsivos, siendo fundamental para lograr un desempeño óptimo, incluyendo alta persistencia, gestión del esfuerzo y otros aspectos vinculados con el logro de objetivos (Baumeister y Exline, 2000), citados por (Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica, 2018).

Finalmente, encontramos a Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), el autocontrol puede ser definido como la capacidad de inhibir, anular, aplazar respuestas internas en donde se puede controlar de alguna manera los comportamientos que nacen a raíz de los procesos cognitivos y que no son necesarios según la situación en donde la persona se situó. De esta manera, esta habilidad generara una serie de beneficios a corto y largo plazo debido a que la persona llevo a cabo una serie de comportamientos de forma asertiva. Según lo expuesto anteriormente, se puede considerar el autocontrol, como la autorregulación cognitiva que tienen las personas en momentos de ejecutar alguna acción o comportamiento, procesarla, analizarla y dar una respuesta asertiva o inhibir el comportamiento.

En todo caso, hay que partir de que el autocontrol es una formación psicológica que está en la base de la autorregulación, (Pérez, 2004), citado por (Mora; y Galafel, 2019) reconoce en el autocontrol un importante criterio para valorar el desarrollo y la apropiación de nuevas formas de actuar con independencia, con conciencia y con buen nivel de autoestima y autoconfianza. Entonces analizando lo anterior, se puede analizar que el autocontrol tiene un yacimiento y origen primario en el procesamiento psicológico que tiene cada una de las personas. De esta manera, se puede decir, que el impacto psicológico que tiene la formación psicológica de criterios antes de la actuación es muy grande, debido a que la capacidad de regular un pensamiento y a por consiguiente un comportamiento es relevante.

En este mismo sentido, Mora; y Galafel (2019), El autocontrol, de manera general, es de gran importancia en el desarrollo de la personalidad ya que contribuye a regular la conducta y da la posibilidad de orientarse ante la realización de las diferentes actividades en función de sus posibilidades reales. Entonces con esto, según explican los autores, se lleva a cabo un

aprendizaje. Con esto la tarea de regular un pensamiento y comportamiento ante situaciones parecidas o con semejanzas tendrán una facilidad y el desarrollo de capacidades que se orienten a la asertividad.

Por su parte Scandar citado en Pérez, (2004), citados por Mora; y Galafel (2019) sostiene que las funciones ejecutivas constituyen procesos de control que involucran la capacidad inhibitoria, duración del tiempo de respuesta que posibilita iniciar, mantener, detener y cambiar sus procesos mentales, para lo cual debe establecer prioridades, organizarse y poner en práctica una estrategia. La puesta en marcha de procesos y actividades los cuales hayan tenido una serie de patrones cognitivas, genera un impacto en el comportamiento que ayudara a potenciar habilidades interpersonales y propias. Es decir, ante cualquier situación, teniendo una buena base cognitiva y experiencias generadas por la regulación de pensamientos y de conductas, serán base para la nueva disposición en la asertividad en el comportamiento.

Mesa (2015), menciona tres componentes como las bases fundamentales del buen manejo del autocontrol los cuales son la reflexividad, el manejo de emociones y el manejo de estrés:

**Reflexividad:** La reflexividad según los autores de esta teoría, se utiliza en contraposición de la impulsividad. Es decir, que gracias a la reflexividad es posible evitar el primer impulso o reflejo que genera el organismo al momento de actuar ante algo, como lo puede ser un comentario negativo o un gesto ofensivo de parte de otra persona, el llevar a cabo reflexividad en situaciones como estas permite entonces analizar una segunda vez la situación y probablemente acordar que una reacción negativa no sería la mejor respuesta a emitir.

**El Manejo de Emociones:** El manejo de las emociones entra a jugar un papel muy importante dentro del autocontrol. Está ligada con la reflexividad, y se trata en cuestión de que la persona genere una serie de pautas y herramientas internas las cuales ayudan a la persona a valorar las emociones y de esta manera utilizarlas para potenciar sus habilidades. Esto ligado a un contexto, aporta herramientas relevantes a la persona en momentos de convivencia.

**El Manejo del Estrés:** El manejo del estrés radica en las estrategias y herramientas que tenga la persona en afrontar las situaciones las cuales le generen algún malestar. Esto, explicado de alguna manera tiene como objetivo principal dos direcciones, modificar la situación estresante y regular los estados emocionales evocados.

### **Capítulo 3. Rendimiento Deportivo**

Dentro del marco contextual se debe tocar el tema del rendimiento deportivo que es básicamente el desenvolvimiento que tienen los deportistas dentro de cada una de sus áreas competentes. Es decir, el rendimiento se puede traducir a la forma en que el deportista entrega todo su potencial en cualquier tipo de prueba o juego ya sea para beneficio propio o para la del equipo.

José Pardo (2010) en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas”. Es decir, que el rendimiento deportivo explicado por este autor se refiere a la exposición por parte de los deportistas de las habilidades y potencialidades que pueden llevar a cabo en alguna actividad. Según Setllae (2012) se puede definir el *rendimiento deportivo* “como una *acción motriz, cuyas reglas fija la institución*

*deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales*". Este autor, define el rendimiento deportivo como la acción motriz que ejecutan los deportistas en relación con las potencialidades cognitivas y físicas, dando así a ligar a una serie de estrategias las cuales están guiadas a relacionar estas dos categorías y potenciar de gran manera el desarrollo comportamental de los deportistas dentro de las actividades propuestas.

Visto de esta forma, Platonov (1983), citado por Fernández; y Cao, (2015), expone que "el rendimiento en el deporte no es más que la capacidad o actitud que tiene el sujeto para desarrollar el trabajo o actividades deportivas. Mientras que Romero (1984), citado por Vidaurreta. B y Mesa. A (2011) define rendimiento deportivo como la ejecución motriz y el resultado de una acción deportiva que lleva a la valoración de las acciones que realice el deportista. Es decir, la capacidad que tiene el sujeto de realizar diferentes procesos durante la ejecución de actividades deportivas. Grosser (1986) citado por Vidaurreta (2001), mencionado por Fernández; y Cao, (2015), plantea: "El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo".

Grosser (1992), citado por Fernández; y Cao, (2015), señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente. Es decir, que dentro del desarrollo de las actividades deportivas existe una gran variedad de variables que pueden fluctuar la capacidad de poner en marcha las habilidades tales como lo son las cargas de entrenamiento, la recuperación, la preparación mental y física.

### ***3.1. Componentes del Rendimiento Deportivo***

Para Matveiev (1983), citado por Fernández; y Cao, (2015), la preparación del deportista es un proceso en el cual influye una gran cantidad de variables. Podemos entonces analizar que, en el desarrollo de estas variables, mantener un equilibrio y potenciar cada una de estas generara una serie de impactos positivos en los deportistas que ayudara al desarrollo de las actividades propuestas.

Dentro de los elementos que encierra la preparación del deportista aparecen:

**El entrenamiento:** Este aspecto abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, a través de la elevación de las posibilidades funcionales y psíquicas del deportista, lo que permite su desarrollo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, así como el carácter educativo de este.

**Organización de la preparación:** Dentro de lo que se debe destacar la organización del proceso pedagógico de los medios materiales y de la asistencia médica.

**Utilización de los medios fundamentales de la preparación que complementan el entrenamiento y las competencias como son:** Factores higiénicos, alimentación, régimen del día, descanso, sol, aire, agua y los factores de carácter material que van desde los implementos deportivos, instalaciones, hasta la más avanzada tecnología como son simuladores, maquinas isocinéticas, etc.

### ***3.2. Alto Rendimiento Deportivo***

El rendimiento deportivo se considera básicamente el desenvolvimiento y desarrollo que tiene los deportistas y atletas con respecto a actividades atléticas en cada una de sus áreas en las

acules se desarrollan de mejor forma. Se debe entonces mencionar que el termino alto rendimiento surge con la necesidad de separar la ejecución de actividades deportivas ya sean de forma amateur o participativas a un desenvolvimiento profesional, organizado y orientado con una serie de parámetros que hacen que el deportista genere muchas más estrategias para lograr potenciales que le ayuden a desenvolverse de forma planificada, controlada, sistemática y profesional en cada una de sus actividades deportivas, competencias nacionales e internaciones y entrenamientos.

Dicho lo anterior, Gomez, O (2007), afirma que, el deporte de alto rendimiento tiene como objetivo primordial, el aumento es desarrollo de capacidades competitivas en cada uno de los deportistas que se desenvuelvan en actividades atléticas, conllevando con esto a que se genere un aumento e incremento en cada uno de los niveles de preparación del deportista, ya sea en factores físicos, térmicos, tácticos, teóricos y psicológicos. Con esto se va garantizando el aumento de habilidades, incremento de capacidades físicas y psicológicas.

Analizando lo que dice Gomez, O (2007), uno de los factores determinantes que intervienen en el entrenamiento y proceso de los deportistas de alto rendimiento son los entrenadores. Estas personas juegan un papel muy relevante en el desarrollo de capacidades de los deportistas debido a que dichos entrenadores aplican en sus programas lineamientos teóricos, metodológicos, conocimientos, experiencias metodologías de entrenamiento deportivo, ciencias aplicadas al deporte, como la biomecánica, la morfología, la pedagogía y la psicología, teniendo como apunte principal que el desarrollo de cada uno de estos programas están enfocadas a forma un deportista integral que cumpla con cada una de las exigencias que le medio atlético le

demande, teniendo la capacidad de responder y estar preparado física y psicológicamente para el desarrollo deportivo.

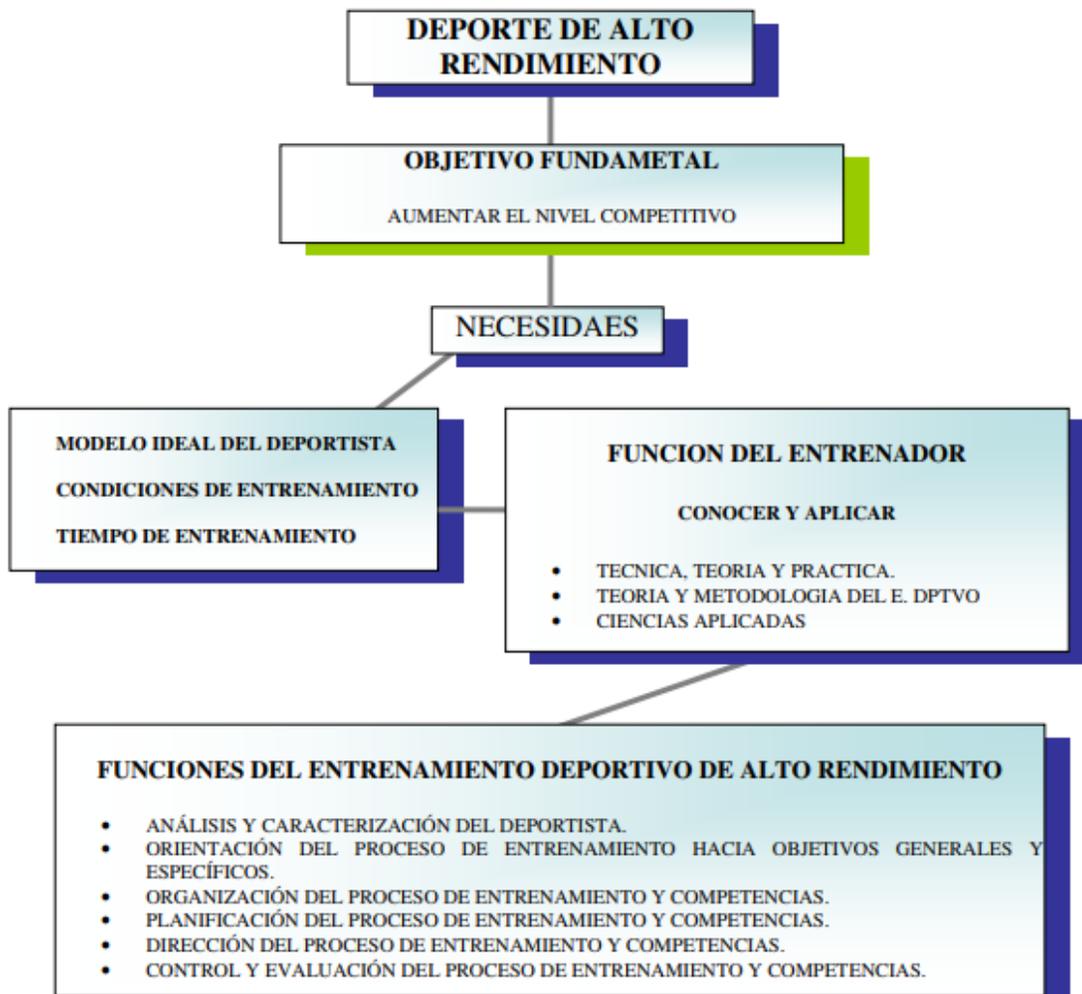


Figura 3. Deporte de alto rendimiento por Gómez, O (2007).

Fuente: Gómez, O (2007). Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/editorfiles/1029.pdf>.

El desarrollo del deporte de alto rendimiento como lo señala Gómez, O (2007), es el perfeccionamiento de las técnicas y habilidades que tiene el deportista en el desarrollo de cada una de las actividades atléticas a la cual se enfrenta. El fundamento y dirección que le da el alto

rendimiento al deporte es la integración de todo un conjunto de personas, contextos y ambientes que disponen de todo tipo de habilidades teóricas, medicas, psicológicas, para generar un entorno que promueva el desarrollo de todo tipo de potencial en el deportista.

### **3.1.1. Las Competencias como Forma de Preparación.**

*Sistema de control de la preparación:* control pedagógico, médico y el autocontrol.

Según lo que expone Matveiev (1983), citado por Fernández; y Cao, (2015), los componentes expuestos son base de modificación constantes, con el fin de optimizar el desarrollo deportivo de los atletas y de esta manera prepararlos para el manejo de sus capacidades en el desarrollo deportivo. La preparación, es una de las variables que más influye en el rendimiento deportivo, expuesta de esta manera por el autor, es la forma en que el deportista optimiza y prepara sus potencialidades para desarrollar las habilidades.

Entonces podemos analizar lo expuesto por De Bosscher, De Knop, Van Bottenburg, Shibi y Bingham (2009) citados por Chacon. C, Escobar. L, Araya. N, y Figueroa. R (2018), una serie de variables que influyen en el desarrollo deportivo y pueden ser catalogados como componentes relevantes en el desarrollo de actividades de los deportistas. Se puede entonces mencionar factores del entorno más cercano al deportista como el rol de la familia, en donde se desarrolla la estimulación temprana y la preparación para que el sujeto desarrolle sus capacidades y desarrolle nuevas habilidades. Igualmente entra en relevancia el entorno social, y las variables que son cercanas a los deportistas tales como parientes que tienen experiencia en el deporte. Esto, potencia el desarrollo del rendimiento deportivo del atleta.

### **3.3. Emociones**

Uno de los aspectos más importantes que se debe analizar en el rendimiento deportivo, son los estados emocionales. Los estados de ánimo constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica vinculada al entrenamiento deportivo, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su preparación (De la Vega et al., 2011 y Sánchez et al., 2001, citado por Borges, 2016). Podemos analizar en contexto, que las emociones entran a jugar un papel muy importante en el desarrollo del potencial de los deportistas.

De este modo, las emociones son las respuestas que experimentan los deportistas y generan activaciones ya sean físicas o mentales, influyendo de esta manera en el relacionamiento que tiene el sujeto con el mundo interno y externo y que se instalan en la mente y en el cuerpo (Davidson, 2012; citado por Lopez, Duque y Almagro, 2020). Con esto se puede decir, que la realización de cualquier suceso, actividad o situación el pensamiento durante la ejecución de dichas actividades generara una serie de emociones. Davidson (2012) citado por Lopez, Duque y Almagro (2020) afirma que las emociones son la forma más corporal del cerebro, ya que afectan a aspectos fisiológicos y la motricidad afecta a cómo se procesa la información emocional.

Las situaciones estresantes durante el desarrollo de las competiciones deportivas pueden producir alteraciones psicológicas tales como la capacidad de concentración, una pérdida del foco de atención o un incremento de la ansiedad, la frecuencia cardíaca y la tensión muscular (Márquez, 2004; Estrada y Pérez, 2008, citado por Oriol, Gomila y Fille, 2014). Según Borges (2016), la regulación y movilización emocional, caracterizada por mediar en los procesos involucrados en el manejo de distintos niveles de emociones tanto positivas como negativas. Es

decir, que en el ámbito deportivo, los atletas generan una serie de herramientas las cuales tendrán como objetivo movilizar una serie de emociones que le ayuden a potenciar sus habilidades. Se puede entonces analizar que, tanto las emociones positivas y las negativas generan una serie de reacción en el deportista que ayuda a incrementar la generación de estrategias para ejecutar esas actividades de una mejor manera y generar emociones más orientadas a la satisfacción que a la frustración.

Por lo tanto, Zhu y Thagard (2002), citado por Ries; y Seviillano (2011), argumentan que las emociones tienen un efecto significativo sobre la generación de la conducta. Es decir, que las emociones generan una serie de intenciones o deseos de ejecutar algún comportamiento. Un estudio más reciente Autores como Baumeister, Vohs, DeWall y Zhang (2007), citado por Ries; y Seviillano (2011), afirman que las emociones no causan directamente conductas y consideran que el resultado de las emociones es un proceso cognitivo que proporciona información acerca de si una conducta se debe realizar o evitar en el futuro.

En relación con este tema, podemos entonces analizar con lo anterior, que dentro de las herramientas internas que tiene un deportista, influye de gran forma las estrategias que se tengan para regular la intensidad de las emociones y como regular estas mismas. Potenciar las habilidades y el desarrollo deportivo está relacionado de forma directa a factores emocionales (Eisenberg y Fabes, 1992, citados por Ato, González y Carranza, 2004; mencionados por Borges, 2016).

Podemos entonces analizar el impacto que tiene de forma directa la no regulación de los estados emocionales en el rendimiento deportivo de los atletas, donde teniendo una serie de habilidades no las llegan a optimizar por la baja regulación emocional. Entonces, la baja

regulación de las emociones impacta e influye de forma directa a la ejecución de actividades e inhibe la potenciación de las capacidades que tiene el sujeto. De modo que el deportista puede atribuir tanto el éxito como el fracaso a factores internos y externos; estables o inestables; controlables o incontrolables. Estas atribuciones afectan de forma considerable las expectativas de éxitos o de fracasos, así como a las reacciones emocionales (Weinberg y Gould, 1996; Hewstone, 1992; citados por Borges, 2016).

Cabe mencionar, que la regulación emocional debe entenderse desde una concepción intra e interpersonal (Rimé, 2009, citado por Oriol, Gomila y Fille, 2014). Y ello resulta especialmente necesario en los deportes de equipo. La relación que se establece por lo tanto con las otras personas tiene importantes repercusiones en el proceso de regulación. Rimé (2009, citado por Oriol, Gomila y Fille, 2014) enfatiza la importancia del contagio emocional en los procesos de regulación interpersonal. El contagio emocional implica beneficios en el afecto positivo y además permite establecer mayores vínculos sociales.

Por lo tanto, según Puig (2012), trabajar las emociones es mucho más que controlarlas. Mediante el control lo máximo que se consigue es que la emoción esté oprimida, pero puede traicionar en cualquier momento. El trabajo emocional, permite y da las herramientas para que la persona ejecute de forma automática nuevos comportamientos ante la activación de alguna emoción por lo que se previene a comportamientos negativos que afecten el desarrollo deportivo. Se consigue de esta manera que ante la misma situación ya no se sienta la emoción perjudicial y, en cambio, surja otra que permita saldar con éxito el reto que se afronta.

De este modo, Borge (2016), el estado emocional ejerce una poderosa influencia en la práctica de actividad física. Pero en sentido inverso, los efectos que se atribuyen al ejercicio

sobre el estado anímico del atleta, conducen también a modificaciones anímicas, debido a que la ejecución de actividades que ayuden a enfocar las emociones hacia la potencialización de las habilidades de los deportistas tendrán un impacto sobre el esfuerzo que se debe realizar y por consiguiente, sobre el rendimiento alcanzado. Se puede entonces analizar de lo anterior, que la influencia que sitúa las emociones dentro del desarrollo competitivo de los deportistas, demandan una serie de estrategias las cuales tienen como objetivo lograr modificaciones del estado anímico, para de esta manera potenciar las habilidades del atleta.

Por consiguiente, las emociones positivas pueden contribuir a la resistencia y a la recuperación al estrés y pueden interrumpir la experiencia de emociones negativas mientras se produce una situación estresante (Fredrickson y Joiner, 2002, citado por Oriol, Gomila y Fille, 2014). Inducir emociones positivas implica cambios en los patrones de pensamiento e implica una mayor eficiencia en las tareas (Isen y Means, 1983; Isen Rosenzweig y Young, 1991, citado por Oriol, Gomila y Fille, 2014). La necesidad de inducir emociones positivas y disminuir las emociones negativas conlleva el desarrollo de estrategias de regulación emocional con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo.

### ***3.4. Procesos Motivacionales***

En función de lo planteado, Bellido (2014), define la motivación como el mecanismo interno o externo que dirige la conducta. Es como una fuerza interna que nos provoca actuar, que nos mueve y nos mantiene en la acción. Caracuel (2004), citado por Garcia, Caracuel, y Ceballos (2014) señala que la motivación y el éxito van de la mano, mas no se puede afirmar que la motivación por sí sola trae como consecuencia excelentes resultados. Se puede decir entonces que esto dos factores entran a jugar un papel relevante en el desarrollo motivacional de las

personas, en donde el impacto positivo hacia el rendimiento deportivo del atleta se puede incrementar. Se puede analizar la motivación como la fuerza que determina la ejecución de alguna actividad a la cual se vea envuelto la persona.

Entrando en el contexto deportivo, según García, Caracuel, y Ceballos (2014), La motivación tiene un efecto directo en el rendimiento del deportista o al equipo, pues toda la preparación física y en conjunto puede ser afectada por algún fallo en la ejecución de actividades de algún atleta. Según Bellido (2014), la motivación en el ámbito deportivo y la actividad física como, como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y el rendimiento.

Para *Le Boulch*, citado por Bellido (2014), existen dos tipos de motivación:

*Motivación primaria*: relacionada con las necesidades biológicas y con la supervivencia.

*Motivación secundaria*: surge como ser social que somos. Necesidades que creamos con los demás y en relación con nuestro entorno.

Es por eso, que la teoría de motivación expuesta por Atkinson y McClellan, citados por Bellido (2014), estos autores exponen que las personas actúan motivadas por factores estables de personalidad y por factores situacionales. Los factores personales son el motivo por el cual los sujetos y deportistas desean alcanzar el éxito y evitar el fracaso. Los factores situacionales se definen como la probabilidad de conseguir el éxito/fracaso y el valor incentivo asociado al éxito/derrota. Según Atkinson y McClellan, citados por Bellido (2014), la motivación del logro es el resultado de la interacción de los factores personales con los factores situacionales. Según

estos autores, esta combinación explica el desarrollo de las actividades de las personas motivadas al éxito donde se puede analizar que eligen tareas de mediana dificultad. Las personas que están motivadas a evitar el fracaso eligen actividades las cuales son fáciles o muy difíciles.

Desde la perspectiva de varios autores, logran explicar, las tendencias motivacionales en las que un deportista logra generar para el rendimiento de su actividad. Encontramos entonces a Dosil (2008), citado por Berrospe (2019), Encontramos los siguientes tipos de motivación:

Del mismo modo, la motivación básica y motivación cotidiana. La primera, tal como describe el título, es la más básica y estable, de esta depende el compromiso del deportista para con el deporte en cuestión. Se puede entonces ver que este tipo de motivación puede ser influenciada y afectada por los resultados obtenidos en el rendimiento personal. Se puede analizar entonces, que este tipo de motivación esta direccionada por la responsabilidad que tiene los deportistas a con el deporte que practican.

Se observar que, la segunda, es un factor que entra a jugar un papel independiente de los posibles logros que se puedan obtener y se atribuye más bien al rendimiento individual, personal cotidiano, como también de los distintos avatares que el deporte ofrece, por ejemplo, los compañeros de grupo agradables y las actividades divertidas (Dosil, 2008; citado por Berrospe, 2019). Se puede entonces decir, que, con lo expuesto anteriormente, este tipo de motivación está más relacionada al modo en que se desarrolló la ejecución deportiva de los atletas, y de qué forma se relaciona el rendimiento personal con los logros alcanzados.

Del mismo modo, Según Berrospe (2019), expone que un individuo se encuentra motivado intrínsecamente cuando ejecuta actividades en ausencia de un refuerzo externo o

recompensa. Por el contrario, un sujeto estará motivado extrínsecamente cuando su comportamiento está dado por conseguir algún beneficio exterior a la tarea. Esta teoría se radica en que a pesar que los individuos cuenten con necesidades internas e instintivas de ser recompensado por su actividad ya sea de forma material o socialmente reforzados, mediante los procesos de aprendizaje las personas adquieren nuevas necesidades que asumen el papel de motivadores de la conducta (Escartí y Cervelló) (en Balaguer, 1994; citado por Berrospe 2019).

Podemos analizar la motivación intrínseca, hace acotación a los motivos propios del sujeto en el desarrollo de la actividad suponiendo el compromiso, diversión y disfrute siendo un fin en sí misma (Deci & Ryan, 2000, citado por Usan; y Salavera, 2017). Según Bellido (2014), se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cuando realiza una tarea o actividad en ausencia de un refuerzo externo o de esperanza de recompensa. Analizando lo anterior, podemos decir que, la motivación intrínseca se basa en la energía interna que utiliza el deportista para ejecutar las actividades sin tener en el centro del pensamiento refuerzos, ya sea recompensas o refuerzo social. Según Berrospe (2019), el simple hecho que tiene para los deportistas entrenar y llevar acabo sus actividades deportivas atribuye un valor de motivación intrínseco en cada uno de ellos. Con esto se puede decir que los deportistas ejecutan acciones direccionadas al mejoramiento de sus actividades deportistas en cada entrenamiento o competencia.

De este modo, La motivación extrínseca alude a motivos de práctica ajenos a la propia actividad o deporte siendo una tarea externa a la actividad que se está realizando. Según Bellido (2014), un individuo se encuentra motivado extrínsecamente cuando su comportamiento esta movido y gira alrededor de conseguir alguna recompensa externa al cumplimiento de las actividades que realiza. Se puede analizar con lo anterior, que la motivación extrínseca es aquella

que incita a los deportistas a la práctica y ejecución de sus actividades deportivas, siempre con la ideación de un refuerzo que le aporte algo a su beneficio ya sea personal o material. Berrospe (2019), expone que en la motivación extrínseca son necesarias las recompensas externas a la actividad física para estar de alguna manera motivado. Se puede decir entonces que con este tipo de motivación extrínseca no es la adecuada para activar los deseos de los deportistas a ejecutar sus potencialidades en cada una de sus actividades debido a que con el tiempo el valor de las recompensas suele ser menor y deja de ser motivante para el deportista.

De este modo, la amotivación hace referencia a la falta de motivación para desarrollar una tarea o actividad en un contexto determinado. Por lo tanto, la motivación es un elemento clave para lograr la adherencia y el compromiso en el deporte (Iso-Ahola & St.Clair, 2008; citado por Usan; y Salavera, 2017). Se puede entonces decir que la amotivación es la forma en que un deportista expresa sus deseos de no insatisfacción con alguna situación que ubica el desarrollo de sus actividades deportivas y por lo tanto su no deseo de emprender las prácticas deportivas.

En la misma perspectiva, el desarrollo de diferentes teorías que abarcan la ejecución de procesos motivacionales y relacionándolo a las actividades deportivas, podemos analizar la teoría socio-cognitiva en donde Berrospe (2019) expone que cada uno de los individuos percibe de forma diferente la competencia en todos los terrenos y que el desarrollo de estas competencias genera una serie de interacciones las cuales van aportando a la generación de procesos motivacionales del individuo según la experiencia. la competencia cognitiva, que encierra a los rendimientos tanto escolares como intelectuales; la competencia social, se refiere a las relaciones del individuo con sus pares; y la competencia a nivel físico, que tiene que ver con los

rendimientos en actividades lúdicas y deportivas que necesitan de determinadas habilidades a nivel motor (Escartí y Cervello, 1994; citado por Berrospe (2019)).

De igual modo, Nicholls (1984, 1989); Dweck (1986); Maehr (Maehr y Nicholls, 1980) y Ames (1984, 1992), citados por Berrospe (2019), agruparon una serie de teorías las cuales tienen como objetivo explicar las distintas conductas en relación a los entornos de logro pero más centrados a las metas de cada individuo:

*Conductas orientadas a demostrar capacidad:* La meta de esta conducta es aumentar la probabilidad de demostrar altas capacidades, disminuyen las probabilidades de demostrar bajas capacidades. Es decir, dentro del funcionamiento cognitivo de la persona, un sujeto que se siente capacitado de ejecutar una actividad deportiva, tendrá más éxito que un sujeto que en su desarrollo cognitivo se siente menos competentes a los demás.

*Conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta:* Se define como la búsqueda de estrategias y herramientas para que en el momento del desarrollo de la tarea se halle un dominio en la ejecución.

*Conductas orientadas a la aprobación social:* Weinberg y Gould (1996), citados por Berrospe (2019), estos autores consideran que los individuos con altas orientaciones hacia metas sociales juzgan sus competencias en términos de afiliación a grupos de pertenencia y reconocimiento por parte de sus pares. Es por esta razón, sumada al juicio de habilidad propia y la de otros deportistas, que también estarían motivados por el deseo de una red social y la necesidad de pertenencia a un grupo.

*Conductas orientadas a alcanzar las metas:* los sujetos ejecutan sus actividades deportivas siempre con el pensamiento de éxito o fracaso de metas que se han fijado anteriormente.

Se observa que, según Martens (2002), citado por Berrospe (2019), Los atletas orientados al éxito se dejan llevar por razones drásticamente distintas sobre la victoria y la derrota que los orientados al fracaso. Aquellos atletas que están orientados hacia el éxito, observan la victoria y el logro como una consecuencia del esfuerzo físico y mental desarrollado en las actividades deportivas, lo que le genera confianza para poder ejecutar en un futuro nuevas actividades. En el desarrollo de las actividades, cuando estos deportistas se encuentran con algún fracaso, lo atribuyen a un esfuerzo insuficiente, impidiendo de esta forma la afectación de la autoestima. En cambio, los deportistas que se orientan al fracaso llegan a creer que no tienen poder alguno para cambiar su condición debido a que sus experiencias negativas lo han convencido de que por más que se empleen a fondo el resultado será siempre el mismo.

Si bien es cierto, los deportistas que están orientados al fracaso son más vulnerables a emociones negativas y pensamientos negativo por lo que tendrá una predisposición lo que marcará el rendimiento deportivo inhibiendo de alguna manera su desarrollo den las actividades propuestas. El éxito debe ser comprendido en términos de deportistas que superan sus propios objetivos, no que sobrepasen el rendimiento de los demás (Martens, 2002, citado por Berrospe, 2019).

De este modo, podemos analizar la teoría expuesta por Felt (1998); Vealey (1989), citados por Berrospe (2019), donde en el deporte, la autoconfianza es uno de los factores psicológicos que adquiere mayor importancia por su influencia sobre el rendimiento deportivo.

De esta manera esta teoría hace referencia a las capacidades que tiene los deportistas de realizar juicios internos que tengan como objetivo optimizar su desarrollo deportivo y de esta forma aumentar su capacidad en la motivación como también de la conducta.

Visto de esta forma, es sabido que la confianza en uno mismo es fundamental para conseguir un buen rendimiento (Berrospe, 2019). Según Berrospe, tener autoeficacia/autoconfianza es tener una perspectiva realista y basada en un principio de realidad de lo que se puede realizar y de qué manera se puede aprovechar las habilidades. La misma está relacionada con lo que los deportistas de forma realista esperan hacer, se relaciona con lo que desde su interior realmente se sienten capaces de realizar.

En otras palabras, Balaguer, Palomares, Guzmán en Balaguer (1994), citados por Berrospe (2019), este nivel de confianza en los deportistas tiene un efecto directo en el desarrollo de las posibilidades de que se alcance el éxito y el logro. Pero a su vez tiene un efecto en el gasto energético, emociones y pensamientos positivos, habilidad de concentración, capacidad de lucha-esfuerzo, habilidad para manejar la presión, resistencia física, y la probabilidad de lesionarse físicamente. Es decir, que el impacto que tiene la confianza en la ejecución de actividades y la motivación propia es relevante.

Según Bellido (2014), existen cuatro factores los cuales influyen en los estados de motivación en el deporte:

*Los deportistas:* en ellos podemos encontrar muchas diferencias en cuanto a su desarrollo motor al grado de madurez, a la experiencia que tienen. No todos tienen la misma necesidad de

conseguir éxito o de demostrar su maestría. Un sujeto inseguro y con experiencias de fracaso, estará menos motivado que uno favorecido por el éxito.

*Personalidad del entrenador:* La atmosfera que cree, el respeto, el dialogo, compenetración, empatía, expectativas que manifieste sobre sus deportistas. Esto puede ser determinante en sus niveles de rendimiento.

*Entrenamiento:* Complejidad, variedad, tipo, grado de incertidumbre, novedad, riesgo. Con estos factores determinan en el desarrollo de los entrenamientos de los deportistas, se puede asegurar la motivación.

*Materiales:* Si existe variedad de materiales, la experiencia será más motivadora.

#### **Capítulo 4. Ciclismo**

Según Islamael (2012), define al ciclismo es una actividad física en la cual se utiliza una bicicleta como medio para completar y recorrer circuitos y moverse de un punto a otro. El ciclismo es un deporte el cual demuestra una serie de capacidades y habilidades que tienen los deportistas para desempeñar y perfeccionar estrategias para desenvolverse en las diferentes pruebas y formas que tiene este deporte. Según Rosero (2010), “El ciclismo es el nombre por el cual se identifica a varios tipos de deportes en los que se usa una bicicleta. Es una actividad muy popular que ha alcanzado fama mundial al lograr introducir varias modalidades a los Juegos Olímpicos”.

De este modo, según Rosero (2010), el ciclismo de ruta es un deporte muy complejo, que exige el desarrollo físico de los deportistas que lo practican. Se le atribuye la dificultad en este deporte a la adaptación que se debe tener a la maquina o bicicleta, en donde se pueden encontrar

diferentes modalidades, niveles de prácticas, ámbitos competitivos, exigencias físicas y psicológicas, en donde el objetivo general de todo esto es el triunfo y el desarrollo de habilidades que potencien el estado mental y físico. Según Hernandez, Millan (2006), citados por Rosero (2010), Dentro de cualquier competencia ciclística en sus diferentes modalidades requiere de un gran esfuerzo del deportista; es por esta razón que los entrenadores, pedagogos deportivos y demás personas competentes al desarrollo de este deporte busca actividades y programas que se adapten a las exigencias de las competencias y a las condiciones de los deportistas.

Así mismo, la UCI (2008), citado por Cartigny (2012), afirma que el ciclismo es un deporte extremadamente popular, practicado en todas las regiones del mundo por personas de todas las condiciones y de todas las edades. El interés que suscita a estos individuos practicar el ciclismo pasan por diferentes vectores, donde se puede analizar la competición, medio de transporte, pasando de factores competitivos a del bienestar para la salud o como una actividad de tiempo libre que no contamina el medio ambiente y contribuye a solucionar ciertos problemas sociales.

Cartigny (2012), menciona las disciplinas más relevantes que se desarrollan dentro del deporte de ciclismo:

*Ciclismo de ruta:* De acuerdo con Peveler (2008), citado por Cartigny (2012), en esta modalidad decenas de ciclistas compiten individualmente o equipos en carreras que son llevadas a cabo en carreteras públicas, en donde comúnmente tienen recorridos por etapas de 40 a 200 kilómetros.

*Ciclismo de montaña:* También conocido como “mountain-byke”; en esta modalidad el recorrido se realiza a campo traviesa, para lo cual se utiliza una bicicleta para todo terreno. De acuerdo con Cervantes, Dolores y Montaña (2008), citados por Cartigny (2012), esta actividad se desarrolla sobre caminos de terracería, brechas y veredas angostas, los cuales tienen grados diversos de dificultad técnica y de esfuerzo físico.

*Ciclocrós:* En esta modalidad se compite a través de zanjas y calas en barro. Los ciclistas deben cargar sus bicicletas en sus hombros al pasar por las gradas y cuestras, o bien cuando saltan sobre troncos. Tales barreras obligan a las personas que compiten a bajarse de la bicicleta, cargarla, volverse a montar y conducir, todo esto ocurre a alta velocidad. Usualmente, estas carreras cubren circuitos de 12.8 a 24 kilómetros de distancia en un tiempo de 60 minutos (Kirkpatrick, 1983; citados por Cartigny, 2012).

La UCI (Union Cycliste Internationale), expone las disciplinas las cuales son a nivel competitivo y en complejos cerrados:

*Pista:* Las carreras de pista se remontan a finales del siglo XIX. El primer Campeonato Mundial se celebró en 1893. Los ciclistas de atletismo son atletas poderosos, generalmente con mucha más masa muscular que los "corredores de ruta". El sprint individual es parte del programa olímpico. Las pruebas contrarreloj de calificación de 200m son seguidas por eliminatorias de 3 vueltas que seleccionan a los dos mejores corredores para alinearse entre sí en la final. Los jinetes a veces se detienen para hacer que su oponente tome la delantera, la posición menos ventajosa antes del sprint final a la línea de meta.

*BMX Racing*: La bicicleta moto cross (BMX) comenzó a multas de la década de 1960 en California, cuando el motocross se convirtió en un deporte popular en los EE. UU. La versión motorizada del deporte fue la inspiración para la competencia humana. Los niños y adolescentes con ganas, pero no los medios para participar en motocross saciaron su apetito al correr bicicletas en pistas autoconstruidas. Estos jóvenes aventureros completan la imitación vistiéndose con ropa de motocross. El deporte recibió el nombre de 'bmx' y la concepción fue completa.

Por lo tanto, el ciclismo, ha sido a lo largo de la historia una solución vial, que los seres humanos han utilizado por diferentes factores, ya sea optimización del tiempo, desplazarse en la ciudad de una forma rápida, sin contaminar y a la vez ejecutando actividad física en cada uno de estos desplazamientos. Según Agulló. R; y Agulló. V (2010), expone que la utilización de la bicicleta contribuye a mejorar la calidad física de las personas. Pero a su vez, da una mano a la lucha del cuidado ambiental, reduciendo a cero las emisiones que son producidas por este medio de transporte. La utilización de la bicicleta supone la reducción de emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmosfera, el descenso de coches en las calles, y el aumento de la fluidez a la hora de desplazarse. Esta sostenibilidad demanda un nuevo tipo de convivencia en el que debe prevalecer la calidad del aire que respiramos con lo que se pueden reducir muchas enfermedades relacionadas con el medio ambiente.

#### ***4.1. Historia del Ciclismo***

Se debe tener en cuenta lo expuesto por Celaya (2015), para la aparición de este deporte fue necesario, en primer lugar, que el elemento mecánico en que se basa (la bicicleta), se hubiese desarrollado suficientemente. Hay que anotar algunos nombres importantes que contribuyeron, con su ingenio, a la aparición de la bicicleta: Leonardo da Vinci, en el siglo XV, De Sivrac en el

siglo XVIII (1790) y definitivamente los hermanos Micheaux, que le colocaron pedales al velocípedo de De Sivrac, en 1861. Según Agullo (2010), La palabra bicicleta proviene del francés bicyclette, documentada en la lengua castellana en 1880, que a su vez procede del inglés bicycle, fechado en 1868 (Agulló Albuixech, 2003). En sus orígenes la bicicleta recibió el nombre de celerifère, aparato construido por el conde de Sivrac y utilizado por primera vez en 1791 en el Palais Royal de París. Unos años más tarde, en 1818, el barón Karl Friedrich von Drais presentó la draisienne que disponía ya de un manillar, pero en ambos casos la marcha se realizaba impulsando la máquina con los pies.

En opinión de Agulló. R; y Agulló. V (2010), a lo largo del siglo XIX se fue perfeccionando este artefacto y en 1861 los hermanos Michaux crearon el velocipède con la presencia de pedales y convirtiendo la rueda delantera en motriz. En 1869 se celebraron en París las primeras competiciones que quedaron reflejadas en las páginas de la prensa valenciana. El ciclismo fue uno de los deportes más importantes de finales del siglo XIX en la ciudad de Valencia y en la Alameda se disputaron decenas de competiciones que quedaron reflejadas en las páginas de los periódicos, en especial con motivo de la celebración de la Feria de Julio. La afición al velocipedismo se extendió muy rápidamente entre Los Valencianos gracias a las condiciones climáticas y a la buena orografía de la ciudad. Igualmente, el ciclismo competitivo dio lugar a la aparición de grandes ases y de carreras con premios en metálico. En 1891, por ejemplo, se celebraron 8 carreras en dos días durante la Feria de Julio, que enfrentaron a 17 ciclistas, 3 de ellos en la categoría infantil (Sirera, 2008; citado por Agulló. R; y Agulló. V, 2010).

Cabe resaltar lo sustentado por Agulló. R; y Agulló. V (2010), en el último tercio del siglo XX y primeros años del XXI el ciclismo se convierte en un gran deporte de masas. Las mejoras en las condiciones de vida de miles de hogares, el clima benigno que goza la Comunitat Valenciana, el gran número de sociedades ciclistas y cicloturistas, los grupos, collas y peñas de amigos que quedan para salir a dar una vuelta no hacen más que crecer. Si en el pasado, en 1959, el triunfo de Federico Martín Bahamontes en el Tour de Francia sirvió para enardecer a las masas, en la década de los 90 serán los Perico Delgado, Induráin u otros muchos quienes provoquen el delirio y la admiración de miles de valencianos que querrán emularlos llegando incluso a desplazarse si es necesario a Los Alpes y a los Pirineos para recorrer los mismos itinerarios que sus ciclistas de referencia. En el presente el ciclismo es uno de los deportes como el mayor número de practicantes y la presencia de la mujer ha dejado de ser algo anecdótico. Las pruebas de duatlón y triatlón, el ciclismo de montaña, las carreras regionales, y una afición creciente en nuevas capas sociales auguran un gran porvenir para este deporte. Prueba de este desarrollo lo encontramos también en la designación del mountain-bike como deporte olímpico a partir de Atlanta 1996.

Si bien es cierto, Vizcaya (2015), expone que a lo largo de la historia del ciclismo hay que anotar algunos nombres importantes que contribuyeron, con su ingenio, a la aparición de la bicicleta: Leonardo da Vinci, en el siglo XV, De Sivrac en el siglo XVIII (1790) y definitivamente los hermanos Micheaux, que le colocaron pedales al velocípedo de De Sivrac, en 1861. El ciclismo como deporte se inicia algo más tarde, a partir de 1865, con las primeras competiciones ciclistas. La primera carrera entre ciudades parece haber sido «Parfs-Rouen» disputada en 1868 y que ganó un inglés llamado James Moore. A partir de 1878 comenzaron a

surgir las primeras asociaciones nacionales y, en 1892, en Londres, se fundó la primera asociación internacional, la ICA (International Cyclist Association).

En el mismo sentido, el 14 de abril de 1900 se constituyó en París la Unión Ciclista Internacional (UCI) que rigió hasta 1965 el ciclismo amateur y profesional. A petición del Comité Olímpico Internacional, en el seno de la UCI, a partir de ese año, se formaron dos federaciones: una encargada del sector amateur, la FIAC, y otra encargada del sector profesional, la FICP. La UCI, sigue siendo un organismo de síntesis para los problemas de orden general y para la ratificación de los acuerdos tomados por ambos organismos por separado (Vizcaya, 2015).

Por su parte Cartigny (2012), expone que, fue en la última década del siglo XIX, cuando la bicicleta entró plenamente en el mundo moderno, como medio de transporte, relativamente al alcance de todas las clases sociales y que podía ser utilizado indiscriminadamente por hombres, mujeres, jóvenes o personas adultas mayores. Las personas que participaban en competencias lograron conseguir un elevado prestigio social. La bicicleta se utilizó de forma popular contribuyendo así al surgimiento de numerosas asociaciones ciclistas. Proliferó el uso del 17 vehículo desde la perspectiva del ocio, también como medio de transporte y cómo no, desde un punto de vista deportivo (Algarra y Gorrotxategi, 1996; citados por Cartigny 2012).

En este orden de ideas, Ismael (2012), expone que En el ciclismo en pista la primera carrera se considera los Seis Días de Londres creados en 1878, y en 1895 se efectuó el primer Campeonato Mundial de dicha disciplina contando con pruebas de velocidad y medio fondo. Entre 1890 y 1900 nacieron grandes pruebas de ciclismo en ruta, que con el paso de los años se han convertido en monumentos, algunas hoy todavía existentes como la Lieja-Bastogne-Lieja.

En España las primeras pruebas estatales surgirían de un colectivo de fabricantes de bicicletas de Éibar durante la República. Desde 1932 a 1935 se celebró la Éibar-Madrid-Éibar en 4 etapas, antesala de la Vuelta a España. Si bien anteriormente ya se habían disputado carreras en pequeños clubs, siendo oficialmente los más antiguos la Volta a Catalunya (1911) y la Clásica de Ordizia (1922) debido a la influencia francesa al estar próximo a dicha frontera. En América la primera carrera registrada fue la Vuelta Ciclista del Uruguay cuya primera edición fue en 1939.

Cartigny (2012), expone que Socialmente, a partir de finales del siglo XIX el ciclismo se empieza a considerar como un deporte, el cual, a través de la historia se fue perfeccionando cada vez más, lo mismo que sus competencias y su desempeño.

A continuación, Cartigny (2012), enumera algunos de los eventos más destacados en la historia de esta disciplina deportiva.

1868: Se registra la primera competencia oficial de bicicleta en los suburbios de París (Herlihy, 2006, citado por Cartigny, 2012). Según Mansilla (1995), citado por Cartigny, 2012 ésta se celebró el 31 de mayo de 1868 en el parque de Saint Cloud, la carrera disputada sobre 2 km, fue ganada por el británico James Moore.

1869: Competencia de París Rouen, el ganador fue James Moore de Inglaterra (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012).

1874: Se disputó el primer campeonato del mundo, el ganador fue J. Moore de Inglaterra (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012)

1878: Se consolidó la primera federación nacional de un país, esta fue la National Cyclist Union, de Gran Bretaña (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012)

1885: El primer velódromo fue construido en Burdeos, en Francia. (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012)

1893: Primer campeonato mundial de ciclismo de pista (UCI, 2011, citado por Cartigny, 2012). También en este año nace la primera federación internacional llamada “International Cyclist Association” (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012)

1896: Primera participación en Juegos Olímpicos (UCI, 2011), la cual fue ganada por Masson de Francia (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012).

14 abril 1900: En París, Francia se registra la fundación de la Unión Internacional de Ciclismo por parte de la Federación de Bélgica, Francia, Italia, Suiza, y Estados Unidos (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012), esta institución es la que en la actualidad se encarga de regir todo el ciclismo de competencia a nivel internacional.

1903: Primer tour de Francia (Algarra y Gorrotxategi, 1996), el ganador fue Maurice Garin de Francia (Clement, 1985 citado por Cartigny, 2012). En la actualidad es reconocida como la competencia más importante del ciclismo en el mundo. Cabe rescatar que esta competencia es exclusivamente para la rama masculina.

1908: Primer tour de Bélgica (Algarra y Gorrotxategi, 1996 citado por Cartigny, 2012).

1927: Primer Campeonato mundial de ciclismo en calle (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012)

1933: Primer vuelta a Suiza (Algarra y Gorrotxategi, 1996 citado por Cartigny, 2012)

1935: Primer vuelta a España (Algarra y Gorrotxategi, 1996 citado por Cartigny, 2012)

1950: Primer campeonato mundial de vuelta ciclística (UCI, 2011a y b citado por Cartigny, 2012).

1956: Primer campeonato mundial de ciclismo bajo techo (UCI, 2011a y b citado por Cartigny, 2012).

1965: Creación de la Federación Internacional de Ciclismo Amateur (FIAC) y la Federación Internacional de Ciclismo Profesional (FICP). La UCI se convirtió en el organismo encargado de coordinar ambas federaciones. El FIAC fue establecido en Roma, Italia, y el FICP en Luxemburgo, y la UCI en Génova (UCI, 2011<sup>a</sup> citado por Cartigny, 2012).

1984: Primeras pruebas de campeonato mundial de ruta (UCI, 2011, citado por Cartigny, 2012).

1987: La Organización de Naciones Unidas (ONU) declara que el ciclismo es la actividad física más popular en el mundo, con 420 millones de usuarios, de los cuales un 97%, utilizan el vehículo como medio de transporte, el resto lo hacen con finalidad educativa o deportiva (Algarra y Gorrotxategi, 1996 citado por Cartigny, 2012). La importancia del ciclismo mundial radicó en la popularidad, no sólo por el componente competitivo, sino también, por el de transporte y de recreación.

1990: Primer campeonato mundial oficial de mountain-bike (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012)

1992: Reunificación de la FIAC (International Amateur Cycling Federation) y la FICP (International Professional Cycling Federation) con la UCI, la federación es trasladada a Lausanne, Suiza (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012)

1993: Primer campeonato mundial oficial de BMX (Bicycle moto cross) (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012).

1996: El ciclismo de montaña llega a ser un deporte olímpico (UCI, 2011 citado por Cartigny, 2012).

2008: BMX llega a ser un deporte olímpico (UCI, 2011<sup>a</sup> citado por Cartigny, 2012).

Según Amezquita, Ardila; y Zamudio (2019), En el año 1948 llega el ciclismo de ruta por primera vez a Colombia como competencia por medio de los juegos Centroamericanos, en el desarrollo de esta competencia el equipo colombiano se condecoró como campeón absoluto, ganando la medalla de oro en ciclismo de ruta en la Gran Vuelta a Colombia, llamada ‘Café Pasaje’, que se realizó en plena violencia política. De igual manera, periodistas del periódico El Tiempo propusieron la creación y organización de la Vuelta a Colombia. La vuelta Colombia ha seguido dominado por grandes corredores locales, entre los que destacan Oliverio Rincón, Álvaro Sierra, José Jaime “Chepe” González, Libardo Niño, el tetracampeón José Castelblanco, Santiago Botero, Giovanni Báez, Mauricio Soler y Nairo Quintana.

Posteriormente, en 1950 los ciclistas campeones en dicho evento deportivo se reunieron para acordar una nueva competencia que la llamarían La Vuelta a Colombia, cuya finalidad tenía aportar a la mitigación y a la finalización de a problemática de violencia por la cual se encontraba el país en esa época (O. Perilla. 2018, citado por Amezquita, Ardila; y Zamudio, 2019). Las miradas en este evento deportivo llamo la atención en muchas personas en el país, pero de igual manera en el resto del mundo, entre ellos se destacó el francés José Beyaert que ganó dos veces seguidas la competencia. Por otra parte, un artículo del El Tiempo hace mención

de como el ciclismo se constituyó a través de estas competencias en un referente a nivel mundial de profesionales de alto rendimiento e impulsó la carrera (dispositivo de ascenso social) de muchos ciclistas colombianos de la época como: el Cochise Rodríguez, Rubén Darío Gómez, Roberto Pajarito Buitrago y entre otros. La mayoría de estos, compitieron en los grandes tours de elite mundial como lo son El Tour de Francia, El Giro de Italia y La Vuelta a España (1993).

La UCI, expone la historia de cada una de las modalidades relevantes en el ciclismo, y como estas se fueron desarrollando a lo largo de la historia.

*El ciclismo de ruta:* las competencias de ciclismo de ruta comenzaron a multas del siglo XIX y no ha dejado de crecer desde entonces. Algunas grandes carreras atraen a decenas de millones de espectadores y son vistas por televidentes de todo el mundo. La primera carrera registrada oficialmente data del 31 de mayo de 1868 en el 'Parc de Saint-Cloud', en París, y fue ganada por el piloto británico James Moore. La primera carrera de ciudad a ciudad tuvo lugar el 7 de noviembre de 1869: Paris-Rouen. James Moore, una vez más el ganador, corrió 123 kilómetros en 10h. 25 min. La intención de los organizadores era promover el ciclismo y demostrar que la bicicleta permitía cubrir distancias considerables. El ciclismo de ruta ha sido parte del programa de los Juegos Olímpicos desde su primera edición en 1896.

*Las primeras competencias de bicicleta de montaña:* se celebraron en California (EE. UU.) A principios de los años ochenta. Desde entonces, la disciplina ha crecido muy rápido, en todos los aspectos. El primer Campeonato del Mundo en ser reconocido oficialmente por la UCI se remonta a 1990. Se especificó una Copa del Mundo al año siguiente.

*Las carreras de pista:* se remontan a finales del siglo XIX. El primer Campeonato Mundial se celebró en 1893. Los ciclistas de atletismo son atletas poderosos, generalmente con mucha más masa muscular que los "corredores de ruta".

*Las carreras de BMX:* se inició en California, el deporte era más popular que en cualquier otro lugar. A principios de la década de 1970, se fundó un organismo sancionador para BMX en los EE. UU. Esto se considera el comienzo oficial de las carreras de BMX. A medida que avanzaba esa década, el deporte también se introdujo en otros continentes, entre ellos Europa en 1978. En abril de 1981, se fundó la Federación Internacional de BMX, y el primer campeonato mundial se celebró en 1982. BMX se desarrolló rápidamente como una entidad deportiva única, y después de varios años claramente tenía más en común con el ciclismo que con los códigos de motociclismo. Por lo tanto, desde enero de 1993 BMX se ha integrado completamente en la Union Cycliste Internationale.

*Ciclismo artístico:* El primer Campeonato Mundial de ciclismo artístico oficial se celebró en 1956. Este deporte es el más popular en Alemania, donde no hay menos de 10000 títulos de licencias. Este deporte es comparable al patinaje sobre hielo y la gimnasia artística. Los competidores (individuales o parejas) presentan un programa de 5 minutos con música. El jurado otorga marcas por la calidad del rendimiento.

*Cycle-Ball:* El primer Campeonato Mundial de Cycle-Ball se celebró en 1930.

Esta es una disciplina exclusivamente masculina. Dos equipos de dos jugadores cada uno (que actúan como portero y jugador de campo) compiten en un partido. Golpean la pelota con la

rueda delantera o trasera o con su cuerpo. Como en el fútbol, deben colocar el balón en la portería del equipo contrario. Las faltas son penalizadas otorgando tiros libres y penalizaciones.

Trails: La disciplina comenzó en la década de 1970 en Europa y creció como un lanzamiento de la versión motorizada del deporte. Después de varios años, quedó claro que los ensayos tuvieron más en común con el ciclismo que con el motociclismo. Por lo tanto, desde 1985, los ensayos han sido una disciplina totalmente integrada en la Unión Ciclista Internacional y se han desarrollado rápidamente como un deporte de ciclismo.

El primer Campeonato Mundial de Pruebas UCI tuvo lugar en 1986. Catorce años después, en 2000, la Copa Mundial de Pruebas UCI hizo su debut. La mayoría de los títulos de Campeones del Mundo han sido ganados por corredores de Bélgica, Francia, Alemania, España y Suiza. UCI Trials World Youth Games es el evento internacional más importante para niños y niñas menores de 16 años, cuya primera edición tuvo lugar en 2000.

#### ***4.2. Características y morfología de los Ciclistas***

Según Cartigny (2012), el ciclismo es un deporte fisiológicamente demandante tanto en las carreras de velocidad de 200 metros que duran unos 10 segundos, como en grandes pruebas, como por ejemplo el tour de Francia, en donde los deportistas se enfrentan a 23 días de exigencia máxima. Reilly (1990), citado por Cartigny (2012), sugiere que existe una gran cantidad de eventos individuales y en equipo, lo cual ocasiona que los ciclistas se especialicen en eventos específicos, los cuales tienen demandas metabólicas de energía similares, lo que permite que la persona pueda competir más eficientemente. El ciclismo entra a ser un deporte de alta actividad

física, debido a que en la ejecución de cada una de las actividades demanda que el deportista entregue todo el potencial físico y psicológico para obtener buenos resultados.

Desde el punto de vista de Rosero (2010), expone que, estas demandas fisiológicas también generan modificaciones en el fenotipo de la persona. es decir, el aspecto y funcionamiento de la persona que ejecuta actividades ciclistas cambian, en donde un sujeto típicamente, tiene bajo porcentaje de grasa, posee un alto consumo máximo de oxígeno, con una buena capacidad anaeróbica y tiene un desarrollo muscular especializado en los miembros inferiores.

De este modo, Castro (2007), citado por Rosero (2010), menciona que el consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx) es el principal indicador de la capacidad aeróbica de la persona, y unido a esto se puede determinar los niveles lactato y la medición de la frecuencia cardiaca que constituyen las referencias más precisas del reflejo de los procesos metabólicos y orgánicos internos que se llevan a cabo en esfuerzo físico. Lezema (2015), expone que, el ciclismo es un deporte de fondo pero en el que se ponen a prueba distintas cualidades del atleta (endurance VO<sub>2</sub> max de 70-80 ml/mn/Kg., resistencia y velocidad), que conviene que sean ejercitados durante los periodos de pretemporada y durante los entrenamientos con bicicleta, adecuando desarrollos (metros de avance por pedalada), kilometraje y tiempo de entrenamiento, a la edad del ciclista y a sus características físicas, aspecto éste por el que podemos clasificar a los corredores ciclista en 2 grupos:

En este orden de ideas, los Pistards (corredores de pista), Velocistas se caracterizan por tener músculos particularmente potentes, una buena coordinación, un endurance débil resistencia débil. Además de esto podemos encontrar las categorías de perseguidores, que son

aquellos deportistas que poseen un excepcional endurance, muy buena resistencia y además de esto una buena potencia muscular y una coordinación normal. Los Routiers (en carretera), son deportistas los cuales recorren largas distancias caracterizados por una endurance excepcional, muy buena resistencia, composición del grupo muscular en los cuádriceps muy potentes y con una coordinación normal. Por ultimo podemos analizar la composición el desarrollo morfológico de los escaladores o montañistas en donde se halla una buen endurance, una muy buena resistencia y además de esto muy buena coordinación. Respecto al tono muscular podemos decir que es normal, pero se tiene en cuenta la relación peso/fuerza, donde es muy relevante para el desarrollo deportivo de estas categorías.

Con base a lo anterior, Rosero (2010), expone que cuando el deportista se enfrenta a ejercicios que demanden una gran necesidad de energía e intensidad, aumenta la utilización de la glucosa por vía metabólica anaeróbica, y existe una mayor producción de ácido pirúvico, como consecuencia de ello existe una sobre producción de ácido pirúvico el cual es convertido en ácido láctico. “El ácido láctico es un veneno para las células, es tóxico, se puede tolerar una cierta cantidad es lo que provoca la “quemazón” en ciclistas, más allá de este nivel, el malestar será expresivo, forzando a ceder” (Arnie, 2002, citado por Rosero, 2010).

De este modo, la regulación y el control motriz en la ejecución del ejercicio del pedaleo, puede asegurar el éxito de la competencia o actividades las cuales este envuelto el ciclista. Castro (2007), citado por Rosero (2010), menciona que para economizar el pedaleo no solo es preciso encontrar el punto de cadencia óptima, sino que es preciso también, ajustar de forma en que la colocación del pedal se ajuste a cada una de las necesidades que presente cada deportista.,

con el fin de conseguir que los músculos trabajen lo máximo posible, pero con el mínimo esfuerzo a realizar.

Así mismo, la respuesta corporal es relevante en el análisis de la morfología de cada uno de los ciclistas. De acuerdo con Castro (2007), citado por Rosero (2010), los conceptos de umbral láctico (referido al lactato) y umbral anaeróbico (refiriéndose a la frecuencia cardiaca), son parámetros que se deben tener en cuenta durante el entrenamiento. El ciclismo involucra diferentes recursos metabólicos. Gregor y Conconi (2005), citados por Rosero (2010), encontraron que a diferencia de otros deportes, el ciclismo debido a su exigencia física y a las largas horas de actividad motriz se caracteriza por la utilización predominante de sólo uno de los tres sistemas de resíntesis del adenosín tri fosfato (ATP). Se debe tener en cuenta, que cada metabolismo es único y diferente, por lo que se debe ajustar la carga motriz y la carga física a cada una de las necesidades de los deportistas.

Ahora bien, existe una gran variedad en la composición morfológica de los ciclistas. Se puede mencionar entonces, que la composición corporal puede influir en el desarrollo del ciclista en la ejecución de alguna prueba. Recientemente, Padilla et al. (1999) y Lucía et al. (2000), citados por Lee, Anson; y Hahn (2014), han revelado que los ciclistas de ruta escaladores tienen una masa corporal menos a los ciclistas de ruta. Además, se observó que estos escaladores alcanzaban algunas que la producción de potencia entre ambas categorías y la entrega de cadencia en cada una de las formas de estas varia en diferentes aspectos, dándole al ciclistas de ruta una mayor cadencia, y a los escaladores una mayor potencia.

En el análisis precedente de Heller y Novotny (1997), citados por Lee, Anson; y Hahn (2014), dieron a conocer una serie de estudios, en donde encontraron que los ciclistas de

montaña corren en terrenos que contienen muchas subidas, tendrían características antropométricas y fisiológicas similares a los ciclistas de ruta escaladores. Esto se debe a que los terrenos en donde se desarrolla cada una de las actividades y formas de este deporte son muy variadas, dando el esfuerzo físico en una menor escala de tiempo a los escaladores y la persistencia o cadencia a los ciclistas de ruta.

De este modo, las observaciones realizadas durante 4 años de los campeones mundiales masculinos de mountain bike (1997-2000) revelaron una masa corporal media de aproximadamente 60 kg (publicada en el momento en que se realizaron las Olimpiadas de Sydney 2000) (SOCOG, 2000, citados por Lee, Anson; y Hahn, 2014). Esto es mucho más liviano que el promedio informado por Wilber et al. (1997), pero concuerda con lo informado previamente para el equipo nacional de ciclistas de montaña de República Checa (Heller y Novotny, 1997, citados por Lee, Anson; y Hahn, 2014) y está cerca de los valores informados para los ciclistas de ruta escaladores (Padilla et al., 1999; Lucía et al., 2000<sup>a</sup>, citados por Lee, Anson; y Hahn, 2014). A la luz de la diferencia en la información disponible, nosotros intentaremos aclarar las características de los ciclistas de montaña. Más específicamente, creemos que es interesante revisar el aspecto relacionado a la relación potencia-peso de los ciclistas de montaña que compiten internacionalmente, utilizando las adecuadas pruebas de rendimiento en laboratorio.

#### ***4.3. Problemas Frecuentes que Genera el Ciclismo***

En el ciclismo, es natural que existan una serie de problemáticas que se desarrollan a raíz de las frecuentes exigencias a las que se ve sometido el ciclista en cada una de las actividades que realiza. Lezama (2015), expone que Una mala disposición postural (mal reglaje de la altura

del sillín, en la postura de éste o en la posición del manillar), puede ocasionar lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, sensación de pesadez en las piernas y calambres. Cuando las fijaciones del calzado no están colocadas convenientemente, pueden producirse gonalgias e incluso tendinitis. Algunas gonalgias pueden corresponder a casos de condromalacia rotuliana, por lo que habrá que interrogar al ciclista acerca de un fuerte golpe de la rodilla con el manillar o contra el suelo. Actualmente, parece ser que existe un aumento en la incidencia de tendinitis en los ciclistas, y que más parece estar en relación con el uso de grandes desarrollos que con otros factores (además de los citados anteriormente, elementos climatológicos, sobre todo agua y frío, infecciones dentarias y consumo de anabolizantes y corticosteroides).

Podemos analizar lo expuesto por Alcalde (2018), expone en su libro una serie de lesiones y problemáticas en que se ve envuelto un ciclista después de la ejecución prolongada de su carrera deportiva. Dentro de lo que expone este autor, se haya una serie de problemáticas causadas específicamente por la cantidad de horas que los deportistas están pedaleando. Muchas veces, la bicicleta está en un desbalance, causando de esta forma que se generen una serie de problemáticas ligadas al desarrollo de cada una de las actividades y una mala acomodación y asimetría de la bicicleta.

Alcalde (2018), expone las causas comunes a las simetrías mencionadas anteriormente, en donde se puede analizar que el origen de estas pequeñas asimetrías puede ser variado:

*Dismetrias:* La existencia de un pie o una pierna más larga que la otra es un factor que claramente puede generar una diferencia en el pedaleo o en la posición del ciclista.

*Mal ajuste la de bici:* Cuando la posición del ciclista es forzada (sillín demasiado alto o retrasado, manillar demasiado alejado del sillín) el cuerpo tiende a girarse hacia un lado para conseguir ir más cómodo.

*Diferencias funcionales:* Es frecuente encontrar diferencias en términos de fuerza y/o flexibilidad entre el lado derecho y el lado izquierdo. Normalmente, el lado que está más rígido tendrá un rango de movimiento articular.

Es por eso que, Lezama (2015), Existen, asimismo, una serie de lesiones que pudieran calificarse como lesiones de asiento, que derivan precisamente del roce entre el sillín y el periné, teniendo en cuenta la pieza que se encuentra en medio de ambos elementos que es la gamuza del culote. Forúnculos e higromas es la patología más frecuente de esta zona y, por tanto, es conveniente recomendar una buena higiene pre y post ejercicio lubricando bien con alguna crema grasa la zona de máximo contacto.

Además, Lezama (2015), expone que de las caídas y traumatismos que, frecuentemente, se producen en los ciclistas y que comportan fracturas en muchas ocasiones (siendo frecuentes la fractura de clavícula y de escafoides), podemos citar una patología común en relación con la climatología, con la poca ropa que son obligados a portar los ciclistas y, además, por el hecho de que subiendo un puerto es fácil encontrarse con una temperatura de 30°, con frío en la cumbre y hacer un descenso con lluvia (aunque parezca rebuscado esto es muy normal en las etapas de alta montaña), pueden producirse una serie de enfermedades comunes (virasis, bronquitis y las ya citadas tendinitis).

En este orden de ideas, mencionar, también, como elemento frecuente y derivado del propio esfuerzo físico, el desfallecimiento (la pájara), más frecuente en los comienzos de temporada, porque no se está lo suficientemente entrenado, y en los finales, porque las reservas después de una larga temporada (entre 16.000 y 20.000 kilómetros pueden llegar a recorrer algunos ciclistas), se ven muy mermadas, ya que se considera que el consumo energético ante una gran dificultad (ascenso a un puerto con viento de frente) puede superar las 700 calorías/hora, con regímenes dietéticos muy complejos de llevar a cabo durante las pruebas por etapas (Lezama, 2015).

Por su parte Alcalde (2018), expone una serie de complicaciones por áreas corporales, en donde define las problemáticas que comúnmente afecta e interfiere en el desarrollo deportivo de los ciclistas. Podemos entonces analizar en primera instancia la rodilla en donde Alcalde expone que si la posición es correcta sobre la bici, el ciclismo es claramente un deporte beneficioso para la salud de la rodilla, especialmente por la ausencia de impacto. Entonces se puede analizar que, la rodilla es la afectada por las imperfecciones que pueda tener la persona en el momento de ejecutar las acciones motrices, debido a que una mala posición de la cadera, mala posición en el plantar del pie, y de posición de ataque, hace que esta articulación se esfuerce de alguna manera, provocando dolencias y lesiones a futuro. Cabe recordad que la rodilla en la articulación que más tiene actividad motriz en la ejecución de cualquier actividad ciclística.

Así mismo Alcalde expone una serie de dolencias que son generadas por el desarrollo incorrecto en la posición del ciclista en la bicicleta o la ejecución de actividad física de alta intensidad:

*Dolor por detrás de la rodilla.* Lo más frecuente es que el sillín esté demasiado alto, demasiado retrasado o ambas cosas, es decir, la extensión de la pierna (rodilla y tobillo) es excesiva.

*Dolor en la cara externa de la rodilla:* Frecuentemente está causado por la fricción de la cintilla iliotibial. Esta problemática tiene como raíz en el sillín, el cual puede estar muy alto o muy bajo. La debilidad de los glúteos y la mala posición de estos, causa que se recargue aún más el esfuerzo físico en la rodilla.

*Dolor en la cara anterior de la rodilla:* Este es el dolor más frecuente entre los ciclistas. Generalmente está asociado a sillines demasiado bajos y/o adelantados así como a calas muy adelantadas en la zapatilla.

*Dolor en la cara interna de la rodilla:* Suele suceder cuando el sillín está demasiado bajo o cuando la cala está mal colocada y no permite al ciclista llevar los pies paralelos a la biela. También con pedales que permiten un exceso de libertad al pie.

Igualmente, Alcalde (2018), expone que la zona lumbar del cuerpo, es donde más frecuentemente se presentan problemáticas. Las causas de estas molestias pueden ser de origen bastante variado. No cabe duda que la posición del ciclista es la variable que más puede influir a la hora de tener problemas en la parte baja de la espalda. Se puede entonces analizar que un manillar en una mala posición, lejos del sillín o muy cerca, casusa estas dolencias en la parte lumbar y en la totalidad de la espalda. Un sillín estrecho puede ser la causa de estas problemáticas, debido a que el ciclista debe mantener una estabilidad en sus actividades

deportivas y mantener esta posición equilibrada con una mala disposición del sillín acarrea lesiones futuras.

El cuello, la zona lumbar y las manos son algunas partes en donde se sobrecarga la actividad física y se presentan una serie de problemáticas. Según Alcalde (2018), Cuando existen este tipo de molestias, se explican por una mala posición de la cadera, ya sea que este adelantada o en una posición retrasada a lo recomendado. El problema suele ser que las manos estén soportando más peso del debido, es decir, van continuamente en tensión. Esta situación es perfectamente tolerable en entrenamientos de corta duración. Sin embargo, cuando pasamos más de 2 ó 3 horas sobre la bici la situación suele empeorar debido a la fatiga muscular. Esto genera una situación forzada para la musculatura de la zona, que después de 2 ó 3 horas de «aguantar» la posición se fatiga y aparecen las molestias.

En este mismo sentido, otra zona en donde Alcalde (2018) ha encontrado problemáticas frecuentes son los pies, en donde analiza que Los dolores así como el adormecimiento de los pies también es una clásica molestia en muchos ciclistas. Los orígenes o causas de estas molestias son variados. Puede ser en un problema de presión por zapatillas que no se ajustan a la forma de su pie o incluso de zapatillas que aprieten en gran medida el pie, lo que provoca que haya un exceso de presión afectar tanto a nivel nervioso como vascular y por lo tanto es una fuente de dolor o adormecimiento.

Por último se puede mencionar el “Culo”, expuesto así por Alcalde (2018), donde el sillín de la bicicleta es, en muchas ocasiones, una fuente de problemas. Lo curioso es que en numerosos casos el origen del problema o del dolor no es el sillín en sí sino la posición del

ciclista sobre él. La comodidad o incomodidad de un sillín se basa en una correcta distribución del peso sobre el mismo.

De igual forma Lezama (2015), expone una serie de contraindicaciones las cuales se radican en una serie de problemáticas que se han suscitado por la actividad física en el ciclismo:

A)       Permanentes: Insuficiencias cardíaca, respiratoria, renal o suprarrenal crónicas. Glomerulonefritis crónica. Reumatismos inflamatorios crónicos. Afecciones neurológicas con alteración del equilibrio. Epilepsia. Hemofilia (por riesgo de caída). Miastenia. Hipercortisolismo. Cánceres. Diversas afecciones cardiovasculares. Enfermedad de Scheuermann. Afecciones importantes del aparato locomotor. Diabetes insulino dependiente

B)       Existen además contraindicaciones absolutas temporales y relativas.

### Marco contextual

La Inteligencia Emocional en los deportistas figura como una de las piezas fundamentales en la formación integral de atletas, donde el crecimiento de las capacidades deportivas es el interés fundamental de esta investigación en marcha. La forma en que la IE repercute en los ciclistas es un enigma el cual se ve reflejado muchas veces por las capacidades que un ciclista de alto rendimiento pone en marcha, siendo así, un individuo capaz de desarrollar desgaste físico y psicológico sin ninguna repercusión negativa a mediano plazo.

El desarrollo de la investigación “La Inteligencia Emocional en Ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta de Norte de Santander”, se limitará al departamento Norte de Santander, siendo este uno de los 32 departamentos que conforma la Republica de Colombia, asentado en la zona nororiental del país, formando parte de la región Andina, en cuanto a sus orígenes vale resaltar que el linaje nortesantanderiano proviene de los indígenas motilones y chitareros, y de raza blanca mayoritariamente española, actualmente en la zona del Catatumbo aún hallamos asentamientos de los indígenas motilones.

La subregión protagonista en este análisis es la Oriental, más conocida como el área metropolitana del departamento, Cúcuta, ciudad bosque de Colombia. La capital Norte Santanderiana, cuenta con una población aproximada de 730.000 personas, fue fundada en el año 1773 por Antonio Villamizar Pinilla con el apoyo de Juana Rangel de Cuellar. San José de Cúcuta resalta a nivel nacional en materia comercial, al encontrarse ubicada en la frontera con San Antonio del Táchira, Venezuela. Además, es sede de importantes universidades como lo son la universidad Simón Bolívar, Universidad Libre, Universidad Francisco de Paula Santander y la Universidad de Santander, Universidad de Pamplona. Esta ultima es la locación en la cual se

encuentra establecida la investigación “*La Inteligencia Emocional en Ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta de Norte de Santander*”.

La Universidad de Pamplona nació en 1960, como una institución privada, bajo el liderazgo del presbítero, José Rafael Faría Bermúdez. En 1970 fue convertida en Universidad Pública de orden departamental, mediante el decreto No 0553 del 5 de Agosto de 1970 y en 1971 el Ministerio de Educación Nacional la facultó para otorgar títulos profesionales según Decreto No. 1550 del 13 de Agosto.

Durante los años sesenta y setenta, la Universidad creció en la línea de formación de licenciados, en la mayoría de las áreas que debían ser atendidas en el sistema educativo: Matemáticas, Química, Biología, Ciencias Sociales, Pedagogía, Administración Educativa, Idiomas Extranjeros, Español – Literatura y Educación Física.

En los años ochenta la institución dio el salto hacia la formación profesional en otros campos del saber, etapa que inició a finales de esa década con el Programa de Tecnología de Alimentos.

Posteriormente en los años noventa fueron creados en los campos de las Ciencias Naturales y Tecnológicas, los Programas de Microbiología con énfasis en Alimentos, las Ingenierías de Alimentos y Electrónica y la Tecnología en Saneamiento Ambiental. En el campo de la Ciencias Socioeconómicas, el programa de Administración de Sistemas, inicialmente como tecnología y luego a nivel profesional.

Hoy, la Universidad ha ampliado significativamente su oferta educativa logrando atender nuevas demandas de formación profesional, generadas en la región o en la misma evolución de la ciencia, el arte, la técnica y las humanidades. Cumple esta tarea desde todos los niveles de la

Educación Superior: pregrado, posgrado y educación continuada, y en todas las modalidades educativas: presencial, a distancia y con apoyo virtual; lo cual, le ha permitido proyectarse tanto en su territorio como en varias regiones de Colombia y del occidente de nuestro país vecino y hermano Venezuela.

Entre las sedes de extensión de la Universidad de Pamplona está la ciudad universitaria de la frontera ubicada en el histórico municipio de Villa de Rosario, la cual fue fundada en el segundo semestre del año de 2003. El Dr. Álvaro González Joves, fundador de la misma y ex rector de la casa de estudios, dio inicio a un nuevo plantel educativo esperanzado en el fortalecimiento institucional y académico.

La sede Villa del Rosario, inicia sus labores en el año 2004, con una extensión de 1,2 hectáreas de terreno, de propiedad de la ESAP, el cual aún se encuentra en comodato, con mencionada institución; la infraestructura física inicial, contó con el área administrativa y cuatro (04) aulas de clases, que brindó actividad académica al programa de Comunicación Social, modalidad presencial y los fines de semana, con algunos programas de posgrados. Así la Universidad de Pamplona sede Villa del Rosario, cumple su histórica misión de formación e investigación con un marcado énfasis en el servicio social el cual se consolida en su Proyecto Educativo Institucional.

La población que hace parte de esta investigación está conformada por ciclistas de alto rendimiento de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, que hacen parte del comité nacional de ciclistas de Colombia, y que la representación en competencias nacionales e internacionales hacen parte de su diario competir, buscando el establecimiento de un nombre en las grandes validas del mundo ciclístico.

### Marco Legal

Se tuvieron en cuenta las siguientes bases legales y sus respectivos artículos que sirven de soporte para la realización de esta investigación, las cuales refieren lo siguiente:

#### **Ley 1090 del 2006**

**Artículo 4° de la Ley 1090 del 2006:** Campo de acción del psicólogo. El psicólogo podrá ejercer su actividad en forma individual o integrando equipos interdisciplinarios, en instituciones o privadamente. En ambos casos podrá hacerlo a requerimiento de especialistas de otras disciplinas o de personas o instituciones que por propia voluntad soliciten asistencia o asesoramiento profesional. Este ejercicio profesional, se desarrollará en los ámbitos individual, grupal, institucional o comunitario.

**Artículo 5° de la Ley 1090 del 2006:** Dentro de los límites de su competencia, el psicólogo ejercerá sus funciones de forma autónoma, pero respetando siempre los principios y las normas de la ética profesional y con sólido fundamento en criterios de validez científica y utilidad social.

**Artículo 16 de la Ley 1090 del 2006:** En la prestación de sus servicios, el profesional no hará ninguna discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo, credo, ideología, nacionalidad, clase social, o cualquier otra diferencia, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos.

#### **Ley 181 de enero 18 de 1995**

Artículo 1 de la Ley 181 de Enero 18 de 1995, por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física

y se crea el Sistema Nacional del Deporte: Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

**Artículo 6 de la Ley 181 de enero 18 de 1995:** Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

**Artículo de 8, 9, 10 y 11 de la Ley 181 de Enero 18 de 1995:** Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos; .Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos; Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes; Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias; Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales

destinados a la práctica del deporte y la recreación; Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

## **Metodología**

Dentro del contenido de este apartado se halla la información relacionada a la metodología utilizada para el desarrollo de la investigación.

### **Diseño a Utilizar**

Este proyecto, maneja un carácter investigativo de tipo cualitativo, teniendo un enfoque fenomenológico, con el objetivo de comprender y entender las experiencias de los deportistas con la IE.

El enfoque cualitativo se enfoca a comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto, Sampieri (2014). En la ejecución de una investigación cualitativa se busca indagar una serie de propósitos que tiene una relación entre una serie de categorías, desarrollando la ejecución sistemática del estudio dentro del marco contextual de los implicados, logrando con esto que entender algún impacto relacionados a la ejecución de las variables planteadas.

### **Población**

La población objeto de esta investigación está conformada por deportistas de alto rendimiento que integran diferentes grupos y/o equipos de ciclismo de la ciudad de San José de Cúcuta en Norte de Santander.

### **Muestra**

La muestra está conformada por un total de 5 deportistas, ya sean femeninos o masculinos. Dentro de los parámetros establecidos en la inclusión de esta investigación, se

estableció la vinculación a grupos de ciclistas que participan de forma activa en competencias y tienen un entrenamiento intensivo, casi igual a los deportistas que conforman equipos locales, pero que no hacen parte de una liga deportiva ni un grupo establecido en la zona local.

### **Criterios de Inclusión**

Ciclista de alto rendimiento que participe en competencias regularmente.

Que pertenezca a un equipo o liga conformada por una organización establecida de forma local o nacional.

Que haya firmado un consentimiento informado

Deportista mayor de 18 años.

### **Criterios de Exclusión**

Ciclista que practique el deporte de forma amateur.

Deportista que practique el ciclismo de forma irregular.

Menores de 18 años.

Que no haya firmado un consentimiento informado

### **Proceso de Intervención**

La presente investigación estableció las siguientes fases para llevar a cabo la recolección de datos:

1. Entrar en contacto con los deportistas seleccionados correspondientemente: En primera medida realizar un contacto directo con cada uno de los deportistas y además con los entrenadores y dirigentes que hacen parte de los equipos para así solicitar de forma muy cordial la participación e inclusión en el proceso investigativo.
  
2. Firma de los consentimientos informados: Después del contacto con cada uno de los deportistas, se estableció que cada uno de los ciclistas y entrenadores leyeran y firmara el consentimiento informado para la participación consensuada en la investigación.
  
3. Ejecución de salida de campo con los deportistas: se determinó una salida de campo con los deportistas, para de esta manera analizar cada uno de los comportamientos, actitudes de los ciclistas durante el desarrollo de su entrenamiento. De igual forma, para analizar pensamientos e ideas durante la ejecución de su actividad.
  
4. Aplicación de instrumentos: En la ejecución de los instrumentos de recolección de información se dispone la entrevista semi estructurada, grupo focal e historia de vida.
  
5. Análisis de la información: En la ejecución del estudio de los datos recolectados, se hace una serie de procedimientos con el fin de determinar la relación entre las categorías y la información proporcionada por los deportistas. Se realiza por medio de un análisis de contenido, con la ayuda de una triangulación de datos.

## **Definición de Categorías**

### ***Competencias Emocionales***

Según Bisquerra (2003), citado por Fragoso (2015), las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. Con esto podemos analizar que las competencias emocionales, reúne una serie de estrategias las cuales tienen como objetivo generar una conciencia emocional que ayuden a la formación integral de las personas

Dentro de esta categoría podemos analizar dos subcategorías, donde encontramos la primera que se denomina regulación de las emociones, donde tras una serie de estrategias y herramientas a utilizar la persona logra disminuir las tensiones producidas por las emociones negativas. Según Lopes, Salovey, Coté y Beers (2005), citado por Gomez, O; y Calleja, N, (2016). Señalan que la regulación emocional es la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo. Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Fragoso, 2015).

Como segunda subcategoría hallamos la conciencia emocional, en donde se puede analizar según Bisquerra (2009), citado por Fragoso, (2015), como la capacidad para tomar

conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

### ***Autorregulación Cognitiva***

Arana (2014) el control comprende diversas áreas de la persona como: la conducta, sentimientos y emociones, así por ejemplo, se entiende por autocontrol emocional el que conlleva la regulación de la persona en lo que atañe a las emociones; sin embargo previo al control de las emociones se requiere controlar el pensamiento ya que éste incide sobre el control de emociones; el control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos.

Como subcategoría podemos encontrar el autocontrol que según Arana (2014), consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

### ***Procesos Motivacionales***

Las diferentes metas que la persona se fija, generan una serie de necesidades internas las cuales hacen que se active una serie de mecanismos para alcanzar lo deseado de la mejor forma. Según Riera, (1995), citado por (García 2014), La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc.

Como una subcategoría podemos encontrar la automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. No se trata tanto de lo que somos, sino que toma en consideración lo que podemos ser y sitúa como motivación intrínseca todo aquello que nos conduce a una mejora personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

### **Análisis De La Información Recolectada**

El análisis de los datos e información recolectada se hará por medio del análisis de contenido en donde se analizará la información que fue recolectada, por medio de un análisis comparativo en cada una de las categorías. Andréu (2018), define el análisis de contenido como técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados..., u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registros de datos, transcripción de entrevistas, discursos, protocolos de observación, documentos, videos. El objetivo principal de esta estrategia es encontrar en la información recolectada aspectos que ayuden a comprender los fenómenos, los cuales están siendo estudiados.

De igual modo, la utilización de la triangulación de datos es una estrategia muy relevante en donde se analizará y comparará los resultados de las estrategias de recolección de datos con el fin de entender el fenómeno en el cual está inmerso este proyecto. Según Barroso y Aguilar (2015), la triangulación de datos hace referencia a la utilización de diferentes estrategias y fuentes de información sobre una recogida de datos permite contrastar la información recabada.

## **Instrumentos De Recolección De Información**

### ***Métodos De Recolección De Información***

Los métodos de recolección de información utilizados en este proyecto son:

#### **Análisis de Contenido.**

Esta técnica está dirigida a conocer aspectos que son relevantes en el desarrollo del rendimiento deportivo de los deportistas, y de qué forma se ve relacionada las categorías de competencias emocionales, autorregulación cognitiva y los procesos motivacionales con el potencial entregado en cada una de las actividades que se ejecuten. Al ser procesos internos, esta herramienta da la oportunidad de conocer información que cada uno de los deportistas interpretan según su experiencia en cada una de las actividades en que se ha visto envuelto en su desarrollo deportivo. Se busca por medio del análisis de contenido, la recolección objetiva de argumentos y la posterior evaluación de cada uno del texto o lenguaje generados por parte de cada uno de los participantes, por medio de un texto guiado por las categorías que se están estudiando, con el fin de analizar aspectos que no son visibles y además de esto son procesos que se ejecutan a nivel interno. Según. E. Urra, A. Muñoz y J. Peña (2013) esta técnica facilita la forma en que el investigador toma aspectos relevantes en experiencias, sucesos, pensamientos, generando de esta manera una guía objetiva para llevar a cabo una serie de análisis los cuales estarán basados en el perfil de la persona y el desempeño que realice en las categorías que se estén estudiando.

Para esto, se le solicita a cada uno de los deportistas la creación de un pequeño texto, donde sus argumentos guiados por su experiencia deportiva darán a conocer aspectos relevantes de cada una de las categorías que se están abordando. De igual manera, la recolección de datos

por medio de herramientas digitales, de modo en que se recopile las verbalizaciones generadas por cada uno de los deportistas con el que se lleve a cabo esta actividad.

### **Entrevista Semiestructurada.**

Con la ejecución de este método se pretendía encontrar información y datos relacionados a ciertos factores que están dentro de los aspectos más importantes de la IE dentro del campo deportivo. “El investigador previamente a la entrevista lleva a cabo un trabajo de planificación de la misma elaborando un guion que determine aquella información temática que quiere obtener.” (Murillo, 2007). Esta entrevista está conformada por un total de 20 preguntas las cuales estarán dirigidas a conocer aspectos relevantes de las categorías Control Emocional, Regulación emocional, Autocontrol y Automotivación. Esta entrevista está avalada por 3 expertos en la materia, los cuales dieron el visto bueno a la conformación de estas preguntas.

### **Grupo Focal.**

La apertura de grupos de conversación sobre temáticas que tengan que ver con la IE, aporta un agregado a la recolección de información planteada. Se reúne a un grupo de personas para trabajar con los conceptos, las experiencias, emociones, creencias, categorías, sucesos o los temas que interesan en el planteamiento de la investigación. El centro de atención es la narrativa colectiva (Ellis, 2008, citado por Sampieri, 2014). Este instrumento está conformado por un total de 19 preguntas dirigidas a conocer aspectos relevantes que complementen las categorías de Control Emocional, Regulación Emocional, Autocontrol y Automotivación. La conformación de estas preguntas está avalada por un total de 3 expertos en la materia, los cuales dieron visto bueno a la conformación de estas preguntas.

## Resultados

Tabla 1. Resultados Entrevista Semiestructurada

Entrevista Semiestructurada				
1. ¿Cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?				
Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Bueno, alegría, euforia, muchas veces también como rabia y también, si a uno le está yendo como mal en la competencia muchas veces llega el desespero y la tristeza”.</i>	<b>Conciencia</b> <b>Emocional</b>	<b>Competencias</b> <b>Emocionales</b>	Generando el análisis a las respuestas gestadas por los deportistas a la pregunta ¿cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?, podemos encontrar una gran variedad de emociones,
#2	<i>“Mis emociones durante las competencias y</i>	<b>Conciencia</b> <b>Emocional</b>	<b>Competencias</b> <b>Emocionales</b>	

---

*entrenamientos son más que todo muy buenas, ya según la preparación que uno tenga, hay muchas personas que se preparan de muy buena manera, y digamos, uno se siente más tranquilo, respira mejor, tiene buenas piernas, trabaja bien la respiración, la cadencia”.*

las cuales se desarrollan en el progreso deportivo que tiene cada deportista. De esta forma podemos visualizar una serie de reacciones que se generan por el desarrollo de las situaciones deportivas, en donde encontramos desde reacciones de felicidad y

#3

*“Dependiendo del contexto, porque digamos, cuando estoy entrenando muchas veces, pues, como que fatiga, emoción,*

**Conciencia Emocional**

**Competencias Emocionales**

alegría hasta el desaliento, el desespero y la tristeza. Podemos analizar de esta forma lo expuesto por Davidson

---

---

*alegría; a veces también  
dependiendo si el entreno  
está bastante complejo y  
uno siente a veces como  
frustración y el cansancio  
le lleva a malos  
pensamientos; y a la hora  
de correr pues ya es  
distinto, porque uno  
experimenta emociones  
como la adrenalina, la  
concentración e  
identificar focos, no,  
entonces lógicamente en  
el momento del cansancio  
pues usted va a*

(2012) citado por Lopez,  
Duque y Almagro  
(2020), el cual sustenta  
que, las emociones  
afectan el desarrollo de  
las actividades motrices  
que un individuo pueda  
ejecutar en su  
cotidianidad. Según lo  
que expone Davidson  
(2012), citado por Lopez,  
Duque y Almagro  
(2020), las emociones  
generan una activación  
motriz la cual influye de  
manera directa en el

---

---

*identificar, este, emociones de rabia porque no va a poder usted continuar o porque se quedó, entonces, son dependiendo del contexto en donde usted este en ese momento”.*

rendimiento deportivo de los ciclistas. Con esto resaltamos que, los aspectos fisiológicos y el desarrollo de conductas y actividades se ve directamente influenciado por el

#4

*“Bueno, son muchas, empezando, no sé, muchas veces felicidad de estar corriendo, de estar entrenando, de poder estar ahí yo creo que es la más fuerte; también yo creo que nervios o miedo,*

**Conciencia Emocional**

**Competencias Emocionales**

repertorio de emociones que se ejecuten en la situación en la que se desarrolle el individuo. Se debe entonces mencionar que, el reconocimiento de las emociones juega un

---

	<i>de pronto cuando una carrera va muy rápido, o algo así”.</i>			papel igual de relevante en el desarrollo de las emociones en el mundo deportivo. Según lo expuesto por Mayer y Salovey, (1997; Mestre et al., (2008), citados por Fragoso (2015), la comprensión de las emociones genera una ventaja en los individuos debido a que, generando esos procesos de autoevaluación emocional se pueden generar estrategias que lo
<b>#5</b>	<i>“Bueno, las emociones varían dependiendo del entreno que vaya uno a hacer. Digamos, si es un entreno muy fuerte o de mucha intensidad pues, las emociones son cansancio, dolor, pero al igual se disfruta eso, porque es un entreno que nos va a servir a corto plazo y a largo plazo. Es</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*dependiendo del entreno  
que le toque en el día”.*

ayuden a afrontar todo tipo de situaciones las cuales se vea envuelto. Llevando esto a la práctica deportiva, reconocer las emociones propias genera una ventaja psicológica debido a que se tiene una base estrategia de la forma de actuar ante la aparición de dichas emocionalidades y con eso que se logre una potenciación en el rendimiento deportivo.

---

**¿De qué manera identifica las emociones de sus compañeros en momentos críticos de los entrenamientos y/o competencias?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>#1</b>	<i>“Bueno, pues uno se da cuenta más que todo es por la cara, ahí es donde uno se da cuenta si va bien, si va cómodo. También, muchas veces en el pedaleo se nota más que todo como esa comodidad y esa fluidez”.</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la puesta en marcha del análisis realizado a las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué manera identifica las emociones de sus compañeros?, generan en totalidad repuestas similares, direccionando estas dichas observaciones ejecutadas por los
<b>#2</b>	<i>“Bueno, en esta parte del ciclismo es muy sencilla, más que todo porque todo</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*se basa en los aspectos de la cara que hace cada persona. Es muy sencillo, se pueden sentir muy fatigados, uno le siente la respiración, el pedaleo, según si está sudando mucho o se mueve mucho en la cadera o en la cabeza. Son muchos factores, pero prácticamente es lo que uno pueda ver, y uno pueda estar pendiente”.*

---

ciclistas a que el reconocimiento de los gestos faciales durante el desarrollo de sus actividades deportivas es una clara señal para la identificación de las emociones que se presenten durante dichas ejecuciones atléticas. Sustentado estas afirmaciones, podemos encontrar los argumentos expuestos por Davidson

#3	<p><i>“Bueno, muchas veces el aspecto de la cara, uno mira mucho a la persona, otras veces en la forma del pedaleo, otras veces en la respiración, que se agita, y ya, yo creo que eso principalmente, o sea, esos son los aspectos que uno más se fija”.</i></p>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>y Cacioppo (1992), citados por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde expresa que, cuando las personas generan ciertos patrones de gestos faciales ante el desarrollo de las emociones tiene una finalidad de comunicar de alguna manera su respuesta subjetiva ante dicha situación emocional.</p>
#4	<p><i>“Pues, por el lado físico, por la forma de respirar, por la forma de moverse, si, las señales que da el rostro, yo creo que es lo</i></p>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>que más uno se da cuenta”.</i>			Con esto debemos resaltar que, el reconocimiento de las emociones por medio del reconocimiento de gestos faciales es una de las estrategias más utilizadas por los ciclistas en sus entrenamientos y/o competencias, en donde la comprensión de ciertos patrones de acciones faciales, facilitan el proceso del reconocimiento de
<b>#5</b>	<i>“Bueno, para identificar las emociones de los compañeros, primero que todo se debe haber entrenado con ellos, ósea, haber pasado cierto tiempo conociéndolos, entrenando con ellos, etc., etc. Y a la hora de competir y eso, pues, ya de tanto que se entrena juntos, pues uno se</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*conoce uno así mismo, y conoce a los demás compañeros, sabe uno cuando están bien, cuando están mal, cuando están haciendo u un buen trabajo y cuando no”.*

---

**1. ¿Cómo logra identificar el origen de las emociones y sentimientos en medio de las actividades deportivas?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Yo creo que por medio de la experiencia y sobre todo la importancia de tener en cuenta claro que se quiere lograr. Es como uno se va sintiendo y se</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Al analizar las respuestas dadas por los deportistas a la pregunta ¿cómo logra identificar el origen de las emociones y

---

	<i>va acomodando uno para que no afecte en nada”.</i>			sentimientos en medio de las actividades deportivas?, podemos encontrar ciertos patrones de respuestas similares en el sentido de que, reconocen las emociones por medio de la experiencia. Podemos sustentar estas respuestas con lo expuesto por Mayer y Salovey, (1997; Mestre et al., (2008), citados por Frago
<b>#2</b>	<i>“Bueno, para mí, para mi concepto, es digamos una que a veces uno piensa mucho en digamos, yo que días tuve una caída en la bicicleta, digamos fue ayer, ya en la competencia de hoy empiezo a decir no me voy a quedar porque me caí, o uno no rinde igual. El pensamiento dice no, me</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>voy a queda, pero ya todo eso es mental”.</i>			(2015), en donde reflejan que, la identificación de las emociones conlleva a generar estrategias las cuales le faciliten al individuo afrontar de manera asertiva cada una de las emociones que se puedan desarrollar. Con esto entonces debemos mencionar que, el desarrollo continuo de identificar las emociones genera un aprendizaje, dicho así por Mayer y Salovey, en donde
<b>#3</b>	<i>“Bueno, pues a veces porque son muy evidentes en uno, no, por lo menos como le digo cuando uno está muy cansado se le nota en el aspecto de la cara, entonces pues ya uno identifica; o también internamente, entonces ya por la parte de los pensamientos, a veces llega el negativismo, a veces cuando usted va bien pues lógicamente se</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*motiva, pues es ahí cuando usted identifica “me estoy sintiendo bien o no ya no doy para más” es más como, pienso muchas veces que es de la carrera, o sea, a veces durante la carrera usted puede empezar mal pero luego cambia la forma de pensar porque hizo alguna estrategia y cambio”.*

sustentan que, la comprensión emocional genera una serie de implicación positivas en el desarrollo de las actividades de los individuos. Relacionando estas afirmaciones con las respuestas generadas por los deportistas, podemos interrelacionar puntos relevantes del

---

#4

*“Pues, uno ni se da cuenta, depende, o sea, por las circunstancias y de*

**Conciencia Emocional**

**Competencias**

**Emocionales**

aprendizaje que conlleva generar procesos de conciencia emocional en

---

---

*las experiencias, que si hubo una caída pues de ahí nace, empieza desde ahí; o si uno se pinchó entra una emoción distinta porque uno ya cree que se va a quedar o que no va entrar, ya entra es como preocupación; o, al contrario, de pronto que se pinchó un rival o algo así, entonces, ya es como más motivación”.*

el desarrollo de las actividades deportivas. Cabe destacar que, el constante desarrollo e incremento en el rendimiento deportivo se encadena a la potenciación de habilidades mentales que favorezcan estrategias que incrementen un óptimo desarrollo en las actividades atléticas.

#5

*“Bueno, ahí podría ser la confianza que tiene se tiene en uno mismo. A*

**Conciencia Emocional****Competencias****Emocionales**

---

*veces la falta de confianza lo hace dudar y de las capacidades que uno tiene. Más que todo es tenerse confianza”.*

---

**2. ¿En qué momentos piensa que identificar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Aporta bastante, pues porque al fin y al cabo el ciclismo es un deporte en conjunto, entonces como si el otro está bien o mal influye mucho, no en el rendimiento, pero si en</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la interpretación de las repuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿en qué momentos piensa que identificar sus emociones aporta en su rendimiento

---

	<i>los resultados de una general”.</i>			deportivo?, encontramos que, según las repuestas gestadas por los ciclistas, identificar las emociones impacta de forma relevante el desarrollo de su rendimiento deportivo. Relacionando estas repuestas a los sustentado por Bisquerra Alzina (2007), citado por Fragoso (2015), en donde expone que, comprender las emociones propias tiene un impacto de forma
#2	<i>“Si, exactamente, podemos decir que tuvimos una dificultad, o un problema en el día anterior a la competencia, uno debe tomar la calma, no pensar tanto en eso, porque más que todo eso baja el rendimiento. Uno no se concentra en lo que esta, agarrar las cosas con calma, apartar las situaciones en el momento de subirse a la bicicleta.</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>Pero, seguir, tranquilizarse y seguir”.</i>			relevante en la generación de comportamientos y conductas lo que favorece el desarrollo social del individuo en las situaciones en la que se vea envuelto. Desarrollando un análisis crítico a las respuestas generadas por los deportistas y a lo expuesto por Bizquerra, podemos encontrar que, el desarrollo del optimo rendimiento deportivo se
#3	<i>“Claro, sí, o sea, así sean emociones negativas es bueno identificarlas para usted saberlas controlar, no, porque muchas veces uno esas emociones lo llevan a usted a descontrolarse e incluso hasta perder la carrera o dañarse el entreno, entonces es bueno identificarlas tanto buenas como malas, para usted irse conociendo y</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>pues ir mirando en qué momentos puede, digamos, mejorar o cómo lo puede mejorar para también mejorar el rendimiento”.</i>			entrelazan factores relevantes como las emociones y de qué forma se gestionan, logrando de esta manera un conjunto en el cual el deportista generara acciones que vayan encaminadas a generar procesos que impacten positivamente el desarrollo de las actividades deportivas. De la misma forma debemos mencionar que, el desarrollo de estas
<b>#4</b>	<i>“Sí, yo creo que por ejemplo en una contrarreloj que uno va solo, de pronto el sentirse bien, identificar que uno está bien, que se siente bien de piernas, que va bien de respiración, que la velocidad esta alta, pues, lo motiva mucho a</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

	<i>uno y claro ayuda mucho”.</i>			habilidades genera el “plus” mencionado por los deportistas.
<b>#5</b>	<i>“Más que todo, cuando competimos, porque, entrenando uno tiene la libertad de decir, bueno, ya estoy mal y voy a bajar la intensidad. Pero, las emociones en las carreras siempre son como un plus, porque en la mente uno dice si voy a poder, si me van a dar las piernas, etc”.</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Referenciando este punto, podemos encontrar a Bisquerra (2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), en donde nos expone que, el desarrollo de estrategias que vayan ligadas a comprender las emociones genera una actitud positiva en el individuo. Con esto entonces debemos

---

---

mencionar que, la identificación de las emociones aporta de forma importante al rendimiento de los deportistas en el desarrollo de las actividades ciclísticas.

---

### 3. ¿De qué forma aporta en su rendimiento entender las emociones de los demás?

---

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Aportan bastante, pues porque, al fin y al cabo, el deporte yo siempre he pensado que es un 30% y un 70%</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la puesta en marcha del análisis de las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué forma

---

---

*mente. Entonces, vivir esa emoción, saber manejarla, buscar la manera de que lo motiven, de que esas emociones y pensamientos que uno tiene en el momento lo motiven, es muy importante”.*

aporta en su rendimiento deportivo entender las emociones de los demás?, encontramos de forma totalitaria que “aporta bastante”, entender el desarrollo emocional de las demás personas. Podemos

#2

*“Bueno, en esta parte no es tan común, porque cada quien tiene su pensamiento. Pues a mí, me genera, digamos, como una ventaja poder ver el pensamiento de*

**Conciencia Emocional****Competencias Emocionales**


---

analizar estas repuestas y relacionarlas con la conciencia emocional que expuesta por Bisquerra (2003), citado por Souza y Carbonero (2019), dan a conocer

---

	<i>otras personas, porque si van teniendo una falencia pues a mí me favorece, porque ellos van a estar pensando en las dificultades que tienen debajo de la bicicleta”.</i>			que, las habilidades de comprender las emociones de los demás se ligan al desarrollo de estrategias las cuales se encaminan a generar procesos los cuales
<b>#3</b>	<i>“Sí, sí, claro, bastante”.</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	tengan como objetivo el desarrollo óptimo del individuo en la sociedad.
<b>#4</b>	<i>“Pues, la parte mental afecta mucho, no, muchas veces ya uno, las piernas llegan a un punto que ya es más las ganas de seguir dándole que la</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Ligando esto a las respuestas entregadas por los deportistas, podemos analizar que, el desarrollo e

---

	<i>fuerza física que se tiene”.</i>			identificación de las emociones de otros deportistas suscita la creación de estrategias que potencien el desarrollo deportivo de los ciclistas. Cabe mencionar que, el desarrollo de este tipo de habilidades se liga aparte de incrementar el potencial deportivo a generar esa conciencia emocional que favorezca la comprensión de las emociones de las demás
<b>#5</b>	<i>“Claro, si, digamos, en competencias más que físico, muchas veces es mental, entonces cuando uno ve al rival, como decimos nosotros, muerto, que ya no le da la pierna para más y ahí toca aprovechar, porque de mente se lo lleva uno, entonces sí, es bueno reconocer eso y conocer</i>	<b>Conciencia Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*los comportamientos de los demás”.*

personas y pueda de esta manera ser utilizado a su favor en las diferentes situaciones deportivas en las cuales se desenvuelva.

#### 4. ¿En momentos cargados de emociones negativas cómo logra regularlas y concentrarse?

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Bueno, más que todo, no es regularlas, sino yo trabajo mucho como cambiar el foco atencional, porque uno cuando está mal normalmente ese</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la ejecución del análisis realizado a las respuestas por los deportistas, a la pregunta ¿en momentos cargados de emociones negativas como logra regularlas?,

---

*pensamiento siempre va a estar ahí, o si le duele algo siempre va a estar ahí. Entonces, es buscar la manera de proyectar o de visualizar otra cosa, hace que de alguna u otra manera se le olvide a uno lo que está viviendo, porque si, al fin y al cabo, la preparatoria fue mala o una enfermedad o algo así, no es como, en mi caso es bueno, no pasa nada, es seguir dándola*

---

podemos hallar una serie de respuestas que se encaminan primeramente al foco atencional y secundamente al desarrollo de estrategias motivacionales para afrontar emociones negativas.

Generando un análisis crítico a respuestas tales como “cambiar el foco atencional” “enfocarme en otras cosas”, se liga al

	<i>toda y no rendirse en ese momento”.</i>			desarrollo de estrategias que van encaminadas a procesos atencionales y que el objetivo es generar un énfasis a ciertos aspectos que favorezcan el desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas de los deportistas, ignorando de esta forma pensamientos y conjuntos de ideas que no aportan al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo. Podemos encontrar lo descrito por
#2	<i>“Bueno, eso siempre es muy complicado, ya en carrera es más diferentes, en entrenamientos ya es diferente porque uno va más tranquilo, digamos, puede ser que a uno le influye, pero uno piensa y piensa en calmarse. En mi forma, si estoy muy pensativo, prefiero bajarme de la bicicleta un rato, respirar, colocarme debajo de un árbol y</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>tranquilizarme. Pero en competencia si uno piensa y piensa pues pierde”.</i>			Gonzales (2007), en donde explica que, en el transcurso de una actividad y de un evento el cambio de foco atencional debe ser constante para que el desarrollo de estrategias establecidas se cumpla sin distracciones que dificulten las actividades a desarrollar.
#3	<i>“Uy, la verdad me empiezo hablar a mí misma, como que: ¡Sí puedo! ¡Vamos! ¡Sí se puede!, como que me empiezo a motivar, o a veces las personas que llevo de escolta o algo así, pues, acompañándome me empiezan a dar ánimo,</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Relacionando esto con el desarrollo deportivo de

	<i>entonces uno ya empieza a mejorar”.</i>			los ciclistas, el desarrollo de estrategias que se encaminen a fomentar habilidades que permitan generar nuevos focos atencionales que impacte forma positivo el pensamiento y las emociones, aporta relevantemente el rendimiento deportivo de los ciclistas, debido a
<b>#4</b>	<i>“Tratar de olvidarse de todo, no, de enfocar todo, todo en lo que se está haciendo, en la carrera, y tratar de no pensar en otra cosa que no sea enfocada en la carrera o el entrenamiento”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	que se tendrá un pensamiento positivo, lo que conlleva a mejores resultados.
<b>#5</b>	<i>“Uy, ahí sí está difícil, porque cuando la mente tiene esos pensamientos, es difícil controlarlos,</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*ósea, tiene que estar uno  
muy muy tranquilo y no  
prestarle mucha atención  
a eso”.*

De esta manera  
debemos generar el  
análisis a las repuestas  
que envuelven el  
desarrollo de procesos  
motivacionales en la  
regulación de emociones  
negativas. Se puede  
señalar de esta manera lo  
descrito por Caracuel  
(2004), citado por  
García, Caracuel, y  
Ceballos (2014), en  
donde exponen que, el  
desarrollo de estrategias  
motivacionales va de la

---

---

mano al éxito a las actividades y comportamientos que le individuo ejecute. Podemos entonces relacionar esto con la respuesta dada por el ciclista y decir que, el desarrollo de estrategias emocionales para el cambiar el foco atencional a las emociones negativas genera un impacto positivo en el desarrollo de las actividades

---

---

deportivas, debido a que le dan la capacidad al ciclista de generar nuevos pensamientos y con esto afrontar las emociones negativas que se puedan dar en sus actividades atléticas.

---

**5. ¿De qué forma logra afrontar emociones y sentimientos negativos?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Estas emociones negativas las enfrento haciendo el ejercicio de foco atencional.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En el desarrollo del análisis ejecutado a las repuestas generadas por los deportistas a la

---

---

#2	<p><i>“Bueno, pues en sí, es muy complicado esta cuestión, porque digamos, si está en problemas o en cosas que uno tuvo digamos fuera de la bicicleta, lo mejor es pensar en cosas buenas, en competencias que uno ha ganado, buscar una motivación o alguien que lo apoye, que lo anime. En el ciclismo es así, a veces hay días muy malos, que le va a uno mal en las competencias, pero otro</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>pregunta ¿de qué forma logra afrontar emociones y sentimientos negativos?, en donde hallamos respuestas que se alinean a temáticas que tienen que ver con el desarrollo de estrategias de cambio del foco atencional. Generando un análisis crítico al desarrollo de este tipo de respuestas, podemos encontrar a Gonzales (2007), citado por Latinjak, Torregrosa y</p>
----	---	-----------------------------	---------------------------------	---

---

	<i>día que le fue bien. La idea es buscar ese equilibrio, para mí, lo anímico, que una persona que lo anime y que este ahí”.</i>			Renom (2009), en donde se menciona que, el control mental y el desarrollo de estrategias que faciliten las tareas de concentración y enfoque de esta misma, se
<b>#3</b>	<i>“Sí, me ha funcionado durante todo este tiempo que llevo en el ciclismo”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	envuelve como un factor determinante en el desarrollo de habilidades en el rendimiento
<b>#4</b>	<i>“Sí, no, tratando de contrarrestarlas, tratando de sacarlas del pensamiento y tratando de meter otras, de cambiar la mentalidad”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	deportivo. Podemos analizar entonces que, el desarrollo de estrategias como las de cambio focal en el momento de

---

#5	<i>“Pues, siempre es de la mejor manera, sacándole el lado bueno a esos pensamientos, de que digamos, que todos los días no van a ser malos y que siempre habrá días mejores. Entonces, es no perder ese enfoque de concentración”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	controlar emociones negativas, genera un impacto negativo en el desarrollo de las actividades deportivas de los deportistas, debido a que contrarrestan el flujo de ideas que no aporta a su rendimiento deportivo y por el cambio pone en su foco atencional otros pensamientos que puedan facilitar el desarrollo de sus habilidades deportivas.
----	---	-----------------------------	---------------------------------	--

---

---

**6. ¿De qué manera controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?**


---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<p><i>“Aporta mucho, porque en una competencia que son de varios días llega un punto en el que no se gana de piernas, ósea, se gana es de mente, al fin y al cabo, todos se preparan y las diferencias en cuestión de rendimiento son muy mínimas, de ahí juega un papel muy importante decisivo. Es como quien</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>Se percibe de entrada que las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué manera controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?, encontramos que en la totalidad de respuestas afirman que, el desarrollo de estrategias que permitan controlar y regular las</p>

---

	<i>sepa manejar mejor la cabeza y quien se sepa mantener o vencer ese umbral del dolor, entonces todo va de la mano de la mente”.</i>			emociones influye de forma relevante en el rendimiento deportivo de los ciclistas. Podemos dar un punto de vista analítico, citando a
#2	<i>“Bueno, controlarlas es pensar en lo más bueno, ósea, en mi parte sirve pensar en lo mejor que he hecho en mi carrera deportiva, en lo mejor que ha pasado en competencias, lo que he ganado, en seguir pensando en lo mejor en</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Brenner y Salovey, (1997), citados por Gutierrez; y Martinez (2013), en donde hacen énfasis en que, la regulación emocional como habilidad, facilita el desarrollo del funcionamiento del individuo en los

	<i>que siempre voy a estar adelante, en que voy a controlar la respiración y el pedaleo, estarme hidratando, estar concentrado”.</i>			contextos sociales, debido a que permite por medio del control de las emociones, ajustar las conductas y comportamientos de modo que, el
<b>#3</b>	<i>“Bastante, bastante porque si uno no las controla esta grave”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	desenvolviendo de comportamientos repercuta de forma
<b>#4</b>	<i>“Sí, por lo que le digo, muchas veces uno no es tanto ya de piernas sino de lo que uno quiera sufrir, no, entonces, si uno tiene control sobre las</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	positiva el desarrollo de sus procesos personales. De la misma manera podemos analizar lo expuesto por Bizquerra

---

<p><i>emociones siempre va a aguantar ese dolor, si uno no tiene control sobre lo que uno siente, pues, al primer bajonazo ya queda uno listo”.</i></p>	<p>(2003), citado por Nadal, Soler, y García (2014), en donde nos dan a entender que, la regulación emocional le da la capacidad al</p>			
#5	<p><i>“Creería que sí, porque al no tener emociones negativas la mente va más tranquila y va a tener uno un punto más de concentración”.</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>individuo de producir pensamientos y emociones positivas debido a la identificación y la autorregulación emocional que se pueda desarrollar. Podemos resaltar entonces que, el desarrollo del control emocional en el ciclismo</p>

---

---

genera una serie de impactos positivos en el rendimiento deportivo de los atletas, en donde las emociones juegan un papel relevante. Ligado a esto, podemos resaltar que el desarrollo de estas mismas estrategias se ven marcadas al entrenamiento continuo que les facilita generar estrategias de control de emociones para de esta forma potenciar sus capacidades deportivas.

---

**7. ¿De qué forma utiliza las emociones durante el entrenamiento y/o competencia para potenciar el rendimiento deportivo?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<p><i>“En los entrenos y en competencias uno siempre maneja ese cierto punto de utilizar cada factor para hacer que las piernas que ya van muertas revivan un poco. En mi caso, que entreno sola, es la manera de irme conociendo y saber en qué momento voy mejorando y cuánto</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<p><b>Competencias Emocionales</b></p>	<p>Generando un análisis crítico a las respuestas entregadas por los deportistas, a la pregunta ¿de qué forma utiliza las emociones durante el entrenamiento y/o competencia para potenciar el rendimiento deportivo?, podemos hallar una serie de respuestas las cuales</p>

	<i>tiempo puedo controlar las situaciones de manera que la velocidad y la cadencia no bajen”.</i>			ligan primeramente a proceso motivacionales, pero de igual forma se ligan a procesos atencionales.
#2	<i>“Bueno, de mi parte es mucha la motivación, yo cuando entreno yo utilizo mucho la música que es de ritmos, como la electrónica, para mi concepto me ca mucha concentración, buen ritmo, puedo concentrarme en la respiración, en el pedaleo, en el tomar</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	De primera mano podemos dar un análisis detallado a las repuestas que se entrelazan a los procesos motivacionales en el momento de la utilización de las emociones en el rendimiento deportivo. De esta manera podemos mencionar a De la Vega

	<i>agua, en el alimento, y para mi concepto más que todo es la motivación”.</i>			et al., (2011) y Sánchez et al., (2001), citado por Borges, (2016), en donde
<b>#3</b>	<i>“Bueno, pues, yo creo que ahí es el momento de la carrera, no, porque digamos ella va, un ejemplo en el último kilómetro y usted ve que tiene posibilidades, pues usted se emociona, no, porque sabe que puede llegar al sprint y ganar, entonces pienso que es más como, o sea, uno no puede decir como que no</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	sustenta que, la incidencia que tienen las emociones en el desarrollo de actividades y comportamientos que ejecuten los individuos tiene una relevancia muy grande, debido a que las emociones permiten generar una percepción a las situaciones en las cuales se desenvuelven y de esta manera influyen

---

*“faltando cinco kilómetros voy a ponerme feliz”, sino es como en el momento, en el momento en el que usted este en la carrera, porque a veces usted durante la carrera también puede experimentar emociones que lo pueden llevar a poder ganar”.*

en el comportamiento. De la misma forma, podemos mencionar a Davidson (2012) citado por Lopez, Duque y Almagro (2020), en donde nos sustenta que, las emociones influyen de forma directa en los aspectos fisiológicos y de la motricidad de la

#4

*“Pues, sí influye porque, por lo que le digo, la parte mental influye mucho ya cuando las piernas no dan,*

**Regulación Emocional****Competencias****Emocionales**

persona. Pero de esta forma y dándole un análisis crítico a los procesos motivacionales que puedan generar las

---

---

*entonces, estar enfocado en lo que se está haciendo y tratar de enfocar, o sea, la mente también completamente en lo que se está haciendo, de pronto ver que un compañero o un rival va mal entonces ya uno pensar “ya voy a quedar un puesto más adelante”, o así, tratar de verle el lado positivo ayuda mucho”.*

---

emociones, nos encontramos a Bellido (2014), en donde afirma que, los procesos motivacionales son el mecanismo que dirige las conductas y el desarrollo de actividades. De esta forma podemos relacionar estas respuestas y afirmar que, el desarrollo y puesta en marcha de estrategias que permitan utilizar las

---

#5	<i>“Si, pues uno muchas veces los pensamientos negativos trato de volverlos positivos para que me den ese plus, para que a uno no le gane la mente”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>emociones como fuentes motivacionales, genera un impacto relevante en el desenvolvimiento deportivo de los ciclistas.</p> <p>En este sentido podemos analizar las repuestas generadas por los ciclistas que se entrelazan al desarrollo de procesos atencionales por medio de las emociones. Podemos afirmar siguiendo la línea de Brocken, Kal &amp; Van der-Kamp (2016),</p>
----	--	-----------------------------	---------------------------------	---

---

---

en donde sustenta que la focalización de pensamientos y emociones resulta beneficiosa en el aprendizaje y desarrollo del deportista. Lo que podemos afirmar con esto es que, la generación de estrategias que permitan enfocar emociones hacia la potenciación del rendimiento deportivo tiene una gran relevancia, debido a que

---

---

le permite al deportista centrar sus emociones y pensamientos hacia la positividad.

---

**8. ¿Qué consecuencias ha tenido no autorregular las emociones durante algún entrenamiento y/o competencia?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Muchísimos, caídas, he perdido podios, la general a nivel nacional, solo por no saber controlar eso”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En el desarrollo del análisis ejecutado a las repuestas entregadas por los ciclistas entrevistados, a la pregunta ¿qué consecuencias ha tenido
#2	<i>“Bueno, me ha pasado mucho que no me</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	no autorregular las

---

	<i>concentro, y voy en la carrera y siento que no rindo”.</i>			emociones durante algún entrenamiento y/o competencia?, podemos
<b>#3</b>	<i>“Bueno, pues, la verdad he perdido muchas carreras porque no me regulo, también he gastado energías, pues, en momentos donde no debo, a veces desconcentraciones, pues, de pronto que se pinche uno, eso también afecta, no”.</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	hallar una totalidad de respuestas en la cual afirman que, la no autorregulación de las emociones afecta de forma importante el desempeño deportivo, generando algunos impases en donde expresan que “he perdido muchas carreras”. con

#4	<p><i>“Sí, por lo menos de pronto ir uno grave ya y ver que el resto se ve fuerte y entonces a uno se le baja el ánimo y si uno no contrarresta eso, pues, se queda uno y pierde o se retira”.</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>esto se debe destacar entonces que, la no generación de herramientas que permitan la regulación de las emociones en las actividades deportivas tiene un efecto colateral relevante, en donde</p>
#5	<p><i>“Uf, muchas, más que todo en carreras porque la mente le traiciona a uno y si uno les da más importancia a los pensamientos el rendimiento baja y la</i></p>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	<p>podemos hallar impactos negativos al rendimiento que desean generar. Sustentando lo anterior, podemos mencionar a Borges (2016), en donde expresa que, los estados</p>

---

*confianza al ponerse a pensar cosas negativas. Entonces sí, afectan, y mucho”.*

emocionales en práctica de las actividades físicas potencializan el rendimiento deportivo debido a que hay una demanda en la cual el deportista genera más estrategias según la situación en la cual se desenvuelva y con esto tenemos el óptimo desarrollo de las habilidades deportivas. De la misma manera podemos mencionar lo descrito por Bisquerra

---

---

(2003), citado por Souza y Carbonero (2019), en donde nos expone que, el desarrollo de estrategias que potencialicen el control de las emociones genera un impacto positivo en el comportamiento de los individuos. Con esto podemos analizar que, el desarrollo del control de las emociones genera un relevante efecto en el desarrollo de las

---

---

prácticas deportivas de los ciclistas.

---

**9. ¿De qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos o en las competencias?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“La verdad, yo no las controlo tanto, porque eso como que ayuda. Muchas veces uno está compitiendo y uno sabe que en ese momento uno no debe atacar y que tal vez no es el momento indicado, pero así mismo, juega mucho el papel de la suerte. Entonces, yo</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	En la puesta en marcha del análisis ejecutado a las repuestas que gestaron los deportistas a la pregunta ¿de qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos y/o competencias?, podemos analizar una serie de

---

	<i>apenas tengo esa vocecita que me dice salga, yo en eso soy bastante arriesgada y solamente parto y ya”.</i>			afirmaciones las cuales son relevantes. Podemos hallar respuestas en las cuales refieren que no generan procesos de regulación de conductas impulsivas, muchas veces porque les facilita el desarrollo del rendimiento deportivo en algunas situaciones en las cuales se desenvuelven dentro de los entrenamientos y/o competencias. Pero a la misma vez, podemos
<b>#2</b>	<i>“Bueno, pues para mí, más que todo el clima también puede influir mucho. A veces, hace mucho calor, o hace mucho frio, o digamos mucho aire, eso nos influye mucho, porque según el pedaleo, digamos, en una zona que haya bastante aire, uno va</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	

*a tener más cadencia, va a ir más rápido, entonces uno dice, voy a pedalear a 100 pedaleos por minuto, ósea, en lo que es el aire. Ya cuando es en montaña se maneja igualmente, pero con otro método. En lo plano uno va pegado más que todo a lo que es el aire y en la subida si toca meter toda la fuerza”.*

visualizar una serie de respuestas en las cuales nos refieren a la visualización como estrategia principal para producir estrategias que le ayuden a controlar dichas conductas impulsivas.

Podemos entonces analizar las repuestas en las cuales se refieren a que muchas veces no

#3

*“Bueno, pues, digamos muchas veces, o sea, más que todo es porque*

**Autocontrol**

**Auto-Regulación**  
**Cognitiva**

desarrollan procesos de autorregulación conductual debido a que

---

*personas externas lo ven a uno, entonces como que le dicen “no, no, no salga o espérese”, o algo así, entonces ya uno como que reacciona, porque uno, pues, también se deja llevar por el momento de la carrera. Es más, como la parte externa, a veces uno también se da cuenta por los compañeros, como que le dicen: “no vea, no haga eso, esta como muy acelerada o está muy dormido ¡muévase!”, algo*

---

la situación de la carrera demanda alto rendimiento deportivo. Relacionando esto con lo sustentado por Gomez, O (2007), en donde afirma que el alto rendimiento deportivo genera en los deportistas habilidades competitivas que le facilitan la mediación de capacidades físicas y mentales en situaciones de alto estrés deportivo. Con esto podemos mencionar que, el

	<i>así, entonces eso también ayuda”.</i>			desarrollo y desenvolvimiento
<b>#4</b>	<i>“Pensar en para qué se está trabajando, si uno está entrenando, por ejemplo, para correr pasado mañana, entonces, uno se siente muy bien, uno tiene que saber que lo que se está haciendo es proyectándose hacía la carrera que es dentro de dos días, entonces, uno mismo se controla para</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	deportivo de los ciclistas de alto rendimiento demandan altas capacidades de entrega física en momentos de sus competencias, lo que se deja en otro plano la regulación de las conductas debido a que exigen le máximo potencial de su rendimiento deportivo.

	<i>no pasarse en el entrenamiento”.</i>			De la misma forma podemos generar un
<b>#5</b>	<i>“Bueno, esas cosas en carrera muy poco se controlan, pero ahí es donde se ve el profesionalismo y el enfoque que uno le ponga a cada entrenamiento, porque para eso usted se entrena, para que en la competencia dar lo mejor de sí, y pues, eso también va de la mano del preparador o el profeso que lo esté guiando,</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	análisis crítico a respuestas las cuales refieren que estrategias como la visualización permite el control de conductas impulsivas en el desarrollo de sus actividades deportivas. Correlacionando esto con lo sustentado por Grosser (2012), en donde explica que los ejercicios de visualización generan un impacto positivo en el

---

*porque siempre va a haber una persona que le va a decir, bueno, ataque en tal punto, como se siente, y muchas veces dejarse llevar de las emociones es bueno y malo. Bueno porque siempre es un 50, 50, como puedes ganar o como puedes perder. Entonces, también juega un papel importante la suerte y como vaya uno de piernas”.*

rendimiento deportivo de los deportistas, en donde las prácticas de estas estrategias de visualización potencian resultados exitosos en los deportistas. De esta manera podemos considerar que, el desarrollo de estrategias como la visualización en el momento del control de conductas impulsivas proporciona al ciclista una línea clara de acción conductual, lo que le

---

---

ayuda a potenciar su rendimiento deportivo en las situaciones en las que se desenvuelva en competencias y entrenamientos.

---

**10. ¿De qué manera controla el esfuerzo físico durante la totalidad del entrenamiento o competencia?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Bueno, en una crono la verdad eso no se dosifica, y simplemente uno va, bueno, en mi caso, ni siquiera miro el bici computador, lo apago o pongo las pantallas de</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	En la generación de un análisis crítico a las respuestas gestadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué manera controla el esfuerzo físico durante la totalidad

---

---

*tal manera que solo me  
queden distancias y ya,  
porque la distancia si es  
muy importante verla. Y,  
bueno, en una crono yo  
no trato de manejar el  
esfuerzo". En la  
competencia de una etapa  
larga, es que uno dosifica  
más que todo es mirando  
el bici computador, es  
como lo que le va  
indicando a uno y las  
sensaciones, pero al fin y  
al cabo las sensaciones  
pasan a otro plano,*

del entrenamiento y/o  
competencia?, podemos  
visualizar que lo  
expuesto por los  
deportistas se acerca a  
las temáticas de la  
visualización y de  
dosificación del  
rendimiento físico  
durante sus actividades  
deportivas.

Podemos entonces  
analizar las estrategias de  
visualización en el  
desarrollo del

---

	<i>porque si uno se da cuenta, bueno, voy mal, pero si el resto va bien, pues vaya ahí sufriendo hasta que aguante, porque no hay de otra.”</i>			autocontrol por parte de los deportistas como una de las habilidades más utilizadas, en sentido que, en la preparación ante un evento ciclístico
#2	<i>“Bueno, normalmente es según la distancia que uno vaya a hacer, según cuantos kilómetros, yo normalmente, digamos, en un entrenamiento de 150 km, yo más que todo manejo mucho la cadencia y manejo la velocidad promedio.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	el desarrollo del entrenamiento se enfoca a visualizar los recorridos a ejecutar y con esto se tiene una imagen y estrategia de las conductas que se deben efectuar. Podemos entonces encadenar estas respuestas a lo

---

*Digamos, yo en 150 km, yo trato de dosificar mi esfuerzo a un promedio de 30 por hora, ese es mi entrenamiento, según como me vaya sintiendo y según el recorrido y si me siento bien, voy aumentando la velocidad. Si me siento con un poquito menos de fuerzas, le bajo un poquito, ósea, un poquito más al promedio. También el clima, si hace mucho aire, uno va a ir un poco más*

---

sustentado por Grosser (2012), en donde citando a Schuster, Hilfiker, Amft, Scheidhauer, Andrews, Butler, & Ettlin (2011), refiere que, los ejercicios de visualización generan efectos positivos en el marco del desarrollo de las habilidades deportivas de los atletas. Con esto se debe mencionar entonces que, habilidades como la visualización generan un

#3	<p><i>tranquilo. Ya se hace menos aire, uno va más rápido. También influye la hidratación y consumir alimentos. Consumir cada 30 minutos alimentos y mantenerse cada 5 minutos hidratándose”.</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<p><b>Auto-Regulación Cognitiva</b></p>	<p>impacto relevante en el desarrollo del potencial deportivo de los ciclistas, debido a que de esta manera se tiene una serie de estrategias las cuales facilitan el desarrollo y la puesta en marcha de su exigencia física de modo a que se logren resultados positivos.</p> <p>De la misma manera, debemos analizar las respuestas entregadas por los deportistas, en donde refieren que la</p>
	<p><i>“Bueno, primero, pues, por el kilometraje, uno mira también como es la carrera, no, pues digamos, si es mucha montaña, pues usted que sabe que tiene que regularse, eso cuando es</i></p>			

---

*entrenamientos; porque cuando es competencia, pues ya así a lo que es la competencia y estar uno pendiente de ir marcando como a las top, no, de manera que si se presenta alguna oportunidad usted pueda aprovecharla y pues puede llevarlo a ganar, entonces pues, como le decía desde un principio, son contextos distintos en ese aspecto, o sea, en la competencia lo que es la competencia, lo*

dosificación de su esfuerzo físico es la mejor estrategia para tener autocontrol en las competencias o entrenamientos. De esta manera podemos encontrar lo descrito por (Pérez, 2004), citado por Mora y Galafel (2019), en donde sustenta que, la dosificación de los comportamientos genera un importante impacto en el desarrollo de las actividades que un sujeto

---

---

*que vaya en el momento porque muchas veces uno antes de la competencia planea, pero no sale como uno cree; y en los entrenamientos si es más por el kilometraje, por los trabajos que se tiene, y ya”.*

desarrolle, en donde de la misma forma tienen un directo efecto en la autoestima y autoconfianza del mismo. Podemos entonces analizar a raíz de esto que, el desarrollo de las habilidades de

#4

*“Pues, uno como ciclista empieza a conocerse, uno sabe cómo una batería, como la batería de un teléfono, uno sabe cuándo esta al cien o cuando ya se está pasando y ya se*

**Autocontrol****Auto-Regulación  
Cognitiva**


---

autocontrol conductual produce un impacto positivo en el desarrollo de habilidades motrices por parte de los ciclistas.

---

---

*está agotando, entonces,  
ya va en la persona, en  
conocerse bien”.*

---

#5

*“Siempre en carreras  
uno se entrena de acuerdo  
a la carrera, entonces, ya  
más o menos se tiene un  
conocimiento en cuanto la  
carrera son tantos km, mi  
cuerpo puede aguantar  
tantos km. La carrera lo  
va colocando a uno en su  
sitio”.*

**Autocontrol****Auto-Regulación  
Cognitiva**


---

**11. ¿De qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?**

---

**Participante****Respuesta****Subcategoría****Categoría****Análisis**

#1	<p><i>“Ha influido bastante, porque eso me ha dado, ósea, he podido ganar varias etapas, simplemente siguiendo esa vocecita de como que bueno, salga, falta mucho, pero a usted de pronto se le puede dar. Entonces, ha influido positivamente”.</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación</b>  <b>Cognitiva</b>	<p>En el desarrollo del estudio de las respuestas gestadas por los ciclistas a la pregunta ¿de qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?, visualizamos que en la totalidad de respuestas entregadas por los ciclistas entrevistados</p>
#2	<p><i>“En mucho, porque uno puede explotar en el momento más indicado y ganar. Pero si uno</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación</b>  <b>Cognitiva</b>	<p>refieren que, el control del esfuerzo físico tiene un impacto relevante en el rendimiento deportivo.</p>

	<i>explota desde un principio, pues, ya nada que hacer al final, porque no tiene piernas para llegar”.</i>			En base a lo anterior, podemos mencionar lo expuesto por Baumeister y Exline (1999), citados por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), en donde sustentaba que el autocontrol es una
<b>#3</b>	<i>“Bastante, influye bastante”.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	virtud maestra que hace posible el éxito en el desarrollo de los comportamientos ejecutados por un individuo. En base a esto podemos mencionar que,
<b>#4</b>	<i>“Uy, influye mucho, por lo que le digo, como uno se empieza a conocer, entonces, pasarse por ejemplo en un entrenamiento pre de carrera, pasarse por decir así de revoluciones, se</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	

	<i>paga en la carrera que es para lo que uno se prepara”.</i>			el desarrollo del autocontrol en las funciones deportivas
<b>#5</b>	<i>“Si, claro, porque muchas veces no puede uno gastarla toda al principio, porque le hará falta al final. Es más que todo ir de a poco y ver como se mueve la carrera”.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	genera un impacto relevante debido a que el ciclista tiene la capacidad de desarrollar su esfuerzo físico en los instantes más adecuados, de forma en que las probabilidades de éxito en el desenvolvimiento atlético sean más altas. De esta manera podemos determinar que, el desarrollo de estrategias

---

que se ligen al autocontrol impacta positivamente el desarrollo de habilidades deportivas.

---

**12. ¿De qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“La verdad, trabajo mucho la visualización con la altimetría de la etapa. Entonces, a nosotras siempre nos dan un folletico donde esta todas las altimetrías, premios de montaña.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	En el desarrollo del análisis crítico generado a las respuestas entregadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?, encontramos una

---

---

*Entonces, como soy escaladora y siempre trato de buscar una buena general, entonces, siempre me visualizo, decir, bueno, entonces voy a atacar en este premio de montaña, aquí la etapa se puede poner más dura y puede ser crucial para una general. Entonces, es la visualización basado en lo que muestran las altimetrías”.*

---

serie de respuestas las cuales se ligan al desarrollo de habilidades como la visualización y preparación física. De esta manera podemos mencionar que, el desarrollo de estrategias como la visualización en la puesta en marcha de actividades deportivas, entrega una serie de efectos positivos a los deportistas, debido a que

---

#2	<p><i>“Bueno, en esa pregunta, digamos, es muy bueno, digamos, voy a tener dentro de 15 días o un mes voy a tener una carrera de 100 km, uno tiene que prepararse mucho más que eso, para poder tener una buena base, tener gasolina y potencia de sobra. Digamos, si uno se va a preparar para una carrera de 100 km, uno tiene que prepararse 150 km, para poder aguantar</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<p><b>Auto-Regulación</b> <b>Cognitiva</b></p>	<p>los prepara cognitivamente y físicamente para el desarrollo de estrategias en las actividades deportivas en las que demandan alto rendimiento deportivo. Podemos entonces sustentar lo anterior mencionado, citando a Grosser (2012), en donde expone que, los ejercicios de visualización en la puesta en marcha en los</p>
----	---	--------------------	--	---

---

	<i>100, porque el ritmo va a ser más fatigante y más duro, porque la competencia es un ritmo que es al máximo”.</i>			entrenamientos de los deportistas, le entregan capacidades a desarrollar en las situaciones deportivas de forma positiva, en sentido que la ejecución de tareas es óptima debido a que ya se tiene una serie de estrategias para ejecutar y el desarrollo de este mismo entrenamiento entrega a los deportistas una mentalidad positiva. De este modo, podemos señalar que, el desarrollo
<b>#3</b>	<i>“Bueno, eso va en el entrenamiento y en las orientaciones del entrenador y también en las condiciones en las que uno se sienta, pues, muchas veces le pueden decir acá que en el kilómetro cinco, pero si usted va mal ¿cómo va atacar? Si sabe que no</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	

	<i>puede, entonces, va más en el entrenamiento, pues es la preparación, no, y ya, pues, en el momento que usted está corriendo, pues ahí ya sus condiciones y como este”.</i>			de estrategias que promuevan y potencialicen el autocontrol generan un impacto directo de forma positiva en el rendimiento deportivo de los ciclistas. Sustentando esto, podemos citar a Carrasco (2010); Díaz, Comeche y Vallejo, (2006); Reynoso-Erazo y Seligson, (2005), citados por García (2017), en donde expone que los ejercicios deportivos que
<b>#4</b>	<i>“Sí señor, durante los entrenamientos”.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	
<b>#5</b>	<i>“En los entrenos es donde uno se mira así mismo como esta, como es su estado de forma. Siempre uno se marca como un objetivo,</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	

*entonces uno estudia*

*mucho las carreras y*

*dependiendo de ese*

*estudio uno hace esa*

*preparación, si necesita*

*entrenar más subida, o*

*crono, o entrenar más*

*terreno llano, entonces*

*todo a dependiendo de la*

*carrera”.*

se destinan a generar

estrategias de

autocontrol conductual

en el desarrollo de las

actividades atléticas son

relevantemente

positivos, debido a que el

deportista adquiere

capacidades de

adaptación ante las

situaciones en las cuales

se desenvuelva.

### 13. ¿Qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencia y/o entrenamiento?

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
--------------	-----------	--------------	-----------	----------

---

#1	<p><i>“La verdad, es que no hay estrategias porque como que cada quien tiene su papel, entonces no es como a controlar, sino que usted tiene su tarea y ya está en usted si la cumple o no”.</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<p><b>Auto-Regulación</b> <b>Cognitiva</b></p>	<p>En la puesta en marcha del análisis a las respuestas entregadas por los ciclistas a la pregunta ¿qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencias y/o entrenamientos?,</p>
#2	<p><i>“Bueno, en conjunto como tal siempre apoyarse en cortar el aire, en ayudar al otro, o cumplir la tarea que nos asigna cada profe”.</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<p><b>Auto-Regulación</b> <b>Cognitiva</b></p>	<p>podemos encontrar que una serie de respuestas referencian a la comunicación como una estrategia fundamental</p>

---

---

#3	<p><i>“Bueno, pues, la verdad muchas veces nos ayudamos, nos preguntamos “¿Cómo está?” y pues ahí se trata de buscar, pues las estrategias muchas veces son momentáneas, de buscar cómo se recupera la compañera, pues para que no se quede, porque pues el ciclismo en cierta parte, aunque usted corre individual, pues, también necesita de equipo, entonces pues ahí usted va</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	<p>en el desarrollo del control conductual en equipo. Entrelazando lo mencionado por los ciclistas y lo expuesto por Garay (2015), citando a Buceta (1998), en donde se refieren a la comunicación en el contexto deportivo como la forma relevante para transmitir información y de esta manera interaccionar de forma coordinada los componentes y</p>
----	---	--------------------	----------------------------------	--

---

---

*hablando con las compañeras, eso es más como de ir hablando en los momentos donde, pues, usted se sienta así bastante mal y poder recibir ayuda de ellas y, pues, uno también brindarle en el momento que se sientan agotadas, o necesiten algo de nosotros, porque, pues, de eso se trata”.*

desarrollo comportamentales en un equipo. De esta manera podemos analizar que, el desarrollo de habilidades comunicativas en conjunto impacta de forma positiva el desarrollo de las habilidades atléticas de los ciclistas, debido a que, la comunicación

#4

*“Pues, ya uno al tener un trabajo en equipo, en conjunto, de estar entrenando todos los días,*

**Autocontrol**

**Auto-Regulación**  
**Cognitiva**

mejora el desarrollo de conductas idóneas lo que aumenta el rendimiento tanto individual y en

---

---

*de estar entrenando  
juntos todos los días, pues  
ya uno se comienza a  
conocer también, a  
conocer el rendimiento de  
los demás, a conocer por  
gestos, por cómo se  
mueve; y tratar de en  
equipo, por decir si uno  
ve que un compañero de  
equipo va como un  
poquito bajo ya de nivel,  
no pasar adelante a poner  
paso, sino dejar que los  
demás le den y uno estar*

conjunto. Cabe resaltar que, el desarrollo de dichas habilidades comunicativas compone uno de los comportamientos más exitosos en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que en el desarrollo deportivo de esta modalidad el cumplimiento de tareas individuales impacta colateralmente el desarrollo de estrategias

---

	<i>ahí solo acompañándolo y ya”.</i>			grupales. De esta forma podemos visualizar que, el funcionamiento de la comunicación en el control conductual en el ciclismo abarca una porción relevante de las posibilidades de éxito de los deportistas.
#5	<i>“Las estrategias ya son con el quipo, siempre creo que es la principal forma de saber. Hay que hablar con los compañeros y decir cómo van, como se sienten o tienen fuerzas para algún ataque o cosas así. Siempre va de la mano el dialogo”.</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Auto-Regulación Cognitiva</b>	

**14. ¿De qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia y/o entrenamiento?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
---------------------	------------------	---------------------	------------------	-----------------

---

#1	<p><i>“Pongo el objetivo que voy a tener por día, el objetivo de la vuelta, las tareas para manejar los niveles de ansiedad. Tengo unas tareas específicas que es en lo único que me preocupo para realizar en la vuelta. De resto ya es algo que yo no puedo manejar o es suerte, o ya se sale de mis manos. Pienso en las fortalezas, en donde puedo ver los resultados que ya tuve y los que</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>Desarrollando el análisis de las respuestas generadas por los ciclistas entrevistados, a la pregunta ¿de qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia y/o entrenamiento?, podemos encontrar respuestas en las cuales se reflejan habilidades como la visualización y además la concentración como foco atencional.</p>
----	---	-----------------------	--------------------------------	--

---

---

	<i>puedo lograr en etapas.</i>			Podemos entonces
	<i>Utilizo la visualización”.</i>			darles un análisis crítico
				a las respuestas
<b>#2</b>	<i>“Bueno, es también</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos</b>	generadas por los
	<i>como hayan sido mis</i>		<b>Motivacionales</b>	deportistas, en donde
	<i>resultados anteriormente.</i>			encontramos que la
	<i>Yo no normalmente,</i>			preparación anímica
	<i>gracias a Dios, he tenido</i>			antes de una
	<i>muy buenos resultados,</i>			competencia se centra en
	<i>entonces uno siempre esta</i>			la visualización de la
	<i>como muy motivado. Hay</i>			carrera de las habilidades
	<i>veces, que uno tiene,</i>			que se pueda desarrollar
	<i>digamos, uno pierde una</i>			en estas mismas.
	<i>competencia, entonces</i>			Debemos entonces
	<i>uno baja la moral. Pero</i>			resaltar que, la
	<i>siempre es estar muy</i>			visualización como
	<i>motivado, pensar en que</i>			

---

	<i>uno lo ha hecho muy bien”.</i>			habilidad aplicada en el deporte, les permite a los atletas generar una preparación física y mental que facilita el desarrollo de las actividades a ejecutar. De esta manera, se construyen estrategias que permiten el potenciamiento de habilidades motrices y psicológicas. Podemos entonces entrelazar estas respuestas con lo sustentado por Cruz y
<b>#3</b>	<i>“Bueno, pues la verdad yo soy una persona, pues, con mucha chispa, no, y pues mi familia también me apoya demasiado y me motiva mucho, pienso que, yo, pues, no sé cómo explicarlo, o sea, como que es mi forma de ser, que así este mal el día pues uno trata como de salvarlo, no, y yo considero que la bicicleta</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

---

*muchas veces es como la solución a cuando me siento cerrada de las cosas, salir en bicicleta me da como esa libertad de desahogarme, entonces lo veo como una alternativa para sentirme bien”.*

Pérez (2012), en donde reflejan en sus estudios que, la visualización provoca una serie de activaciones en áreas de la corteza cerebral que están relacionada con el movimiento, lo que facilita la realización de

#4

*“Pues, en esa parte muchas personas utilizan métodos, por ejemplo, de ver videos de carreras, eso influye bastante, subir uno como la adrenalina*

**Automotivación****Procesos  
Motivacionales**

acciones previstas, por lo que juega un papel fundamental en el desarrollo de comportamientos deportivos y de

---

---

	<i>viendo carreras para uno también motivarse”.</i>			conductas en los atletas. Podemos entonces
<b>#5</b>	<i>“Bueno, más que todo es estar tranquilo, no dejarse llenar de pensamientos negativos. Al contrario, es pensar que todo va a salir bien, que bueno, me preparé para esto y puedo darlo todo, tengo confianza en mí y creo en mí y así”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	analizar que, el desarrollo de la visualización genera un impacto relevantemente positivo en el desarrollo de estrategias motivacionales antes de una competencia o entrenamiento, debido a que los deportistas tienen la capacidad por medio de esta habilidad de crear un análisis al desarrollo de la actividad a generar

---

---

lo que facilita las estrategias a tomar según se vayan desarrollando en estas dichas actividades.

De la misma manera, podemos realizar un análisis crítico a estrategias de atención aplicadas a potenciar los estados motivacionales antes de una competencia o entrenamiento, por lo que debemos considerar lo expuesto por Gonzales

---

---

(2007), en donde nos hace referencia que, el desarrollo de los focos atencionales repercute de forma relevante en desarrollo de los estados anímicos de la persona, debido a que la persona por medio del desenvolvimiento de herramientas internas genera actitudes de confianza y de positivismo, lo que contrarresta el desarrollo de pensamientos

---

---

negativos, logrando de esta forma potenciar su rendimiento deportivo.

---

**15. ¿Qué efecto ha tenido automotivarse en su rendimiento deportivo?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>#1</b>	<i>“Mucho, porque de la motivación depende todo en el deporte, y más en el ciclismo que es un deporte en el que todo es muy individual, ósea, se corre en equipo un entreno de 4 o 5 horas. Al fin y al cabo, todo va en la mente y las piernas de</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	En la puesta en marcha del análisis crítico a las respuestas entregadas por deportistas, a la pregunta ¿qué efecto ha tenido automotivarse en su rendimiento deportivo?, se encuentra que, en la totalidad de respuestas

---

	<i>uno y hasta dónde quiere llegar y estallar las piernas”.</i>			gestadas por los deportistas encontramos que, el desarrollo de la automotivación influye de forma relevantemente positiva en el rendimiento deportivo, debido a que, el desarrollo de las actividades deportivas, la influencia del estado psicológico impacta directamente en el desarrollo de las acciones deportivas y con esto el rendimiento a
<b>#2</b>	<i>“Bueno, para mí, esa automotivación es muy buena, porque me ha da unos buenos pensamientos en los que yo puedo procesar, mejorar mi rendimiento, pensar que ha habido muy buenos resultados y pensar que va a seguir habiendo muy buenos resultados. Siempre pensar en lo mejor,</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

	<i>siempre pensar que voy a ganar y que seré primero”.</i>			desarrollar. De esta forma, podemos citar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde mencionan que, la motivación tiene un efecto directo en el rendimiento del deportista o al equipo, en
#3	<i>“La verdad, bastante, los resultados han sido muy positivos y siento que soy una persona con una mente bastante fuerte”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	donde las habilidades para generar procesos motivacionales influyen en el desempeño físico de los ciclistas. De esta manera podemos decir que, el desarrollo de
#4	<i>“Influye positivamente”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	donde las habilidades para generar procesos motivacionales influyen en el desempeño físico de los ciclistas. De esta manera podemos decir que, el desarrollo de
#5	<i>“Tiene efectos muy positivos que lo pueden ayudar a uno en todas las situaciones”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	donde las habilidades para generar procesos motivacionales influyen en el desempeño físico de los ciclistas. De esta manera podemos decir que, el desarrollo de

---

estos procesos  
 motivacionales genera  
 un impacto positivo en el  
 desarrollo deportivo de  
 los ciclistas, debido a  
 que, la interrelación que  
 existe entre la  
 mentalidad del atleta y  
 su estado físico es muy  
 relevante, logrando con  
 este encadenamiento una  
 potenciación en su  
 desempeño deportivo.

---

**16. ¿De qué manera logra automotivarse durante los entrenamientos y/o competencias?**

---

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
--------------	-----------	--------------	-----------	----------

---

#1	<p><i>“Manejo mucho las convicciones que son 3 palabras, que me motivan. También, si la etapa no va de la mejor manera, utilizo el aquí y el ahora. Mas que todo siempre me recuerdo el objetivo, o también, siempre trato de disfrutarlo, y recuerdo por qué yo quise iniciar en este deporte”.</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>Dándole un análisis crítico a las respuestas entregadas por los deportistas, a la pregunta ¿de qué manera logra automotivarse durante los entrenamientos y/o competencias?, localizamos una serie de respuestas que apuntan hacia la utilización de la visualización y del auto</p>
#2	<p><i>“Bueno, si un entrenamiento es según lo que pase, es las</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>habla en el desarrollo de los procesos atencionales en el rendimiento</p>

---

*sensaciones que tenga la persona, en hidratación, en la alimentación, es una buena base para un buen rendimiento. Yo más que todo, me motivo mucho en las sensaciones, según como vaya en carretera y según el trabajo que toque en el día, si es de piques o de subida. Uno se motiva mucho si va subiendo muy bien, si va mejorando tiempos, si se siente muy bien de respiración y de cadencia.*

---

deportivo, centrado en la motivación del ciclista.

Debemos entonces destacar la habilidad de visualización en el rendimiento deportivo, como una de las estrategias utilizadas por los ciclistas, debido a que les permite tener una serie de estrategias planificadas y facilitan el desarrollo de su capacidades motrices y psicológicas. De esta

<p><i>Para mí, eso es muy buena motivación, porque uno se va dando cuenta que los trabajos los está haciendo bien y que está mejorando mucho de nivel. La idea es tener siempre motivación y mentalidad positiva”.</i></p>	<p>forma podemos relacionar lo descrito por los deportistas con lo sustentado por Grosser (2012), en donde da a conocer que, el desarrollo de estrategias como la visualización en el ámbito deportivo,</p>			
#3	<p><i>“Es difícil, pero se puede, yo creo que lo he fortalecido en este tiempo que salgo sola en las tardes, o sea, sin compañía, pues, he buscado estrategias para poderme</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>mejora el aprendizaje motor y el desempeño de los deportistas para de esta forma ejecutar acciones de forma planeadas y teniendo siempre en cuenta la</p>

---

*motivar y poder estar ahí,  
no, muchas veces cuando  
siento que no estoy dando  
el cien, busco alguna  
solución de que como que  
me active y busco rutas  
que sean bastante  
chéveres, que no me  
aburran porque si no  
sería como que “agh que  
pereza salir”, entonces,  
pues la verdad busco  
estrategias en el  
momento”.*

planificación generada a  
cada una de las  
situaciones deportivas  
que se puedan presentar  
en el transcurso de sus  
actividades atléticas.

De esta misma  
manera podemos  
analizar las repuestas  
entregadas por los  
ciclistas, en donde  
producen procesos de  
auto-habla. Explicando  
estas técnicas,

---

#4	<p><i>“Durante las competencias, lo que le decía hace un momento, ver que un rival se quedó y decir “bueno ya voy un puesto más adelante” y ver que los demás también van sufriendo y darse uno mismo el apoyo de que va bien, de que ya va entre los seleccionados y así”.</i></p>	<b>Automotivación</b>	<p><b>Procesos Motivacionales</b></p>	<p>encontramos a Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), en donde sustenta que, el autohabla es una de las técnicas cognitivas en el cual el deportista genera un dialogo interno en el cual se van interpretando sentimiento y percepciones, regulando y cambiando de pensamientos y juicios lo que impacta de forma relevante en los comportamientos a</p>
#5	<p><i>“Bueno, personalmente, muy poco me automotivo en</i></p>	<b>Automotivación</b>	<p><b>Procesos Motivacionales</b></p>	

---

*carrera. Ya debo estar en un punto muy muy crítico, en donde digo, no me siento capaz y digo voy al menos subir de mente, pero en carrera es muy poco. Dejo que mi preparación actúe. Me concentro más en la carrera”.*

desarrollar. En este sentido, podemos encontrar que las técnicas de auto-habla, aumentan el rendimiento de los deportistas, debido a que en la producción de ese dialogo interno, el deportista genera procesos motivacionales los cuales aumentan el desenvolvimiento deportivo de los atletas. De esta manera podemos encontrar que, el desarrollo de estas

---

---

técnicas en los procesos motivacionales de los ciclistas, generan una serie de sensaciones positivas. De esta manera podemos referencias una de las respuestas generadas por un ciclista en donde expresa que “me motiva mucho las sensaciones”. Aquí podemos encontrar que, el desarrollo de esta auto-habla y los procesos de dialogo interno que ejecuta los ciclistas

---

---

durante sus actividades de entrenamiento y competencias, tiene una relevante marca positiva en su rendimiento deportivo.

---

**17. ¿De qué forma influye prepararse motivacionalmente antes de un entrenamiento y/o competencia?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Influye mucho, porque el ciclismo es muy duro, entonces la preparación casi siempre es igual, todo el juego esta es en la mente, entonces trabajar la</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	En la puesta en marcha del análisis ejecutado a las respuestas generadas por ciclistas, a la pregunta ¿de qué forma influye preparase

---

---

*mente, entrenarla, tener claro los objetivos, las tareas, tener como todo un plan de seguimiento, va a hacer que primero uno no se estrese y disfrute más las cosas, y también que todo esto se vea en los resultados. Yo creo mucho en la ley de la atracción, entonces si uno no se prepara bien pues las cosas tal vez no salgan de la mejor forma”.*

---

motivacionalmente antes de un entrenamiento y/o competencia?, podemos encontrar que, en la totalidad de las respuestas gestadas por los deportistas, afirman que los procesos motivacionales antes de una competencia o entrenamiento influye relevantemente en su rendimiento deportivo. Con respecto a esto,

#2	<i>“Bueno, en mi caso, en mucho, porque si me siento motivado puedo hacer un buen trabajo y eso me beneficia”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	podemos observar que, el desarrollo de los procesos motivacionales en los deportistas genera un ámbito propicio para que se desarrollen las
#3	<i>“Influye bastante, porque si usted sale mal, pues, el entreno no va a ser ameno, no, y la competencia tampoco porque le va a ser difícil todo”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	potencialidades físicas de los ciclistas, generan un aumento positivo en la ejecución de actividades deportivas.
#4	<i>“Sí, igual, influye positivamente, bastante, pensar que uno puede</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Podemos entonces relacionar lo anterior, con lo sustentado por Felt (1998); Vealey (1989), citados por

---

	<i>estar ahí, o sea, e ir con la mentalidad de que, si se puede estar ahí, influye mucho”.</i>			Berrospe (2019), en donde expone que, los procesos motivacionales optimizan el desarrollo deportivo de los atletas lo que aumenta sus capacidades en el rendimiento físico y con esto impacto positivo en las actividades que ejecute. Podemos analizar de esta forma que, el desarrollo de los procesos motivacionales es una pieza fundamental en el desarrollo
<b>#5</b>	<i>“Si, mucho, si es una preparación mental positiva, es un plus en el rendimiento”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

---

deportivo de los ciclistas,  
 debido a que el  
 desarrollo de estrategias  
 motivacionales se liga  
 directamente con el  
 desarrollo de un óptimo  
 funcionamiento  
 deportivo.

**18. ¿De qué forma influye no estar motivado en el rendimiento deportivo?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>#1</b>	<i>“Si, mucho, diría que todo es papel de la mente y un poquito de las piernas”.</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	El análisis proporcionado a las respuestas entregadas por los deportistas, a la

---

#2	<p><i>“Bueno, no estar motivado es muy complicado, porque pues, uno si no está motivado, puede perder todo. Digamos, uno que este en una competencia y vaya de primero y solo falte una etapa, y uno no esté muy motivado o tenga pensamientos negativos. Es que, uno en un momento puede perder todo lo que hizo, por un muy mal pensamiento así yo esté en el primer lugar.</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>pregunta ¿de qué forma influye no está motivado en el rendimiento deportivo?, encontramos que, en la totalidad de veredictos entregados por los ciclistas, no estar motivados influye negativamente en el rendimiento deportivo. Podemos entonces analizar estas respuestas en sentido que, la motivación hace parte de forma fundamental del desarrollo deportivo de</p>
----	---	-----------------------	--------------------------------	--

---

---

<p><i>Siempre hay que estar muy motivado, porque si uno esta desmotivado pierde todo, la carrera, la competencia, el pedaleo, la respiración que es lo más importante. Sin motivación en el ciclismo es muy complicado”.</i></p>	<p>la totalidad de los atletas, en donde encontramos que la motivación es la energía interna que los hace ejecutar y desarrollar sus actividades deportiva de optima forma. Sustentando esto mismo,</p>
--	---

---

#3	<p><i>“Influye demasiado, porque la mente es como el setenta por ciento de todo este deporte, si usted está desmotivado, así haya entrenado duro, fuerte, la mente pues</i></p>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	<p>podemos encontrar a Caracuel (2004), citado por García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde mencionan que, la motivación va de la mano con el éxito y que</p>
----	---	-----------------------	--------------------------------	--

---

---

	<i>usted sabe que controla todo, y, pues, pensamientos negativos lo hacen a usted actuar mal”.</i>			el desarrollo de procesos motivacionales generan consecuencias excelentes en los resultados de los deportistas. De esta forma podemos enlazar las respuestas de los deportistas en sentido con lo expuesto por el referente teórico y concluir que, el desarrollo de los procesos motivacionales juega un papel fundamental en la ejecución de tareas de
<b>#4</b>	<i>“Uy, influye mucho, a veces uno, por ejemplo, no pudo entrenar, digamos así, tres días antes de una competencia, uno esta como con la mentalidad de que “no entrene y ya voy a estar mermado para correr” sin querer uno no está metido en la carrera de</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

---

---

<p><i>adelante, sino ya uno mismo se está relegando, se está poniendo en la parte de atrás, como ya quedándose, sin querer”.</i></p>	<p>los deportistas, encontrando de esta manera que la falta de motivación genera un impacto negativo tanto</p>
<p><b>#5</b>      <i>“Mucho, porque si uno se prepara físicamente, pero la mente no le ayuda es muy complicado”.</i></p>	<p><b>Automotivación</b>      <b>Procesos Motivacionales</b></p>
	<p>en el desarrollo físico del atleta y como en el desempeño mental, debido a que sus capacidades físicas no son optimizadas de la mejor forma. Según Bellido (2014), analiza la motivación como un producto de las variables sociales, ambientales e</p>

---

---

individuales que determinan la ejecución de actividades motrices de los deportistas. De esta forma, podemos correlacionar lo expuesto anteriormente, en el sentido de que, la motivación como habilidad fundamental en el desarrollo de la vida deportiva de los atletas aporta una serie de capacidades al deportista, tanto afrontamiento,

---

---

intensidad en sus prácticas deportivas y persistencias en sus tareas, lo que impacta de forma directamente positiva el rendimiento deportivo de los ciclistas.

---

**Nota.** Elaboración propia

Tabla 2. Resultados Grupo Focal

Grupo Focal				
1. En medio de una competencia y/o entrenamiento ¿Qué emociones logran identificar? ¿Influye en su rendimiento identificar esas emociones?				
Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<p><i>“Igualmente, sí, es como, digamos, yo reciente tuve una caída y pues siempre pensé digamos el plato, el plato es lo que me estaba fallando, y ahorita me colaboraron con un plato. Es como la carrera de ayer, yo ayer pensé que se me iba a saltar el plato y tenía ese pensamiento de ¡uy!, se me va a</i></p>	<p><b>Conciencia Emocional.</b></p>	<p><b>Competencias Emocionales</b></p>	<p>Se percibe de entrada en cada una de las respuestas que han dado los deportistas el conocimiento y la conceptualización de las emociones, y la relevancia que tienen estas mismas en el mundo deportivo y en lo personal. Podemos analizar</p>

---

*resbalar el plato y yo me acorde cuando ya había cambiado el plato. Pero esa es la mentalidad de uno, como ya me había pasado eso, uno ya tiene la emoción de que puede pasar de nuevo. Pero digo que sí, las emociones influyen en todo”.*

de esta forma, respuestas tales como “si, las emociones influyen en todo”. Podemos ver que el común denominador que encontramos en esta respuesta es que, al tener

#2

*“Si influye las emociones en el rendimiento porque de esa manera uno, pues, en las competencias todo depende de eso, de como uno vive la emoción, como la maneja, entonces, cada una de las problemáticas afecta el rendimiento”.*

**Conciencia Emocional.**

**Competencias Emocionales**

conocimiento de cada una de las emociones y el desarrollo que tienen estas en su vida deportiva, por ende, le dan una relevancia a como se puedan desarrollar y optimizar. Con esto,

---

#3	<i>“Claro, las emociones cuando uno está compitiendo, siempre es muy bueno sentir las sensaciones de fe, de energía, positivismo y siempre la mejor mentalidad para el entrenamiento o la carrera”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	podemos resaltar lo expuesto por Mayer y Salovey (1997), citado por Fragoso (2015), en donde a partir de su modelo de habilidades de Inteligencia Emocional (IE), contextualizan en la
#4	<i>“Es dependiendo usted cómo se levante cada día, si usted está motivado o desmotivado por ciertas cosas que le hayan pasado en la casa o en días anteriores. Todo depende de la mentalidad a la hora de entrenar y de competir.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	importancia que tiene el desarrollo de la comprensión de las emociones, en donde el desarrollo de habilidades como estas puede garantizar el éxito en el desenvolvimiento de las
#5	<i>“Si, claro, todas las situaciones afectan, empezando desde la casa, si</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	personas en su medio.

---

*uno tuvo una caída hace poco, si ha  
entrenado lo suficiente, todo eso  
influye en cada entrenamiento y en  
cada carrera”.*

De la misma forma,  
podemos dar un análisis a  
esta misma pregunta en  
contexto a la influencia que  
tiene las emociones en el  
rendimiento deportivo,  
observando que en la  
totalidad de los ciclistas  
afirma que las emociones  
tienen un impacto en el  
rendimiento deportivo.  
Podemos resaltar entonces lo  
expuesto por De la Vega  
(2011), citado por Borges  
(2016), en donde expone que  
las emociones tienen una

---

---

incidencia relevante en el desarrollo deportivo y en el rendimiento de los deportistas debido a que estas mismas emociones pueden afectar directamente el potencial de los deportistas en las pruebas a desarrollar.

---

**2. ¿Reconocer una emoción afecta el desempeño deportivo?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Claro que sí”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Al analizar las respuestas dadas por los deportistas a la

---

#2	<i>“Yo digo que sí, porque saber y conocer la emoción uno sabe cómo enfrentarla de la mejor manera”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	pregunta ¿reconocer una emoción afecta en desempeño deportivo?, podemos ver que en la
#3	<i>“Sí, afecta”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	totalidad de respuestas afirman que si existe un tipo
#4	<i>“Si, si afecta en mucho.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	de afectación al desempeño deportivo en el momento de reconocer una emoción.
#5	<i>“Si, claro que si afecta.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Podemos entonces relacionar esto con lo dicho por Zhu y Thagard (2002), citado por Ries; y Seviillano (2011), en donde argumentan que, las emociones tienen un efecto significativo en la generación

---

de conductas, lo que constituye la base fundamental del comportamiento de los deportistas en el momento de exigencias en las pruebas deportivas. Podemos ver entonces que, las emociones tienen un impacto directo en el desarrollo del desempeño deportivo de los ciclistas.

---

---

### 3. ¿Qué estrategias utilizan como equipo para identificar las emociones de sus compañeros?

---

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“El pedaleo, la cara que hace, a veces uno sabe que lleva la pálida y toca bajar el ritmo o ayudarlo.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la interpretación a las respuestas generadas a la pregunta ¿qué estrategias utilizan como equipo para
#2	<i>“Si, también, el tiempo que uno lleva conociéndolo y como hace y de qué forma va pedaleando.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	identificar las emociones de sus compañeros?, hubo una parcialidad muy alta en la respuesta de la interpretación
#3	<i>“El tiempo que lleva uno conociendo a la persona y los aspectos que hace”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	de los gestos faciales que conllevan algunas emociones y estados anímicos

---

#4	<i>“Ver la cara de la persona y como uno lo conoce y como se expresa”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	dependiendo de la situación de carrera ciclista en la cual se desempeñen.
#5	<i>“Si, la cara y eso. Es mucho más fácil verle la cara y saber cómo va”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Relacionando esto con lo expuesto por Partala, Surakka y Vanhala (2006), citado por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde afirman que las emociones ya sean positivas o negativas generan una activación muscular en el musculo zigomático, facilitando de alguna manera el reconocimiento de las emociones a través de este

---

tipo de comportamientos musculares. Con esto cabe resaltar que, la experiencia y el conocimiento que tiene uno de otro facilita el reconocimiento de todo tipo de emociones, lo que genera una ayuda extra en el rendimiento deportivo.

---

#### 4. ¿Qué repercusiones tiene identificar las emociones de otros competidores?

---

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Bastante, porque uno lleva un pedaleo suave, pero uno lo ve cansado y aprieta para ganar”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	En la puesta en marcha de la evaluación realizada a las respuestas por parte de los

---

#2	<i>“Yo pienso que tiene repercusiones buenas, porque uno puede controlar de cierta forma el ataque”.</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	deportistas a la pregunta ¿qué repercusiones tiene identificar las emociones de otros competidores?, se destaca la respuesta de
#3	<i>“Muchas, porque uno puede atacar.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	“muchas”, en donde se puede analizar que reconocer las
#4	<i>“Si, lo que dice Daniela es cierto, uno puede atacar.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	emocionalidades de los deportistas contrincantes
#5	<i>“Si, pues uno tiene el control en el rival apenas lo vea desanimado o cansado y ahí toca ganarle ventaja.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	puede generar un aprovechamiento de capacidades tanto mentales como físicas, dando a lugar el desarrollo optimo del rendimiento deportivo al ver las situaciones presentes

---

durante las competencias o  
entrenamiento. De esta  
forma, vinculando lo  
expuesto por los deportistas y  
los estudios realizados por  
Yartz y Hawl (2002), citados  
por Fernandez, Dufey y  
Mourgues (2007), en donde  
revelan que, hay una mayor  
actividad neuromuscular en  
el momento de la existencia  
de emociones negativas  
dando a lugar reflejos  
faciales. Con esto entonces  
cabe mencionar que, el  
reconocimiento de las

---

emociones por parte de los deportistas va ligado al reconocimiento y evaluación de los gestos faciales que puedan visualizar durante las competencias o entrenamientos.

**5. ¿Qué estrategias utilizan en conjunto para identificar los signos emocionales para ya sea aumentar o disminuir la potencia del esfuerzo físico?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>#1</b>	<i>“Uno por los entrenamientos conoce a los compañeros y sabe que pueden dar y toca aprovechar.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Observando las respuestas generadas por los deportistas, se deben analizar los puntos

#2	<i>“Visualización.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	de vista de la observación de patrones conductuales de otros compañeros para la
#3	<i>“Estar pendiente de los compañeros para ver cómo van.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	identificación de signos emocionales. Dándole una
#4	<i>“Los entrenamientos, claro, ahí vamos mirando que tal vamos para las competencias.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	revisión a las respuestas consignadas por los deportistas, se debe
#5	<i>“Eso es estar pendiente de los compañeros para poder ver cómo se puede desarrollar la carrera.”</i>	<b>Conciencia Emocional.</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	mencionar entonces a Loeches Alonso, Carvajal Molina, Serrano & Fernández Carriba, (2004); Schmidt & Cohn, (2001), citados por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde argumentan que, las

---

emociones se desarrollan según el contexto y las interacciones sociales que experimente el individuo y de allí parte la noción de las formas en que se expresen todo tipo de emociones. Entonces con esto se debe mencionar que, la identificación de emociones por parte de los deportistas radica en el conocimiento que tienen sobre sus compañeros, lo que facilita el desarrollo deportivo y las estrategias a ejecutar.

---

---

Además de esto, se debe analizar la visualización mencionada por un deportista, en donde se fundamenta relacionando con lo expuesto por Toussaint & Blandin (2010), en donde menciona que la visualización como técnica ayuda al aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades deportivas, lo que facilita la realización de acciones en situaciones críticas.

---

---

**6. ¿Cómo afecta en el desempeño físico regular las emociones?**


---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Mucho, porque en el ciclismo todo es mental y toca estar siempre concentrado y hay que estar bien para eso.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Teniendo en cuenta a las respuestas generadas por los ciclistas a la pregunta ¿cómo afecta en el desempeño físico regular las emociones?, en
#2	<i>“Bastante, porque en este deporte es más mente que fuerza.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	donde en su totalidad de argumentaciones manifiestan
#3	<i>“Yo digo que mucho, porque la mente puede jugar el papel más importante.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	que regular las emociones impacta de forma importante en el desempeño deportivo.

---

#4	<i>“Afecta mucho, porque toca estar siempre enfocado y concentrado en lo que se quiere.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Citando a Borges (2016), expone que, los procesos de regulación y manejo emocional potencia
#5	<i>“Sí, mucho, porque la mente es muy poderosa y en este deporte eso es importante.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	habilidades en los deportistas. Con lo expuesto por Borges y relacionándolo con las respuestas generadas por los deportistas, se llega al análisis de que el desarrollo de las emociones en el mundo deportivo tiene un impacto relevante, lo que genera que el deportista potencie su rendimiento deportivo o decaiga en el

momento de no regular las emociones generadas durante el desarrollo de las actividades deportivas.

### 7. ¿Qué estrategias tiene para regular las emociones?

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Medir la distancia, saber controlar la respiración, el pedaleo.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Generando el análisis a las respuestas generadas a la pregunta ¿qué estrategias
#2	<i>“Foco atencional, visualización, el aquí y él ahora es parte clave de toda competencia.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	tiene para regular las emociones?, nos encontramos con el desarrollo y mención de
#3	<i>“Ir muy calmada, estar pendiente de la bicicleta.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	características relacionadas al foco atencional en los

#4	<i>“Estar siempre enfocado en la meta y no estar pendiente de si voy atrás o no. Siempre estar enfocado a que voy a llegar y seré uno de los mejores.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	deportistas. Mencionando a Gonzales (2007), en donde argumenta que, los procesos atencionales generan en el deportista una serie de factores que lo ayudan a
#5	<i>“Tratar de enfocarse lo más que se pueda en la bicicleta.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	concentrarse en situaciones las cuales necesitan inhibe otros estímulos que no le favorecen. Con esto entonces, se deben resaltar las respuestas generadas por los deportistas, en donde la mayoría opinan que, el foco atencional es una buena estrategia para regular las

---

emociones. Llevado esto a la práctica, puede entonces analizar que, la regulación de emocionales por medio del foco atencional da una ventaja en el desarrollo del rendimiento deportivo, lo que significa la no atención a factores negativos y dar todo el foco atencional a todo tipo de factores que favorezcan el desarrollo deportivo.

---

**8. ¿De qué manera funcionan esas estrategias de regulación de emociones en medio de un entrenamiento y/o competencia?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Si, si han funcionado porque me han servido.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Visualizando las respuestas generadas a la pregunta ¿de que manera funcionan las estrategias de regulación emocional en
#2	<i>“Utilizo esas estrategias cuando las piernas no dan más y funciona.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	medio de actividades deportivas?, podemos
#3	<i>“Si, totalmente me han funcionado.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	analizar la positividad que dan los deportistas ante el funcionamiento que tiene regular las emociones en el
#4	<i>“Funcionan de forma que siempre hay ese extra después en el físico después de hacer esos ejercicios mentales.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

#5	<i>“Pues, cuando uno va cansado y con poca pierna, a uno le toca sacar ese extra mental para alcanzar la meta.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	momento de enfrentar una competencia o entrenamiento. Podemos relacionar estas respuestas con lo expuesto por Eisenberg y Fabes (1992), citado por Borges (2016), en donde podemos observar que la regulación de las emociones potencia las habilidades y el desarrollo deportivo. Con esto se debe mencionar entonces que, la regulación emocional dentro de las situaciones deportivas de los ciclistas genera un
----	---	-----------------------------	---------------------------------	---

---

impacto relevante al observar que con esta regulación se puede incrementar el rendimiento deportivo.

**9. ¿Qué estrategias tienen como equipo para poder regular las emociones?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Como equipo siempre ir siempre concentrados y hablándonos.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Teniendo en cuenta las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿qué estrategias utilizan como equipo para poder regular las emociones?, se destaca de
#2	<i>“La comunicación es muy importante para manejar las emociones en equipo.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	forma relevante que, la comunicación hace parte de
#3	<i>“Sí, como dice Camila, si uno no habla y no se comunica, el otro</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

	<i>como va saber que uno va cansado o se quiere bajar.”</i>			las estrategias en conjunto para poder regular las emociones. Con esto se debe entonces mencionar que, la utilización de este tipo de estrategias facilita el desarrollo de la práctica deportiva de los deportistas, debido a que en el desarrollo de las actividades deportivas generan procesos de socialización que ayudan a potenciar el desarrollo de todo el equipo de ciclistas. Relacionando estas respuestas con lo
<b>#4</b>	<i>“Con la comunicación, concentrándonos.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	
<b>#5</b>	<i>“Como dicen, la comunicación es importante.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

mencionado por García (2015), en donde argumenta que, la comunicación de es esencial en el momento de controlar y regular las emociones. Con esto podemos decir que, el desarrollo de procesos comunicativos facilita los procesos de afrontamiento ante situaciones que se presenten en el desarrollo del ámbito deportivo.

---

---

**10. ¿De qué manera afecta en su desempeño físico cuando no logra regular sus emociones?**


---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Sí, claro, afecta mucho, uno no va a rendir igual.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Se percibe de entrada en
#2	<i>“Afecta mucho, porque la mente y el cuerpo deben trabajar siempre sincronizados, y pues la atención se pierde y el objetivo deja de ser claro.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	que las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué manera afecta en su desempeño físico cuando no logra regular las emociones?,
#3	<i>“Yo digo que sí, es que, si uno va bien y tiene buen físico, pero no tiene una buena concentración y deja que las emociones ganen pues no va a hacer nada.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	tienen una totalidad concordancia con la afirmación de que “afecta mucho”, lo que supone que,

---

#4	<i>“Sí, afecta mucho, uno se puede preparar mucho pero siempre el factor mental juega un papel muy importante.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	la no regulación de la emociones en el ámbito deportivo genera una serie de afectaciones las cuales se ligan al no aprovechamiento
#5	<i>“No sé, en el ciclismo si uno está mal o desmotivado muy posiblemente uno no rinda.”</i>	<b>Regulación Emocional</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	de los recursos físicos que se puedan generar en el desarrollo deportivo, lo que supone un descenso en su potencialidad física y mental. Relacionando estas respuestas a lo expuesto por Borges (2016), el estado emocional ejerce una poderosa influencia en la práctica deportiva, lo que

supone que, los efectos que se atribuyen las emociones a los deportistas pueden tener un impacto sobre el esfuerzo y lo que directamente se ve relacionado el rendimiento que pueda alcanzar.

**11. ¿Qué impacto tiene el autocontrol en su desempeño físico?**

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Hay que saber dosificar bien el físico cuando uno se monte en la bicicleta.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	Generando un análisis a las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta

#2	<i>“Sí, pues uno puede medir siempre e ir dosifican para llegar bien a la meta.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	¿qué impacto tiene el autocontrol en su desempeño deportivo?, se puede
#3	<i>“En el inicio de la carrera siempre debe estar uno muy calmado y estar pendiente a que rueda puedo seguir.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	visualizar que en la totalidad de respuestas entregadas por los deportistas se acercan a un punto en común que es la dosificación del esfuerzo
#4	<i>“Pues, si, es como todo, uno tiene que ser muy pausado y controlado para que la carrera salga bien.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	físico en el desarrollo de las actividades físicas a desarrollar. De esta forma es
#5	<i>“Si, hay que aprender a conocerse uno mismo muy bien para saber cómo va uno.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	relevante relacionar las respuestas dadas por los deportistas con lo expuesto por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), en

---

donde argumentan que, el autocontrol es la capacidad de inhibir, anular y aplazar respuestas internas lo que repercute en el desarrollo de los comportamientos que se puedan ejecutar. Con esto podemos decir que, el desarrollo del autocontrol en los ciclistas genera un impacto positivo, debido a que tendrán la capacidad de controlar el rendimiento físico durante las actividades deportivas y con esto se logra el alto desempeño en las

---

---

competencias o  
entrenamientos.

---

## 12. ¿De qué forma logran controlar conductas impulsivas?

Participante	Respuesta	Subcategoría	Categoría	Análisis
#1	<i>“Muchas veces en las carreras hay que aprovechar esos momentos de fuerza extra, pero hay que dosificarla.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación</b> <b>Cognitiva</b>	Visualizando las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué forma logran controlar
#2	<i>“Siempre teniendo en cuenta todos los indicadores que marca el computador para ver en qué momento puedo atacar y en que no.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación</b> <b>Cognitiva</b>	conductas impulsivas?, se reflejan temáticas relacionadas a la capacidad de concentración, en donde

---

#3	<i>“Estar atentos en qué momento va la carrera y aprovechar cualquier error de otro ciclista.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	se argumentan que “hay que estar concentrado siempre”. Con esto podemos analizar que, la concentración como
#4	<i>“Pues, yo voy siempre pensando en qué momento va la carrera para ahí atacar, pero siempre concentrado.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	habilidad en el desarrollo del control de conductas impulsivas, cobra un valor relevante, puesto que se
#5	<i>“Si el cuerpo lo deja, hay que atacar, pero uno debe tener en cuenta cuanto entreno para aguantar lo que queda.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	seleccionan de manera constante los estímulos en los cuales benefician el desarrollo de sus capacidades deportivas, lo que implica la inhibición de estímulos que puedan afectar este dicho rendimiento. Entrelazando

---

esto mismo con lo expuesto por Flores (2016), en donde argumenta que los procesos atencionales benefician de forma directa el desarrollo del control de conductas, en donde el aprendizaje y el desarrollo experiencial de los procesos atencionales, en donde el desarrollo de habilidades y cualidades del sujeto se ven afectados de forma positiva.

---

---

**13. ¿De qué manera afecta en su desempeño en competencias y/o entrenamiento el control de conductas impulsivas?**


---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Eso es más experiencia y pues sé que si dosifico esos ataques y eso arranques, pues puedo llegar de mejor manera a la clasificación.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	Desarrollando un punto de vista analítico a las respuestas generadas por los ciclistas evaluados a la
#2	<i>“En mucho, porque todo depende de la forma en que usted mentaliza la carrera y de la forma en que la desarrolla.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	pregunta ¿de que manera afecta en su desempeño en competencias o entrenamientos el control de conductas impulsivas?, se
#3	<i>“En una competencia todo depende de la suerte y pues si puedo tener ese impulso y sé que va a funcionar lo hago.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	señalan en totalidad respuestas haciendo alusión en el gran impacto positivo que tiene controlar las

---

---

#4	<p><i>“Pues, yo digo que, en mucho, porque uno no puede atacar apenas sale de la línea de inicio y tampoco se puede guardar todo hasta lo último. Es un control y un equilibrio de todo, pienso yo.”</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	<p>conductas impulsivas en sus actividades deportivas. Con esto se debe resaltar entonces que, el desarrollo de las actividades deportivas y en este caso ciclísticas, el control y dosificación del</p>
#5	<p><i>“Pues, de forma buena puede impactar, porque uno sabe que tiene que ir regulando esos arranques como dice coco (Jhon Coconubo), pero igual uno tiene que aprovechar esa ayuda extra que le da la mente al cuerpo.”</i></p>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	<p>esfuerzo físico juega un papel fundamental en el desarrollo óptimo de las capacidades de los deportistas, debido a que la entrega de los potenciales se hace de forma en que lo demande la situación de carrera. Relacionando lo</p>

---

---

argumentado por los deportistas con lo expuesto por Baumeister y Exline (2000), citados por Villalobos, Rendon, Sanz y Mujica (2018), en donde reflejan que, el control de conductas impulsivas genera en el individuo habilidades las cuales le permiten controlar la expresión de comportamientos no adecuados, con esto logrando el óptimo desarrollo de las conductas y comportamientos que se

---

---

desarrollen. Con esto podemos analizar que, el desarrollo de habilidades que permitan el control de conductas impulsivas genera un impacto positivo en el rendimiento deportivo de los ciclistas.

---

**14. ¿De qué manera trabajan el control de conductas impulsivas con su equipo?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Sí, pues es como todo, uno debe comunicarse con sus compañeros en las competencias.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	Desde un punto de vista analítico dado a las respuestas generadas por los

---

#2	<i>“Pues sí, porque por ejemplo uno va en carrera y uno les dice, ¡uy!, espere, no ataque, o algo así, entonces sí.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	deportistas a la pregunta ¿de que manera trabajan el autocontrol de conductas impulsivas con su equipo?, se asemejan de alguna
#3	<i>“Pues todo depende del momento y situación de carrera.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	manera las respuestas que, afirman que la comunicación
#4	<i>“No, pues todo depende de uno y como uno ve a los otros.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	es una de las estrategias más utilizadas para el control de conductas impulsivas. Con
#5	<i>“Sí, algunas veces nos hablamos y nos ponemos de acuerdo, pero muchas veces eso no se puede dar y le toca a uno arriesgarse.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	esto se debe mencionar entonces que, el desarrollo de estrategias comunicativas en equipo genera una serie de capacidades las cuales les permite a los deportistas

---

generar acciones para de esta forma afrontar situaciones que se desarrollan en las competencias o entrenamientos. Entrelazando esto con lo expuesto por Gutierrez (2015), en donde afirma que la comunicación facilita el desarrollo de estrategias que promueven la generación de estrategias para afrontar situaciones que se le presenten a los individuos. Con esto se debe señalar entonces que, el desarrollo optimo del control

---

---

de conductas impulsivas  
analizando las respuestas  
generadas por los deportistas,  
se liga al desarrollo de  
procesos comunicativos en  
sus actividades deportivas.

---

**15. ¿Cómo se ve afecta su desempeño físico cuando no controla conductas impulsivas?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Yo digo que si, a veces pasa que uno ataca de forma impulsiva y no doy todo mi potencial.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	Desarrollando el análisis de las respuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿cómo se ve afecta su desempeño físico cuando
#2	<i>“Yo pienso que sí, pues uno debe tener control y pues si uno se</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	

---

	<i>desboca y no controla todo el físico pues no llega bien al final.”</i>			no controla conductas impulsivas?, se ve
<b>#3</b>	<i>“Sí, es más, uno puede afectar hasta los compañeros, porque si mi compañero va cansado y yo pedaleo más rápido pues no era el momento, pues se tira la carrera del compañero.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	claramente que, el no control de las conductas impulsivas repercute de forma directa en el desarrollo del desempeño físico de los deportistas, en donde se hallan respuestas tales como “uno se puede
<b>#4</b>	<i>“Yo digo que sí, porque uno se puede desgastar y no puede andar mucho después en la carrera.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	desgastar y luego no puede andar mucho en la carrera”. Se debe mencionar entonces
<b>#5</b>	<i>“Sí, si, si uno no lo hace bien, y gasta toda la energía, lo puede pagar más adelante.”</i>	<b>Autocontrol</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	lo expuesto por Garcia (2017), en donde argumenta que, el autocontrol mejora el rendimiento deportivo y la

---

salud psicológica de los deportistas. Con base a esto, se debe analizar ciertos puntos claves como lo son el conocimiento que tienen los deportistas a través de su preparación de generar conductas y acciones las cuales les permitan autocontrolarse durante el desarrollo de sus actividades deportivas. Con esto es relevante mencionar que, el entrenamiento y las diferentes estrategias que se manejen en el desarrollo del

---

---

autocontrol, impacta de manera positiva el desarrollo del rendimiento deportivo de los ciclistas.

---

**16. ¿De qué forma se automotivan antes de un entrenamiento o competencia?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Pues yo uso música, y voy concentrado y siempre tengo esa motivación que me puede dar esa música.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Generando de forma analítica el estudio a las repuestas generadas por los deportistas a la pregunta ¿de
#2	<i>“Cuando estoy compitiendo, y pienso que voy cansada, pues hago una visualización de lo que me falta y también pienso que los otros van</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	que forma se automotiva antes de un entrenamiento o competencia?, podemos analizar la variedad de

---

	<i>cansados y eso va ayudando un poco.”</i>			estrategias que se utilizan para generar procesos motivacionales propios.
#3	<i>“Corriendo, pues dependiendo de la situación, porque si voy mal tratar de cambiar los pensamientos y pues yo trato de ir con música.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Iniciando con el desarrollo de estrategias de visualización, que le permite al deportista generar procesos auto
#4	<i>“Yo voy concentrado y pues voy siempre enfoca a que voy a ganar y eso me motiva.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	motivacionales, enfocando sus pensamientos hacia ciertos objetivos a desarrollar en las actividades deportivas
#5	<i>“Sí, pues en la carrera pues pensar que todo mundo va sufriendo, igual que uno.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	que se propongan. De esta forma podemos citar a Grozer (2012), en donde argumenta que la visualización en el mundo

---

deportivo debe ser un complemento fundamental en el entrenamiento deportivo, debido a que, esta acción le permite al deportista generar estrategias internas las cuales pueda favorecer el desarrollo físico y deportivo durante sus actividades. Con esto podemos analizar que, el desarrollo de estrategias como la visualización genera un impacto auto motivacional que permite desarrollar habilidades que

---

---

favorecen el desarrollo deportivo de los ciclistas.

De la misma manera podemos analizar respuestas como “estar concentrado”, en donde podemos generar un punto analítico en el sentido de que, el desarrollo de estrategias que optimicen el foco atencional de los deportistas logrando de esta forma que se optimicen las acciones y comportamientos durante el desarrollo de actividades deportivas. De esta forma, podemos citar a

---

---

Gonzales (2007), donde argumenta que, al generar procesos de concentración facilita el desarrollo de comportamientos automáticos que impacta de forma positiva el desarrollo de las acciones de los individuos. De esta forma, podemos relacionar las respuestas de automotivación en el sentido de que, la concentración como estrategia motivacional antes de una competencia y entrenamiento genera un

---

---

impacto positivo en el rendimiento deportivo del ciclista.

---

**17. ¿De qué manera se automotivan durante la competencia y/o entrenamiento?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“Sí, claro, usted se siente confiado y con fe de que va a ganar.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Generando un análisis detenido a las repuestas entregadas por los deportistas a la pregunta ¿de que manera se automotivan durante la competencia y/o entrenamiento?, se
#2	<i>“Yo voy concentrada y pues voy proyectando lo mejor posible en mi cabeza para poder ir motivándome.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	encuentran una serie de respuestas las cuales apuntan a que la música genera
#3	<i>“Sí, pues yo me hablo a mí misma y puedo tener esas palabras que me ayudan a seguir.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

---

#4	<i>“Sí, pues yo me pongo auriculares y voy en mi cuento y eso me ayuda bastante.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	procesos de motivación durante las actividades deportivas. Podemos relacionar lo mencionado por
#5	<i>“Pues la música, las palabras del entrenador y todo va ayudando.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	los deportistas por lo expuesto por Brooks y Brooks (2010), citado por Carrasco (2020), en donde explica que, la música en el contexto deportivo mejora la motivación intrínseca debido a que promueve el disfrute de las actividades. Con esto podemos mencionar que, la música y la motivación deportiva se entrelazan en el

---

impacto que genera en el atleta en el momento de potenciar su desarrollo deportivo, logrando así generar nuevas estrategias que lo motiven a aumentar su rendimiento deportivo.

De igual manera se debe resaltar las repuestas en donde se encuentra el componente de la concentración, en donde podemos analizar que, la concentración en el desarrollo de los procesos motivacionales en los

---

---

ciclistas juega un papel fundamental, debido a que el foco de atención se sitúa en una serie de pensamientos que refuerzan el desarrollo de un óptimo rendimiento deportivo. Sustentando esto, podemos encontrar a Gonzales (2007), en donde argumenta que, la concentración auspicia una serie de pensamientos y conductas automáticas que favorecen el positivismo que rodea los pensamientos de dichas actividades a realizar,

---

---

lo que genera confianza en el individuo, debido a que se tiene una mentalidad optima ante las situaciones que se puedan presentar en las actividades deportivas.

---

**18. ¿De qué manera afecta en su desempeño físico automotivarse?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“En mucho, porque esa es la energía que uno tiene en la carrera y pues uno debe tener buena mentalidad.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Interpretando las repuestas entregadas por los deportistas a la pregunta ¿de que manera afecta en su desempeño físico automotivarse?, podemos
#2	<i>“Bastante, uno debe tener siempre un pensamiento y una</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	

---

	<i>proyección bastante buena, y uno va utilizando todo eso para poder sacar lo mejor de uno.”</i>			analizar que en la totalidad de respuestas generadas por los deportistas encontramos
<b>#3</b>	<i>“En mucho, porque el deporte es más mente que pierna.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	que, la automotivación afecta de forma directa el desempeño deportivo y físico de los deportistas,
<b>#4</b>	<i>“Sí, en mucho.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	encontrando respuestas tales como “el deporte es mas mente que piensa”. Con estas afirmaciones se puede
<b>#5</b>	<i>“En mucho, porque siempre va a tener el factor mental y ese es el que más vale.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	analizar que, el desarrollo del rendimiento deportivo de los ciclistas tiene un relevante comprometimiento en las habilidades mentales que se

---

puedan desarrollar y con esto se complementa el funcionamiento motor que pueda desarrollar el ciclista. Sustentando esto, podemos encontrar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde atribuyen a los procesos motivacionales un efecto directo al rendimiento de los deportistas, debido a que, el desarrollo de actividades motoras se debe complementar y ligar con el desarrollo de procesos motivacionales. Con esto se

---

---

debe resaltar que, los procesos motivacionales entran a jugar un papel relevante en el potenciamiento de las capacidades físicas y mentales de los deportistas y con esto el desarrollo de actividades atléticas óptimas.

---

**19. ¿Qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	<i>“El entrenamiento, las palabras del profe, las ganas que uno le ponga al deporte.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Generando una interpretación analítica a las repuestas gestadas por los

---

#2	<i>“Las palabras del profe, las charlas entre nosotros y saber que vamos a ser los mejores del departamento.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	deportistas a la pregunta ¿qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?, encontramos en su totalidad que “las palabras del profe”
#3	<i>“Las charlas del profe son muy importantes.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	es una de las estrategias mas utilizadas por los ciclistas
#4	<i>“Pues, yo creo que hablando.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	para desarrollar procesos motivacionales en equipo.
#5	<i>“Tener la confianza de como uno ha entrenado y las palabras del profe.”</i>	<b>Automotivación</b>	<b>Procesos Motivacionales</b>	Ligando estas respuestas a la conceptualización realizada por García (2017), en donde sustenta que, los entrenadores son uno de los responsables mas importantes del éxito del

---

deportista y del equipo debido a que ejerce una figura de líder y promueve la motivación, potenciamiento de habilidades físicas y mentales, y además de esto genera un ambiente en el cual garantiza que los deportistas mejoren su rendimiento a través de la enseñanza y la experiencia que se pueda entregar. Con base a esto, podemos analizar que, el entrenador deportivo de un equipo es una pieza fundamental en el desarrollo

---

---

de estrategias las cuales  
vayan ligadas a potencias la  
mentalidad del deportista y  
con esto se logre capacidades  
optimas en el momento de  
las exigencias deportivas  
durante las actividades  
atléticas.

---

**Nota.** Elaboración propia

Tabla 3. Análisis de Contenido

<b>Análisis de Contenido</b>				
<b>1. ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado regular y comprender las emociones en su rendimiento deportivo?</b>				
<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
<b>#1</b>	<i>“Bueno, la primera fue en una competencia que se realizó aquí en la ciudad de Cúcuta en una clásica que se llama, historias del futuro, en la segunda etapa terminaron puerto de montaña bastante duro, la verdad pues al principio de la carrera inicie con unas</i>	<b>No aplica</b>	<b>Competencias emocionales</b>	Con base a las respuestas entregadas por los deportistas en el momento de solicitar una experiencia el cual relatara la forma en sus pensamientos le han facilitado el desarrollo de estrategias para regular y comprender las

---

*expectativas bastante bajas, debido a que no era muy buen para el ascenso, pero, pues ya a medida que me fui llenando de confianza durante la carrera, me di cuenta que podía llegar y al final, cuando ya iba a terminar la carrera, vi a mi contrincante, por decirlo así, que, pues, iba igual de cansada que yo, se veía en la expresión de la cara, entonces, pues, me llene de mucha confianza y ataque, la verdad me sirvió*

emociones, nos encontramos con una serie de opiniones las cuales envuelven el recorrido teórico y conceptual que se ha aplicado a cada uno de los factores a desarrollar en la línea de esta investigación. Podemos entonces hallar temáticas tratadas por los ciclistas en donde el análisis de gestos faciales, la automotivación y el foco atencional han facilitado la ejecución de

---

	<i>bastante, confié mucho en mí y gane la etapa.”</i>			tareas que faciliten la regulación y comprensión de las emociones.
<b>#2</b>	<i>“Bueno, sí, por lo menos en el selectivo para el mundial de patinaje, me paso que estaba muy nerviosa y empecé a temblar antes de salir a la competencia, en esa prueba fue en la que yo me caí y me desgarré el cuádriceps, así que me tuve que retirar.”</i>	<b>No aplica</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Podemos entonces sustentar de manera conceptual el análisis de los gestos faciales como estrategia para comprender las emociones de los demás y de esta forma potenciar el rendimiento físico y mental del ciclista.
<b>#3</b>	<i>“Una anécdota que yo tengo, es cuando yo gané la vuelta al caribe. Estaba</i>	<b>No aplica</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	Interrelacionando lo expuesto por Partala,

---

*desde el principio muy motivado. Pues desde carrera anteriores de haber ganado la vuelta al caribe en Cartagena, me estaba pasando tiempos difíciles, muchas caídas, no me sentía muy bien, a veces sufría mucho, y eso que estaba bien preparado y no me rendía. Era porque tenía muchos problemas en la casa, y eso es mucha pensadera, entonces, es de ir mejorando poco a poco, de saber que todas las*

Surakka y Vanhala (2006) en donde expone que, las expresiones emocionales en el rostro de las personas es una de las estrategias inconscientes de comunicación emocional, en donde la activación de ciertos músculos ante la percepción de una situación que genera alguna emoción, provoca la gesticulación facial y por ende la expresión ante la emoción desarrollada. De esta forma,

---

---

*veces no se puede ganar,  
pero tampoco todas las  
veces no se puede perder,  
pero, siempre seguir  
adelante, no importa la  
circunstancias.”*

relacionando esto con lo  
entregado por el  
deportista, podemos  
resaltar que, la  
comprensión emocional es  
una de las estrategias que  
juega un papel

#4

*“Bueno, eso fue un  
Domingo, iba a entrenar  
hasta la garita un poquito  
de fondo, me sentía un poco  
desanimado con una  
situación que había pasado  
en la casa y sentía que eso  
me estaba afectando en mi  
rendimiento. Entonces  
llegué hasta el peaje y me*

**No aplica**

**Competencias  
Emocionales**

fundamental en la  
ejecución de actividades  
deportivas, ya que facilita  
la producción de acciones  
motrices optimas y con  
esto una potenciación en  
el rendimiento deportivo  
del ciclista.

---

---

*devolví de una vez. Cuando estaba bajando por la S ya al final vi un lote de ciclistas y sentí una emoción como de positivismo, como de tener fuerzas pegármeles. Pues, volví a subir hasta el peaje y ellos pararon ahí, pero yo sentía aun un empujo de fuerza y pues subí hasta Chinácota. Fue un entreno que no planeé, pero siento que por esa emoción que sentí las piernas y la mente*

---

de igual forma, podemos hallar las respuestas que se relacionan con la automotivación para la comprensión y regulación de las emociones en el desarrollo deportivo de los ciclistas. Sustentando esta respuesta con un referente teórico, podemos encontrar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde sustenta que, la motivación en el

	<i>se pusieron de acuerdo para trabajar bien.”</i>			ámbito deportivo tiene un efecto directo en el rendimiento atlético del deportista, llevándolo a ejecutar acciones que se encamine al éxito en el desenvolvimiento de sus actividades deportivas. De esta forma podemos analizar que, el desarrollo de procesos motivacionales en la ejecución de estrategias para comprender y regular las emociones, se encaminan a potenciar
<b>#5</b>	<i>“Pues, hace un tiempo tuve una caída, y pues fue algo fuerte. De ahí en adelante le empecé a tener algo de miedo a ciertas formas de pasar las curvas y pues eso me estaba dando una mala pasado porque en las curvas uno siempre va muy rápido. Entonces, cada vez que pensaba en eso siento ahora que baja un poco el rendimiento por culpa de no concentrarme</i>	<b>No aplica</b>	<b>Competencias Emocionales</b>	

---

*más en la competencia o  
cuando estaba  
entrenando.”*

estrategias y fortalecer  
pensamientos positivos  
que impacte positivamente  
la puesta en marcha de sus  
tareas y con esto se logre  
el incremento del  
desarrollo y rendimiento  
deportivo de los ciclistas.

Al mismo tiempo,  
podemos analizar las  
estrategias de foco  
atencional, utilizada por  
los ciclistas en el  
desarrollo de sus  
actividades atléticas. De  
esta manera podemos

---

---

sustentar lo anterior  
citando a Gonzales (2007),  
en donde nos expone que,  
el desarrollo de estrategias  
que se ligen a funciones  
optimas de foco atencional  
impacta de forma  
relevantemente positiva en  
el desarrollo deportivo de  
los atletas. De esta manera  
podemos resaltar que, el  
desarrollo de estas  
estrategias tiene un  
resultado positivo en los  
ciclistas, debido a que la  
concentración y el foco

---

atencional constantemente van cambiando y con esto el desarrollo de estrategias que les permiten comprender las emociones y de qué forma regularlas, lo que trae un beneficio amplio en el rendimiento deportivo de los ciclistas.

**2. ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado regular y autocontrolar sus pensamientos y comportamientos en su rendimiento deportivo?**

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	“Bueno, la verdad en el mismo evento de la vuelta al futuro, para poder ser	<b>No aplica</b>	<b>Autorregulación Cognitiva</b>	En el desarrollo del análisis ejecutado a las experiencias que fueron

---

líder de los sprint especiales se había programado con el profesor de que la primera etapa era como la decisiva, y sino aprovechaba ahí se me iban como las oportunidades, entonces la idea era ir por etapa pero, pues, él dijo, me oriento que si podía ir a un sprint estaba bien, bueno, pasó el primer sprint y pues la verdad no lo disfrute, no me sentía bien, sentía muchos nervios e iba muy atrás del lote y no funciono; en el

concedidas por los ciclistas, a las temáticas relacionadas a la regulación del autocontrol conductual, podemos hallar una serie de respuestas que en su totalidad se reflejan los efectos negativos que tiene el no ejecutar procesos de autorregulación en su rendimiento deportivo. De la misma forma, podemos hallar las estrategias utilizadas por los deportistas en donde

---

---

segundo, la verdad sentí como una energía, que yo siento que ese sprint lo gané fue por adrenalina, yo me lance a puntuar y la verdad yo solo recuerdo (no sé si las emociones hacen eso) que daba y daba pedal pero no miraba a mi alrededor sino solo fijándome en la línea y pues ahí sentí que la verdad, pues, esa emoción me llevó a un logro y fue obtener ese punto; después en el siguiente sprint, en el que quede líder, la verdad

encontramos la concentración y la visualización en el desarrollo de sus capacidades deportivas.

Podemos entonces analizar de primera mano, el desarrollo de las opiniones entregadas por los ciclistas, en donde opinan en su totalidad que la autorregulación juega un papel fundamental en su desarrollo deportivo, debido a que les permite

---

también me paso lo mismo,  
 pero cuando fui a pelear la  
 etapa, ahí me jugó mal  
 como las ganas de ganar,  
 entonces, me controlé, pero  
 después sentí un impulso,  
 pero ese impulso no lo  
 contuve para aprovecharlo  
 unos metros más adelante  
 que era donde debía salir,  
 salí muy antes, entonces me  
 hizo perder la etapa.”

dosificar su esfuerzo físico  
 durante las actividades a  
 ejecutar con lo que  
 potencia sus capacidades  
 deportivas. De la misma  
 forma, observamos que, la  
 mala gestión de los  
 procesos que tiene que ver  
 con el control conductual,  
 tiene un efecto negativo en  
 el desenvolvimiento de las  
 capacidades deportivas de

#2

“En un circuito del año  
 pasado, faltaba como más  
 de un kilómetro para la  
 llegada y había como un

No aplica

**Autorregulación**  
  
**Cognitiva**

los ciclistas, debido a que  
 la mala entrega de sus  
 capacidades físicas marca  
 un determinante adverso a

---

pequeño repecho, entonces, yo dije como que no tengo, pues, que partir ya y ese día partí muy antes, casi que no me alcanza a dar, pero logré ganar la etapa.”

las estrategias previamente visualizadas. Sustentado lo anterior, podemos encontrar a Baumeister y Exline (2000), citados por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), en donde explica que, el

#3

“Bueno, la autorregulación es muy importante, uno puedo ir muy bien o muy mal, pero si uno no se autorregula pues, digamos, en mi modo de pensar. En mi modo de pensar uno siempre tiene

No aplica

**Autorregulación**  
**Cognitiva**

control de conductas genera una serie de patrones cognitivos en el individuo que le permite controlar los comportamientos impulsivos y con esto el

---

---

que controlar la respiración, más que todo el pedaleo, porque digamos, si uno no se regula o va muy llevado, porque según en carrera es muy diferente que, a entrenamiento, porque en carrera siempre uno va a ir a tope, a lo que marque el corazón, a lo que lo lleve a uno el lote. Uno tiene que ir concentrado en regularse, porque a veces por dejarme llevar del lote pues gasto mucho y a lo último sufro mucho.”

desarrollo óptimo de los objetivos en el desenvolvimiento de las actividades a ejecutar. De esta manera podemos analizar qué, el desarrollo de la autorregulación juega un papel fundamental en los procesos deportivos de los ciclistas, debido a que, la dosificación del esfuerzo físico que se desarrollen en sus actividades es la pieza fundamental en el éxito deportivo. De la

---

---

#4	<p>“Bueno, esto paso en una salida hacia gramalote. Pues iba con un grupo de amigos y pues íbamos super bien, regulando por toda la vía de Santiago y pues llegamos super bien al pueblo. De ahí en adelante ellos empezaron a competir entre ellos y pues era en subida y yo soy más de terreno plano, me va mejor ahí. Pero yo no me quería quedar atrás, entonces pues empecé a darle candela al pedal, como decimos nosotros, y</p>	<b>No aplica</b>	<p><b>Autorregulación</b> <b>Cognitiva</b></p>	<p>misma forma se debe señalar que, las habilidades mentales que se generan en los deportistas de alto rendimiento como los que fueron entrevistados, les permiten ejecutar tareas las cuales pongan al límite sus capacidades físicas, pero, aun así, el desarrollo de las habilidades de autorregulación conductual marca un precedente relevante en su</p>
----	---	------------------	--	---

---

---

llegamos a gramalote, pero yo sentía que estaba muy cansado. Cuando volvimos a bajar de gramalote por la vía ya hacia Cúcuta, las piernas no me daban y sentía que no iba a poder, que ya había dejado todo en la carretera. Me toco para como una hora y descansar porque ya las piernas no me daban para más. Eso paso por no regular bien y gastar todo en esas subidas.”

optimo desenvolvimiento atlético.

De la misma manera podemos analizar las habilidades de visualización aplicada a los procesos de autorregulación conductual, en donde podemos hallar que, la puesta en marcha de estos ejercicios repercute de forma positiva en el desempeño deportivo en

---

---

#5	<p>“Otra carrera que no me fue tan bien, fue la de la garita al paramo de mejue, yo iba motivado, en ese momento estaba bien, el cuerpo estaba bien y en ese momento dije, voy a darle. La verdad le di bastante duro al principio y no regule nada en el recorrido hasta Chinácota. Cuando estaba en Chinácota las piernas no me daban, la mente estaba cansada, no regulé muy bien. Ahí me fallo la mente y las piernas.</p>	<b>No aplica</b>	<p><b>Autorregulación</b> <b>Cognitiva</b></p>	<p>las actividades que los ciclistas ejecuten. Relacionando estas respuestas con lo expuesto por Cruz y Perez (2012), en donde nos dan a entender que, la visualización en el desarrollo de las actividades deportivas, facilita los procesos de aprendizaje de los deportistas consiguiendo de esta manera de que el despliegue de comportamientos tenga un</p>
----	--	------------------	--	--

---

---

Llegué, pero no como  
quería.”

fundamento planeado y  
con esto se logre el éxito  
en la ejecución de  
actividades deportivas.  
Con esto entonces  
debemos señalar que, la  
visualización ligada a los  
procesos de  
autorregulación cognitiva  
juega un papel  
fundamental en el  
potenciamiento de las  
capacidades de los  
deportistas, debido a que  
les permite ejecutar tareas  
de forma óptimas y de esta

---

---

manera facilitan el  
desenvolvimiento de su  
potencial atlético.

---

**3. ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado automotivarse y recibir motivación en su rendimiento deportivo?**

---

<b>Participante</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Categoría</b>	<b>Análisis</b>
#1	“Bueno, yo creo que las motivaciones del entrenador, el entrenador antes de cada carrera le hace a uno una charla, la verdad yo las veo muy primordiales, el entrenador personalmente, él lo conoce a uno más que a nadie, es quien lo entrena, él sabe	No aplica	Procesos motivacionales	Generando un punto de vista crítico a las repuestas entregas por los deportistas en el desarrollo de sus experiencias y sucesos que ha marco su carrera profesional desde un punto de vista motivacional, podemos hallar una serie de

---

---

cuándo usted está bien,  
cuando usted está mal y en  
muchas ocasiones donde he  
tenido la oportunidad de  
correr y él me ha  
acompañado las charlas que  
me da me llenan de mucha  
confianza y, pues, la verdad  
me dan como esas ganas de  
poder salir, mostrar lo que  
he entrenado y lo duro por  
lo que he pasado, y me dice  
que lo más importante es  
disfrutar, porque si usted no  
disfruta de lo que hace,  
pues lógicamente todo lo va

respuestas las cuales se  
ligan a la motivación que  
es impartida por los  
entrenadores, la familia, y  
el auto-habla aplicado en  
las técnicas de  
concentración y por ende  
la motivación.

De primera mano  
debemos resaltar que,  
analizadas las repuestas  
entregadas por los  
deportistas, se visualiza  
que, los procesos  
motivacionales juegan un

---

---

a ver muy trágico. También otra parte importante del proceso es la familia, la familia también lo conocen a uno de pies a cabeza y ellos junto al entrenador son como la parte primordial para poder llevar ese proceso, porque ellos aportan poco, mucho desde su experiencia y desde su punto de vista lo motivan a usted con una palabra, o algo así, entonces eso lo llena a uno bastante, y pues también uno mismo que

papel fundamental en el desarrollo de estrategias y actividades que potencien el rendimiento deportivo de los ciclistas. Esto ligado con estrategias de potenciamiento físico, juegan un papel fundamental en el desarrollo del alto rendimiento de los ciclistas en las diferentes competencias que han desarrollado. Relacionado lo anterior con lo expuesto por García, Caracuel, y

---

---

tiene que empezar a superar  
y a pasar cualquier  
obstáculo, si se llega a  
presentar, o mentalizarse  
porque a usted le pueden  
decir miles de cosas pero si  
usted no lo aplica está en lo  
mismo; y también lo otro es  
la confianza, yo siempre he  
dicho que si uno no confía o  
no cree en uno, pues, está  
mal porque entonces en  
quién más va a creer,  
tenemos que creer en uno  
mismo porque si no, no

Ceballos (2014), en donde  
refieren que, la motivación  
aplicada en el deporte  
tiene un efecto directo en  
el rendimiento atlético de  
los individuos, lo que  
afecta de igual forma  
positivamente el  
desarrollo de estrategias  
en conjunto y la  
preparación física. De esta  
manera podemos  
visualizar que, la  
motivación en el deporte  
es una pieza fundamental,

---

---

	vamos a llegar a ningún lado.”			en donde el éxito y esta habilidad de motivación
				van de la mano de forma muy ligada.
<b>#2</b>	<p>“Bueno, por lo menos en el caso del mundial yo me quise retirar pues por lo mismo, porque por una caída todo se había acabado y darme cuenta y entender que son cosas que pasan en el deporte y volver a buscar esa motivación para volver a estar otra vez en los patines, hizo que yo volviera.”</p>	<b>No aplica</b>	<b>Procesos motivacionales</b>	<p>Así mismo, podemos resaltar los pensamientos generados por los deportistas, en donde sus opiniones reflejan que, el desarrollo de sus pensamientos y automotivaciones se ligan al desarrollo de actividades apoyadas por</p>

---

---

#3	<p>“Bueno, mi mayor experiencia que tuve, que me dio mucho prestigio, fue la vuelta a Cartagena que yo gané el año pasado. Antes de esa competencia yo iba muy motivado porque iba ganando toda carrera en la que estaba en Norte de Santander, fui a Santander y también gané. Tenía un buen nivel y tenía una buena motivación de ir ganando y ganando. Tenía una fuerza mental muy buena, entonces, para mí,</p>	<b>No aplica</b>	<p><b>Procesos motivacionales</b></p>	<p>sus entrenadores y familiares. Para lo que Garcia (2017), sustenta que, el entrenador es uno de los responsables directos del éxito de sus deportistas y de él depende la ejecución de estrategias y comportamientos que potencien el desarrollo conductual de los atletas en las competencias o entrenamientos. De esta manera debemos resaltar que, los entrenadores y</p>
----	---	------------------	---	---

---

---

mi mayo triunfo que he  
tenido es la vuelta  
Cartagena que gané el año  
pasado. La motivación para  
mí fue muy importante,  
porque eso lo mantiene a  
uno a tope siempre en las  
competencias.”

demás personas que  
apoyen y potencien los  
estados psicológicos y  
motivacionales de los  
ciclistas es una pieza clave  
para que el  
desenvolvimiento de los  
atletas en sus actividades  
deportivas se potencialice  
y con ello haya un éxito.

#4

“Bueno, esta fue una  
experiencia que paso  
durante una competencia de  
clasificación para la vuelta  
juventud. Pues básicamente  
ese día desde que me  
levanté me dije a mi mismo  
que hoy iba a darle leño a

**No aplica**

**Procesos  
motivacionales**

En este mismo sentido  
debemos resaltar las  
estrategias motivacionales  
utilizadas por los ciclistas  
en los diferentes ámbitos  
de sus actividades

---

---

todos, y estaba con esa mentalidad desde que me subí en la bicicleta. En el momento de partir yo sentí que iba a dejar todo en la carretera y me dije a mi mismo que yo podía con todo. En un punto iba cansado, pero iba tan mentalizado que eso no importo y ocupé los primeros puestos cuando llegué a la meta en Bochalema.”

deportivas, en donde mencionan que generan un dialogo interno que les ayuda a facilitar su rendimiento deportivo en situaciones de competencia o entrenamiento. De esta manera, podemos citar a Cutton y Landi (2007); Hardy, (2006); Hatzigeor

---

---

#5	<p>“Pues le cuento una experiencia que me tocó cuando vino Mariana Pajón, una carrera de ciclo montañismo, que eso fue en cerro tasajero, nos soltaron. Entonces yo dije, esta carrera me la gano, porque me la gano, por mi mamá. Yo salí de una forma, pero salí volado. Yo dije, vamos a ver hasta donde me alcanza. Yo iba subiendo y subiendo y ya iba cansado. Entonces yo dije, me tengo que regular un poquito,</p>	<b>No aplica</b>	<p><b>Procesos motivacionales</b></p>	<p>giadis, Zourbanos, Goltsios, y Theodorakis, (2008); Malouff y Murphy, (2006), citados por Latinjak, Torregosa y Renomm (2009), en donde exponen que, el uso de técnicas como el auto habla en los ámbitos deportivos aumenta el rendimiento de los atletas, en donde los deportistas generan un dialogo interior que les permite comprender sus</p>
----	---	------------------	---	--

---

---

porque las piernas no me están dando, porque quiero ganar esa carrera por mi mamá. Eran por ahí 14km la carrera, ya iba subiendo por ahí en el quinto km, ya iba regulando un poquito mejor. Cuando iba en el décimo kilómetro, dije voy a ganar esta carrera, voy a darle, yo dije, las piernas no me dan, pero la mente si iba motivada a ganar esa carrera. Y esa vez gané la carrera.”

emociones, regular sus capacidades físicas y de esta manera auto motivarse, para así incrementar su rendimiento deportivo. De esta manera podemos entonces resaltar que, las técnicas como las de auto habla aplicada en la automotivación deportiva genera un relevante impacto positivo en el desarrollo deportivo de los ciclistas.

*Tabla 4. Análisis Categorical. Proceso de Triangulación. Análisis General.*

<b>Entrevista</b>	<b>Grupo Focal</b>	<b>Análisis de Contenido</b>	<b>Análisis General</b>
<b>Semiestructurada</b>			
<i>Competencias Emocionales</i>	<i>Competencias Emocionales</i>	<i>Competencias Emocionales</i>	Para dar respuesta a la pregunta problema planteada en la investigación, la cual refiere a la influencia que tiene la Inteligencia Emocional (IE) en los ciclistas de San José de Cúcuta, Norte de Santander, se aplicaron tres instrumentos los cuales tenían como objetivo principal evaluar y analizar las categorías más relevantes dentro de la IE en
En los resultados obtenidos mediante la técnica de entrevista semiestructurada, evaluando las categorías de competencias emocionales, podemos hallar una serie de respuestas en donde los ciclistas nos dan a conocer la importancia que tiene las	Se percibe de entrada en cada una de las respuestas que han dado los deportistas el conocimiento y la conceptualización de las emociones, y la relevancia que tienen estas mismas en el mundo deportivo y en lo personal.	Con base a las respuestas entregadas por los deportistas en el momento de solicitar una experiencia el cual relatará la forma en sus pensamientos le han facilitado el desarrollo de estrategias para regular y comprender las emociones, nos encontramos con una serie de opiniones las cuales envuelven	

---

emociones dentro de su ámbito deportivo.	De esta manera podemos identificar de forma clara, la	el recorrido teórico y conceptual que se ha aplicado	funcionamiento del deporte ciclístico.
<p>Generando el análisis a las respuestas gestadas por los deportistas a preguntas relacionadas a la identificación de las emociones, podemos encontrar una gran variedad de emociones, las cuales se desarrollan en el progreso deportivo que tiene cada ciclista. De esta forma podemos visualizar una serie de reacciones que se generan por el desarrollo de las situaciones deportivas, en</p>	<p>manera en que las emociones influyen en el rendimiento deportivo de los ciclistas, pudiendo visualizar que el común denominador que encontramos en esta respuesta es que, al tener conocimiento de cada una de las emociones y el desarrollo que tienen estas en su vida deportiva, por ende, le dan una relevancia a como se puedan desarrollar y optimizar. Con esto, podemos resaltar lo expuesto por Mayer</p>	<p>a cada uno de los factores a desarrollar en la línea de esta investigación. Podemos entonces hallar temáticas tratadas por los ciclistas en donde el análisis de gestos faciales, la automotivación y el foco atencional han facilitado la ejecución de tareas que faciliten la regulación y comprensión de las emociones. Podemos entonces sustentar de manera conceptual el análisis de los gestos faciales</p>	<p>Dentro de este orden de ideas, debemos entonces generar un análisis crítico a cada de una de las categorías y como se interrelaciona a partir del análisis de los instrumentos aplicados a la población. De esta manera se debe resaltar que las categorías evaluadas en cada uno de los instrumentos aplicados son las competencias emocionales, la autorregulación cognitiva y las competencias emocionales,</p>

---

---

<p>donde encontramos desde reacciones de felicidad y alegría hasta el desaliento, el desespero y la tristeza. Podemos analizar de esta forma lo expuesto por Davidson (2012) citado por Lopez, Duque y Almagro (2020), el cual sustenta que, las emociones afectan el desarrollo de las actividades motrices que un individuo pueda ejecutar en su cotidianidad. Según lo que expone Davidson (2012), citado por Lopez, Duque y</p>	<p>y Salovey (1997), citado por Fragoso (2015), en donde a partir de su modelo de habilidades de Inteligencia Emocional (IE), contextualizan en la importancia que tiene el desarrollo de la comprensión de las emociones, en donde el desarrollo de habilidades como estas puede garantizar el éxito en el desenvolvimiento de las personas en su medio.</p> <p>De la misma forma, podemos dar un análisis a esta misma pregunta en contexto a la influencia que tiene las</p>	<p>como estrategia para comprender las emociones de los demás y de esta forma potenciar el rendimiento físico y mental del ciclista.</p> <p>Interrelacionando lo expuesto por Partala, Surakka y Vanhala (2006) en donde expone que, las expresiones emocionales en el rostro de las personas es una de las estrategias inconscientes de comunicación emocional, en donde la activación de ciertos músculos ante la percepción de una situación que genera alguna emoción,</p>	<p>que en conjunto hacen parte de las capacidades más relevantes que conforman la Inteligencia Emocional.</p> <p>De esta manera, podemos generar la primera triangulación a los resultados obtenidos en la categoría que corresponde a las competencias emocionales, en donde en cada uno de los instrumentos aplicados como la entrevista semiestructurada, grupo focal y en el análisis del discurso a las experiencias de los deportistas, encontramos</p>
---	---	--	---

---

---

<p>Almagro (2020), las emociones generan una activación motriz la cual influye de manera directa en el rendimiento deportivo de los ciclistas. Con esto resaltamos que, los aspectos fisiológicos y el desarrollo de conductas y actividades se ve directamente influenciado por el repertorio de emociones que se ejecuten en la situación en la que se desarrolle el individuo.</p>	<p>emociones en el rendimiento deportivo, observando que en la totalidad de los ciclistas afirma que las emociones tienen un impacto en el rendimiento deportivo. Podemos resaltar entonces lo expuesto por De la Vega (2011), citado por Borges (2016), en donde expone que las emociones tienen una incidencia relevante en el desarrollo deportivo y en el</p>	<p>provoca la gesticulación facial y por ende la expresión ante la emoción desarrollada. De esta forma, relacionando esto con lo entregado por el deportista, podemos resaltar que, la comprensión emocional es una de las estrategias que juega un papel fundamental en la ejecución de actividades deportivas, ya que facilita la producción de acciones motrices óptimas y con esto</p>	<p>una serie de conceptos y opiniones importantes que nos dan a conocer de primera mano la influencia positiva que tiene las competencias emocionales en el ámbito deportivo. De esta manera se debe resaltar el concepto claro de competencias emocionales, en donde encontramos en palabras de Bisquerra (2003), citado por Fragoso (2015), en donde explica que, las competencias</p>
<p>Se debe entonces mencionar que, el reconocimiento de las emociones juega un papel</p>	<p>rendimiento de los deportistas debido a que estas mismas emociones pueden afectar</p>	<p>una potenciación en el rendimiento deportivo del ciclista.</p>	<p>emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes</p>

---

---

<p>igual de relevante en el desarrollo de las emociones en el mundo deportivo. Según lo expuesto por Mayer y Salovey, (1997; Mestre et al., (2008), citados por Fragoso (2015), la comprensión de las emociones genera una ventaja en los individuos debido a que, generando esos procesos de autoevaluación emocional se pueden generar estrategias que lo ayuden a afrontar todo tipo de situaciones las cuales se vea envuelto. Llevando esto a la práctica deportiva, reconocer</p>	<p>directamente el potencial de los deportistas en las pruebas a desarrollar.</p> <p>Entrando en materia, el establecimiento de un análisis crítico generado a las opiniones entregadas respecto a temáticas orientadas a conocer si el reconocimiento y comprensión de las emociones afecta el desempeño deportivo de un ciclista, identificando que en la totalidad de respuestas afirman que si existe un tipo de afectación al desempeño deportivo en el</p>	<p>de igual forma, podemos hallar las respuestas que se relacionan con la automotivación para la comprensión y regulación de las emociones en el desarrollo deportivo de los ciclistas.</p> <p>Sustentando esta respuesta con un referente teórico, podemos encontrar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde sustenta que, la motivación en el ámbito deportivo tiene un efecto directo en el rendimiento atlético del deportista, llevándolo a</p>	<p>necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. En relación a lo expuesto podemos identificar que la comprensión, regulación e identificación de emociones en el desarrollo deportivo de los ciclistas juega un papel fundamental en cada una de sus actividades atléticas,</p>
---	--	--	--

---

---

las emociones propias genera una ventaja psicológica debido a que se tiene una base estrategia de la forma de actuar ante la aparición de dichas emocionalidades y con eso que se logre una potenciación en el rendimiento deportivo.

En relación de esta las temáticas relacionadas con la identificación y comprensión de las emociones, podemos analizar una serie de respuestas generadas a cuestionarios que se direccionan a comprender la forma en que reconocen las

momento de reconocer una emoción. Podemos entonces relacionar esto con lo dicho por Zhu y Thagard (2002), citado por Ries; y Seviillano (2011), en donde argumentan que, las emociones tienen un efecto significativo en la generación de conductas, lo que constituye la base fundamental del comportamiento de los deportistas en el momento de exigencias en las pruebas deportivas. Podemos ver entonces que, las emociones

ejecutar acciones que se encamine al éxito en el desenvolvimiento de sus actividades deportivas. De esta forma podemos analizar que, el desarrollo de procesos motivacionales en la ejecución de estrategias para comprender y regular las emociones, se encaminan a potenciar estrategias y fortalecer pensamientos positivos que impacte positivamente la puesta en marcha de sus tareas y con esto se logre el incremento del desarrollo y

debido a que estas mismas habilidades le dan al ciclista la capacidad de generar estrategias las cuales pueda utilizar para potenciar su desarrollo deportivo. Entonces, podemos desglosar las competencias emocionales analizadas en dos conjuntos relevantes, los cuales son la regulación emocional y la conciencia emocional.

Definiendo estas subcategorías de forma muy breve, podemos analizar lo que expone Lopes, Salovey, Coté y Beers (2005),

---

---

<p>emociones de los compañeros, encontrando que, en totalidad repuestas similares, direccionando estas dichas observaciones ejecutadas por los ciclistas a que el reconocimiento de los gestos faciales durante el desarrollo de sus actividades deportivas es una clara señal para la identificación de las emociones que se presenten durante dichas ejecuciones atléticas. Sustentado estas afirmaciones, podemos encontrar los argumentos expuestos por</p>	<p>tienen un impacto directo en el desarrollo del desempeño deportivo de los ciclistas.</p> <p>El análisis que corresponde a la identificación de las estrategias que se utilizan en equipo para reconocer las emociones de sus compañeros, encontramos que hubo una parcialidad muy alta en la respuesta de la interpretación de los gestos faciales que conllevan algunas emociones y estados anímicos dependiendo de la situación de carrera ciclística en la cual se</p>	<p>rendimiento deportivo de los ciclistas.</p> <p>Al mismo tiempo, podemos analizar las estrategias de foco atencional, utilizada por los ciclistas en el desarrollo de sus actividades atléticas. De esta manera podemos sustentar lo anterior citando a Gonzales (2007), en donde nos expone que, el desarrollo de estrategias que se ligan a funciones optimas de foco atencional impacta de forma relevantemente positiva en el desarrollo deportivo de los</p>	<p>citado por Gomez, O; y Calleja, N, (2016), señalando que la regulación emocional es la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo. En relación al desarrollo y comprensión de los efectos que tiene la autorregulación emocional en los deportistas, debemos resaltar que, competencias emocionales que tienen el objetivo de generar un control</p>
---	--	---	--

---

---

Davidson y Cacioppo (1992), citados por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde expresa que, cuando las personas generan ciertos patrones de gestos faciales ante el desarrollo de las emociones tiene una finalidad de comunicar de alguna manera su respuesta subjetiva ante dicha situación emocional.

Con esto debemos resaltar que, el reconocimiento de las emociones por medio del reconocimiento de gestos faciales es una de las

desempeñen. Relacionando esto con lo expuesto por Partala, Surakka y Vanhala (2006), citado por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde afirman que las emociones ya sean positivas o negativas generan una activación muscular en el musculo zigomático, facilitando de alguna manera el reconocimiento de las emociones a través de este tipo de comportamientos musculares. Con esto cabe resaltar que, la experiencia y el

atletas. De esta manera podemos resaltar que, el desarrollo de estas estrategias tiene un resultado positivo en los ciclistas, debido a que la concentración y el foco atencional constantemente van cambiando y con esto el desarrollo de estrategias que les permiten comprender las emociones y de qué forma regularlas, lo que trae un beneficio amplio en el rendimiento deportivo de los ciclistas.

emocional y con esto potenciar el desarrollo deportivo tiene un impacto relevantemente positivo en el desenvolvimiento atlético de los deportistas, los cuales afirman que, influye de gran forma tener capacidades y habilidades en el momento de poder controlar y regular el desarrollo de sus emociones en su vida deportiva.

Herramientas como el foco atencional descritas por Gonzales (2007), citado por Latinjak, Torregrosa y Renom

---

---

<p>estrategias más utilizadas por los ciclistas en sus entrenamientos y/o competencias, en donde la comprensión de ciertos patrones de acciones faciales, facilitan el proceso del reconocimiento de emociones por parte de los deportistas.</p>	<p>conocimiento que tiene uno de otro facilita el reconocimiento de todo tipo de emociones, lo que genera una ayuda extra en el rendimiento deportivo.</p>	<p><b><i>Autorregulación Cognitiva</i></b></p>	<p>(2009), en donde se menciona</p>
<p>De hecho, analizando las respuestas entregadas por los ciclistas a la forma de identificar el origen de las emociones en medio de sus actividades deportivas, podemos encontrar ciertos</p>	<p>Cabe considerar por otra parte que, la evaluación a las temáticas de las repercusiones que tienen la identificación de las emociones de otros competidores, se destaca la respuesta de “muchas”, en donde se puede analizar que reconocer las emocionalidades de los deportistas contrincantes puede generar un</p>	<p>En el desarrollo del análisis ejecutado a las experiencias que fueron concedidas por los ciclistas, a las temáticas relacionadas a la regulación del autocontrol conductual, podemos hallar una serie de respuestas que en su totalidad se reflejan los efectos negativos que tiene el no ejecutar procesos de autorregulación en su rendimiento deportivo. De la misma forma, podemos hallar</p>	<p>que, el control mental y el desarrollo de estrategias que faciliten las tareas de concentración y enfoque de esta misma, se envuelve como un factor determinante en el desarrollo de habilidades en el rendimiento deportivo. de esta manera podemos analizar que, el desarrollo de las respuestas generadas por los deportistas ubica a esta habilidad como pieza fundamental en la regulación de emociones, municiando que les facilita</p>

---

---

patrones de respuestas similares en el sentido de que, reconocen las emociones por medio de la experiencia. Podemos sustentar estas respuestas con lo expuesto por Mayer y Salovey, (1997; Mestre et al., (2008), citados por Fragoso (2015), en donde reflejan que, la identificación de las emociones conlleva a generar estrategias las cuales le faciliten al individuo afrontar de manera asertiva cada una de las emociones que se puedan desarrollar. Con esto entonces	aprovechamiento de capacidades tanto mentales como físicas, dando a lugar el desarrollo optimo del rendimiento deportivo al ver las situaciones presentes durante las competencias o entrenamiento. De esta forma, vinculando lo expuesto por los deportistas y los estudios realizados por Yartz y Hawl (2002), citados por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde revelan que, hay una mayor actividad neuromuscular en el momento	las estrategias utilizadas por los deportistas en donde encontramos la concentración y la visualización en el desarrollo de sus capacidades deportivas. Podemos entonces analizar de primera mano, el desarrollo de las opiniones entregadas por los ciclistas, en donde opinan en su totalidad que la autorregulación juega un papel fundamental en su desarrollo deportivo, debido a que les permite dosificar su esfuerzo físico durante las actividades a	cambiar el orden de ideas y pensamientos y de esta manera enfocando el objetivo que es potenciar sus capacidades deportivas. Con esto entonces, se debe resaltar que el funcionamiento de la regulación emocional en los ciclistas es una herramienta fundamental para potenciar sus capacidades deportivas. Además de esto encontramos la definición de conciencia emocional, en donde podemos señalar a Bisquerra (2009), citado por Fragoso, (2015),
--	--	---	---

---

---

debemos mencionar que, el desarrollo continuo de identificar las emociones genera un aprendizaje, dicho así por Mayer y Salovey, en donde sustentan que, la comprensión emocional genera una serie de implicación positivas en el desarrollo de las actividades de los individuos.	de la existencia de emociones negativas dando a lugar reflejos faciales. Con esto entonces cabe mencionar que, el reconocimiento de las emociones por parte de los deportistas va ligado al reconocimiento y evaluación de los gestos faciales que puedan visualizar durante las competencias o entrenamientos.	ejecutar con lo que potencia sus capacidades deportivas. De la misma forma, observamos que, la mala gestión de los procesos que tiene que ver con el control conductual, tiene un efecto negativo en el desenvolvimiento de las capacidades deportivas de los ciclistas, debido a que la mala entrega de sus capacidades físicas marca un determinante adverso a las estrategias previamente visualizadas. Sustentado lo anterior, podemos encontrar a	donde nos da a conocer que la conciencia emocional como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. En este sentido, podemos analizar las opiniones generadas por los deportistas en los tres instrumentos, en donde fundamentan que, la conciencia emocional y todas las temáticas que tenga como objetivo la comprensión de las
--	---	--	---

---

---

<p>generar procesos de conciencia emocional en el desarrollo de las actividades deportivas. Cabe destacar que, el constante desarrollo e incremento en el rendimiento deportivo se encadena a la potenciación de habilidades mentales que favorezcan estrategias que incrementen un óptimo desarrollo en las actividades atléticas.</p>	<p>patrones conductuales de otros compañeros para la identificación de signos emocionales. Dándole una revisión a las respuestas consignadas por los deportistas, se debe mencionar entonces a Loeches Alonso, Carvajal Molina, Serrano &amp; Fernández Carriba, (2004); Schmidt &amp; Cohn, (2001), citados por Fernandez, Dufey y</p>	<p>Baumeister y Exline (2000), citados por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), en donde explica que, el control de conductas genera una serie de patrones cognitivos en el individuo que le permite controlar los comportamientos impulsivos y con esto el desarrollo óptimo de los objetivos en el desenvolvimiento de las actividades a ejecutar. De esta</p>	<p>emociones es una pieza vital para el desenvolvimiento deportivo de los ciclistas, debido a que les facilita los procesos de ejecución de pensamientos y comportamientos. Debemos entonces mencionar a la identificación en los gestos faciales y conductuales por parte de otros individuos como una de las estrategias de</p>
<p>Podríamos resumir a continuación, el análisis a las respuestas entregadas por los ciclistas, en donde dan su</p>	<p>Mourgues (2007), en donde argumentan que, las emociones se desarrollan según el contexto y las interacciones</p>	<p>manera podemos analizar qué, el desarrollo de la autorregulación juega un papel</p>	<p>compresión de emociones más utilizadas y mencionadas por los deportistas a lo largo de la aplicación de los tres</p>

---

---

<p>opinión frente a cuestionamientos con el objetivo de conocer de qué manera las emociones aportan al desempeño deportivo de cada uno de ellos, en donde podemos encontrar que, según las repuestas gestadas por los ciclistas, identificar las emociones impacta de forma relevante el desarrollo de su rendimiento deportivo.</p>	<p>sociales que experimente el individuo y de allí parte la noción de las formas en que se expresen todo tipo de emociones. Entonces con esto se debe mencionar que, la identificación de emociones por parte de los deportistas radica en el conocimiento que tienen sobre sus compañeros, lo que facilita el desarrollo deportivo y las estrategias a ejecutar.</p>	<p>fundamental en los procesos deportivos de los ciclistas, debido a que, la dosificación del esfuerzo físico que se desarrollen en sus actividades es la pieza fundamental en el éxito deportivo. De la misma forma se debe señalar que, las habilidades mentales que se generan en los deportistas de alto rendimiento como los que fueron entrevistados, les permiten ejecutar tareas las</p>	<p>instrumentos. Definiendo esto, podemos encontrar a Davidson y Cacioppo (1992), citados por Fernandez, Dufey y Mourgues (2007), en donde expresa que, cuando las personas generan ciertos patrones de gestos faciales ante el desarrollo de las emociones tiene una finalidad de comunicar de alguna manera su respuesta subjetiva ante dicha situación emocional. De la misma</p>
<p>Relacionando estas repuestas a los sustentado por Bisquerra Alzina (2007), citado por Fragoso (2015), en donde</p>	<p>Además de esto, se debe analizar la visualización mencionada por un deportista,</p>	<p>cuales pongan al límite sus capacidades físicas, pero, aun así, el desarrollo de las</p>	<p>forma, debemos resaltar la importancia que tiene la comunicación dentro de los</p>

---

---

expone que, comprender las emociones propias tiene un impacto de forma relevante en la generación de comportamientos y conductas lo que favorece el desarrollo social del individuo en las situaciones en la que se vea envuelto. Desarrollando un análisis crítico a las respuestas generadas por los deportistas y a lo expuesto por Bizquera, podemos encontrar que, el desarrollo del optimo rendimiento deportivo se entrelazan factores relevantes	en donde se fundamenta relacionando con lo expuesto por Toussaint & Blandin (2010), en donde menciona que la visualización como técnica ayuda al aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades deportivas, lo que facilita la realización de acciones en situaciones críticas.  Teniendo en cuenta a las respuestas generadas por los ciclistas a las preguntas relacionadas a conocer de qué manera afectan las emociones	habilidades de autorregulación conductual marca un precedente relevante en su optimo desenvolvimiento atlético.  De la misma manera podemos analizar las habilidades de visualización aplicada a los procesos de autorregulación conductual, en donde podemos hallar que, la puesta en marcha de estos ejercicios repercute de forma positiva en el desempeño deportivo en las actividades que los ciclistas ejecuten.	patrones conductuales y cognitivos de los deportistas, en donde a través de estas habilidades transmiten información clave lo cual potencia el desarrollo tanto individual como grupal de los deportistas.  No obstante, es necesario resaltar los procesos de autorregulación cognitiva, como una de las habilidades mas relevantes dentro del ámbito deportivo de los ciclistas. Podemos entonces analizar lo expuesto por Arana
--	---	--	--

---

---

<p>como las emociones y de qué forma se gestionan, logrando de esta manera un conjunto en el cual el deportista generara acciones que vayan encaminadas a generar procesos que impacten positivamente el desarrollo de las actividades deportivas. De la misma forma debemos mencionar que, el desarrollo de estas habilidades genera el “plus” mencionado por los deportistas. Referenciando este punto, podemos encontrar a Bisquerra (2003), citado por</p>	<p>en el desempeño atlético, manifiestan que regular las emociones impacta de forma importante en el desempeño deportivo. Citando a Borges (2016), expone que, los procesos de regulación y manejo emocional potencia habilidades en los deportistas. Con lo expuesto por Borges y relacionándolo con las respuestas generadas por los deportistas, se llega al análisis de que el desarrollo de las emociones en el mundo deportivo tiene un impacto</p>	<p>Relacionando estas respuestas con lo expuesto por Cruz y Perez (2012), en donde nos dan a entender que, la visualización en el desarrollo de las actividades deportivas, facilita los procesos de aprendizaje de los deportistas consiguiendo de esta manera de que el despliegue de comportamientos tenga un fundamento planeado y con esto se logre el éxito en la ejecución de actividades deportivas. Con esto entonces debemos señalar que, la</p>	<p>(2014), en donde expresa que la autorregulación conductual consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales. De esta manera, debemos señara que, el análisis a las respuestas generadas por los deportistas ante cuestionamientos relacionados a conocer la influencia que tiene la</p>
--	---	--	--

---

---

<p>Nadal, Soler, y García (2014), en donde nos expone que, el desarrollo de estrategias que vayan ligadas a comprender las emociones genera una actitud positiva en el individuo. Con esto entonces debemos mencionar que, la identificación de las emociones aporta de forma importante al rendimiento de los deportistas en el desarrollo de las actividades ciclísticas.</p> <p>En la puesta en marcha del análisis de las respuestas generadas por los deportistas a</p>	<p>relevante, lo que genera que el deportista potencie su rendimiento deportivo o decaiga en el momento de no regular las emociones generadas durante el desarrollo de las actividades deportivas.</p> <p>En lo esencial, el desarrollo de cuestionamientos con el objetivo de conocer las estrategias que tienen para regular las emociones, podemos resaltar que, nos encontramos con el desarrollo y mención de características relacionadas al foco atencional</p>	<p>visualización ligada a los procesos de autorregulación cognitiva juega un papel fundamental en el potenciamiento de las capacidades de los deportistas, debido a que les permite ejecutar tareas de forma óptimas y de esta manera facilitan el desenvolvimiento de su potencial atlético.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Procesos Motivacionales</i></b></p>	<p>autorregulación conductual, se evidencia la gran influencia que tiene esta habilidad en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que esta herramienta les facilita el proceso de ejecución física y mental durante la ejecución de actividades deportivas.</p> <p>Debemos entonces comprender la visualización como uno de los aspectos más relevantes en la ejecución de esta habilidad. Comprendemos por visualización según lo expuesto por Grosser (2012),</p>
--	--	--	---

---

---

la pregunta ¿de qué forma	en los deportistas.	Generando un punto de	en donde citando a Schuster,
aporta en su rendimiento	Mencionando a Gonzales	vista critico a las repuestas	Hilfiker, Amft, Scheidhauer,
deportivo entender las	(2007), en donde argumenta	entregas por los deportistas en	Andrews, Butler, & Ettlin
emociones de los demás?,	que, los procesos atencionales	el desarrollo de sus	(2011), refiere que, los
encontramos de forma	generan en el deportista una	experiencias y sucesos que ha	ejercicios de visualización
totalitaria que “aporta	serie de factores que lo ayudan	marco su carrera profesional	generan efectos positivos en el
bastante”, entender el	a concentrarse en situaciones	desde un punto de vista	marco del desarrollo de las
desarrollo emocional de las	las cuales necesitan inhibe	motivacional, podemos hallar	habilidades deportivas de los
demás personas. Podemos	otros estímulos que no le	una serie de respuestas las	atletas. El impacto más
analizar estas repuestas y	favorecen. Con esto entonces,	cuales se ligan a la motivación	significativo que tiene los
relacionarlas con la conciencia	se deben resaltar las respuestas	que es impartida por los	procesos de visualización en el
emocional que expuesta por	generadas por los deportistas,	entrenadores, la familia, y el	deporte es la planificación de
Bisquerra (2003), citado por	en donde la mayoría opinan	auto-habla aplicado en las	cada una de las actividades a
Souza y Carbonero (2019), dan	que, el foco atencional es una	técnicas de concentración y	ejecutar y con esto, la puesta
a conocer que, las habilidades	buena estrategia para regular	por ende la motivación.	en marcha de estrategias tanto
de comprender las emociones	las emociones. Llevado esto a		emocionales, motivacionales y

---

---

de los demás se ligan al desarrollo de estrategias las cuales se encaminan a generar procesos los cuales tengan como objetivo el desarrollo óptimo del individuo en la sociedad. Ligando esto a las respuestas entregadas por los deportistas, podemos analizar que, el desarrollo e identificación de las emociones de otros deportistas suscita la creación de estrategias que potencien el desarrollo deportivo de los ciclistas. Cabe mencionar que, el desarrollo de	la práctica, podemos entonces analizar que, la regulación de emocionales por medio del foco atencional da una ventaja en el desarrollo del rendimiento deportivo, lo que significa la no atención a factores negativos y dar todo el foco atencional a todo tipo de factores que favorezcan el desarrollo deportivo.	De primera mano debemos resaltar que, analizadas las repuestas entregadas por los deportistas, se visualiza que, los procesos motivacionales juegan un papel fundamental en el desarrollo de estrategias y actividades que potencien el rendimiento deportivo de los ciclistas. Esto ligado con estrategias de potenciamiento físico, juegan un papel fundamental en el desarrollo del alto rendimiento de los ciclistas en las diferentes competencias que han	conductuales que les ayudaran a generar procesos óptimos en su desenvolvimiento atlético. De esta manera podemos generar la segunda triangulación en relación a la base analizada en referente a los deportistas entrevistados, en donde se comprende a las estrategias de autorregulación conductual como una de las piezas fundamentales en el desarrollo deportivo en cada una de sus actividades, debido a que esta misma habilidad le da la facilidad de comprender
---	--	---	--

---

---

<p>este tipo de habilidades se liga aparte de incrementar el potencial deportivo a generar esa conciencia emocional que favorezca la comprensión de las emociones de las demás personas y pueda de esta manera ser utilizado a su favor en las diferentes situaciones deportivas en las cuales se desenvuelva.</p>	<p>de actividades deportivas, podemos identificar que el funcionamiento que tiene regular las emociones en el momento de enfrentar una competencia o entrenamiento es relevante. Podemos relacionar estas respuestas con lo expuesto por Eisenberg y Fabes (1992), citado por Borges (2016), en donde podemos observar que la regulación de las emociones potencia las habilidades y el desarrollo deportivo. Con esto se debe mencionar entonces</p>	<p>desarrollado. Relacionado lo anterior con lo expuesto por García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde refieren que, la motivación aplicada en el deporte tiene un efecto directo en el rendimiento atlético de los individuos, lo que afecta de igual forma positivamente el desarrollo de estrategias en conjunto y la preparación física. De esta manera podemos visualizar que, la motivación en el deporte es una pieza fundamental, en donde el éxito y esta habilidad</p>	<p>las situaciones en las cuales se desenvuelve y generar comportamientos adecuados que se acoplen de forma óptima a su rendimiento y esfuerzo físico.</p> <p>En este mismo sentido, debemos visualizar los procesos motivacionales, aplicados en los ámbitos deportivos. Según Riera, (1995), citado por (García 2014), la motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente</p>
--	---	--	---

---

---

<p>forma en que regulan las emociones negativas, estableciendo según opiniones y experiencias de los deportistas que, las respuestas se encaminan a habilidades tales como el foco atencional y además al desarrollo de estrategias motivacionales para afrontar emociones negativas.</p>	<p>que, la regulación emocional dentro de las situaciones deportivas de los ciclistas genera un impacto relevante al observar que con esta regulación se puede incrementar el rendimiento deportivo.</p>	<p>de motivación van de la mano de forma muy ligada.</p>	<p>en cualquier aspecto del comportamiento humano:</p>
<p>Generando un análisis crítico a respuestas tales como “cambiar el foco atencional” “enfocarme en otras cosas”, se liga al desarrollo de estrategias que van encaminadas a</p>	<p>Teniendo en cuenta las respuestas generadas por los deportistas, se destaca de forma relevante que, la comunicación hace parte de las estrategias en conjunto para poder regular las emociones. Con esto se debe entonces</p>	<p>Así mismo, podemos resaltar los pensamientos generados por los deportistas, en donde sus opiniones reflejan que, el desarrollo de sus pensamientos y automotivaciones se ligan al desarrollo de actividades apoyadas por sus entrenadores y familiares. Para lo que Garcia (2017), sustenta que, el entrenador es uno de los responsables directos del éxito de sus deportistas y de él</p>	<p>laboral, educativo, social, deportivo, etc. De esta manera relacionando las respuestas a cada uno de los cuestionamientos que se hicieron en los diferentes instrumentos, identificamos que, la motivación hace parte de forma relevante en los procesos de preparación, ejecución y posterior actividad deportiva en los ciclistas, donde reconocen que la motivación hace parte de su</p>

---

---

procesos atencionales y que el objetivo es generar un énfasis a ciertos aspectos que favorezcan el desarrollo de las capacidades físicas y psicológicas de los deportistas, ignorando de esta forma pensamientos y conjuntos de ideas que no aportan al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo. Podemos encontrar lo descrito por Gonzales (2007), en donde explica que, en el transcurso de una actividad y de un evento el cambio de foco atencional	mencionar que, la utilización de este tipo de estrategias facilita el desarrollo de la práctica deportiva de los deportistas, debido a que en el desarrollo de las actividades deportivas generan procesos de socialización que ayudan a potenciar el desarrollo de todo el equipo de ciclistas. Relacionando estas respuestas con lo mencionado por García (2015), en donde argumenta que, la comunicación de es esencial en el momento de controlar y regular las	depende la ejecución de estrategias y comportamientos que potencien el desarrollo conductual de los atletas en las competencias o entrenamientos. De esta manera debemos resaltar que, los entrenadores y demás personas que apoyen y potencien los estados psicológicos y motivacionales de los ciclistas es una pieza clave para que el desenvolvimiento de los atletas en sus actividades deportivas	ritmo cotidiano de preparación y que cada una de las estrategias que apliquen para generar estos procesos motivacionales en grupo y de forma individual genera una ventaja cognitiva lo que se ve reflejado en el ámbito deportivo. De esta manera, encontramos procesos como el auto habla, en donde es utilizado por los deportistas para generar diálogos internos que les permitan generar procesos de motivación y de esta manera ejecutando
---	---	---	---

---

---

<p>debe ser constante para que el desarrollo de estrategias establecidas se cumpla sin distracciones que dificulten las actividades a desarrollar. Relacionando esto con el desarrollo deportivo de los ciclistas, el desarrollo de estrategias que se encaminen a fomentar habilidades que permitan generar nuevos focos atencionales que impacte forma positivo el pensamiento y las emociones, aporta relevantemente el rendimiento deportivo de los ciclistas,</p>	<p>emociones. Con esto podemos decir que, el desarrollo de procesos comunicativos facilita los procesos de afrontamiento ante situaciones que se presenten en el desarrollo del ámbito deportivo.</p> <p>Se percibe de entrada en que las respuestas generadas por ante temáticas relacionadas a la regulación de las emociones, encontramos que tienen una totalidad concordancia con la afirmación de que “afecta mucho”, lo que</p>	<p>se potencialice y con ello haya un éxito.</p> <p>En este mismo sentido debemos resaltar las estrategias motivacionales utilizadas por los ciclistas en los diferentes ámbitos de sus actividades deportivas, en donde mencionan que generan un dialogo interno que les ayuda a facilitar su rendimiento deportivo en situaciones de competencia o entrenamiento.</p> <p>De esta manera, podemos citar a Cutton y Landi</p>	<p>estrategias las cuales se encaminen a potenciar el desarrollo óptimo de sus actividades atléticas. Podemos definir el auto habla referenciando a Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), en donde sustenta que, el auto habla es una de las técnicas cognitivas en el cual el deportista genera un dialogo interno en el cual se van interpretando sentimiento y percepciones, regulando y cambiando de pensamientos y juicios lo que impacta de</p>
--	--	---	--

---

---

debido a que se tendrá un pensamiento positivo, lo que conlleva a mejores resultados.	supone que, la no regulación de las emociones en el ámbito deportivo genera una serie de	n, (2007); Hardy, (2006); Hatziageor	forma relevante en los comportamientos a desarrollar.
De esta manera debemos generar el análisis a las repuestas que envuelven el desarrollo de procesos motivacionales en la regulación de emociones negativas. Se puede señalar de esta manera lo descrito por Caracuel (2004), citado por García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde exponen que, el desarrollo de estrategias motivacionales va de la mano	afectaciones las cuales se ligan al no aprovechamiento de los recursos físicos que se puedan generar en el desarrollo deportivo, lo que supone un descenso en su potencialidad física y mental. Relacionando estas repuestas a lo expuesto por Borges (2016), el estado emocional ejerce una poderosa influencia en la práctica deportiva, lo que supone que, los efectos que se atribuyen las	giadis, Zourbanos, Goltsios, y Theodorakis, (2008); Malouff y Murphy, (2006), citados por Latinjak, Torregosa y Renomm (2009), en donde exponen que, el uso de técnicas como el auto habla en los ámbitos deportivos aumenta el rendimiento de los atletas, en donde los deportistas generan un dialogo interior que les permite comprender sus emociones,	De esta forma encontramos el impacto positivo que tienen estos tipos de estrategias en el desarrollo deportivo de los ciclistas.  Con esto se debe hacer la última triangulación en cada uno de los aspectos que referencien el desarrollo de las habilidades motivacionales de los deportistas, encontrando que en la puesta en marcha de estas capacidades en su vida deportiva genera un impacto

---

---

<p>al éxito a las actividades y comportamientos que le individuo ejecute. Podemos entonces relacionar esto con la respuesta dada por el ciclista y decir que, el desarrollo de estrategias emocionales para el cambiar el foco atencional a las emociones negativas genera un impacto positivo en el desarrollo de las actividades deportivas, debido a que le dan la capacidad al ciclista de generar nuevos pensamientos y con esto afrontar las emociones negativas que se</p>	<p>emociones a los deportistas pueden tener un impacto sobre el esfuerzo y lo que directamente se ve relacionado el rendimiento que pueda alcanzar.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Autorregulación Cognitiva</i></b></p> <p>Se puede visualizar que en la totalidad de respuestas entregadas por los deportistas se acercan a un punto en común que es la dosificación del esfuerzo físico en el</p>	<p>regular sus capacidades físicas y de esta manera auto motivarse, para así incrementar su rendimiento deportivo. De esta manera podemos entonces resaltar que, las técnicas como las de auto habla aplicada en la automotivación deportiva genera un relevante impacto positivo en el desarrollo deportivo de los ciclistas.</p>	<p>relevante y es una pieza fundamental en el desarrollo deportivo de cada uno de los individuos, debido a que la motivación hace parte de los procesos internos de los seres humanos que despliegan la energía para que el individuo ejecute sus actividades de forma óptima, potenciando su rendimiento deportivo.</p> <p style="text-align: right;">De esta manera, podemos dar un análisis general después de cada una de las triangulaciones generadas, en donde podemos encontrar que,</p>
---	--	--	--

---

---

puedan dar en sus actividades atléticas.	desarrollo de las actividades físicas a desarrollar. De esta forma es relevante relacionar las respuestas dadas por los deportistas con lo expuesto por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), en donde argumentan que, el autocontrol es la capacidad de inhibir, anular y aplazar respuestas internas lo que repercute en el desarrollo de los comportamientos que se puedan ejecutar. Con esto podemos decir que, el desarrollo del autocontrol en	la inteligencia emocional es parte fundamental en el desarrollo deportivo de los ciclistas, en donde encontramos que, gracias a la ejecución de diferentes estrategias en el marco de la IE, el ciclista potencia sus habilidades físicas y psicoemocionales, lo que impacta de forma directamente positivo su desenvolvimiento deportivo. De igual manera, se puede identificar a la IE como una de las herramientas más utilizadas por los deportistas
--	--	--

---

---

<p>a Gonzales (2007), citado por Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), en donde se menciona que, el control mental y el desarrollo de estrategias que faciliten las tareas de concentración y enfoque de esta misma, se envuelve como un factor determinante en el desarrollo de habilidades en el rendimiento deportivo. Podemos analizar entonces que, el desarrollo de estrategias como las de cambio focal en el momento de controlar emociones negativas, genera</p>	<p>los ciclistas genera un impacto positivo, debido a que tendrán la capacidad de controlar el rendimiento físico durante las actividades deportivas y con esto se logra el alto desempeño en las competencias o entrenamientos.</p> <p style="text-align: center;">En relación a la temática expuesta en el direccionamiento de la forma en que los deportistas logran controlar conductas impulsivas en sus actividades deportivas, se reflejan temáticas relacionadas a la capacidad de</p>	<p>en sus actividades deportivas, en donde la identificación y regulación emocional, autorregulación conductual y procesos motivacionales facilita los procesos deportivos de los ciclistas en cada una de las actividades atléticas a desarrollar. Cada una de las categorías y subcategorías evaluadas arrojan positivos resultados al desarrollo de estrategias y actividades en base a la IE, en este sentido respondiendo a la pregunta problema de la investigación</p>
--	--	---

---

---

un impacto negativo en el desarrollo de las actividades deportivas de los deportistas, debido a que contrarrestan el flujo de ideas que no aporta a su rendimiento deportivo y por el cambio pone en su foco atencional otros pensamientos que puedan facilitar el desarrollo de sus habilidades deportivas.

Cabe considerar por otra parte, podemos dar un análisis crítico a los argumentos generados por los deportistas a cuestionamientos con objetivos

concentración, en donde se argumentan que “hay que estar concentrado siempre”. Con esto podemos analizar que, la concentración como habilidad en el desarrollo del control de conductas impulsivas, cobra un valor relevante, puesto que se seleccionan de manera constante los estímulos en los cuales benefician el desarrollo de sus capacidades deportivas, lo que implica la inhibición de estímulos que puedan afectar este dicho rendimiento.

Entrelazando esto mismo con

en suceso, en donde podemos mencionar que, la IE influye de forma fundamentalmente relevante en el desarrollo deportivo de los ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander.

---

---

de conocer la manera en que controlar las emociones impacta en el desarrollo deportivo, encontrando que, en la totalidad de respuestas afirman que el desarrollo de estrategias que permitan controlar y regular las emociones influye de forma relevante en el rendimiento deportivo de los ciclistas. Podemos dar un punto de vista analítico, citando a Brenner y Salovey, (1997), citados por Gutierrez; y Martinez (2013), en donde hacen énfasis en que,

lo expuesto por Flores (2016), en donde argumenta que los procesos atencionales benefician de forma directa el desarrollo del control de conductas, en donde el aprendizaje y el desarrollo experiencial de los procesos atencionales, en donde el desarrollo de habilidades y cualidades del sujeto se ven afectados de forma positiva.

Desarrollando un punto de vista analítico a las respuestas generadas por los ciclistas, en donde se señalan en totalidad

---

---

la regulación emocional como habilidad, facilita el desarrollo del funcionamiento del individuo en los contextos sociales, debido a que permite por medio del control de las emociones, ajustar las conductas y comportamientos de modo que, el desarrollando de comportamientos repercute de forma positiva el desarrollo de sus procesos personales. De la misma manera podemos analizar lo expuesto por Bizquerra (2003), citado por

respuestas haciendo alusión en el gran impacto positivo que tiene controlar las conductas impulsivas en sus actividades deportivas. Con esto se debe resalta entonces que, el desarrollo de las actividades deportivas y en este caso ciclísticas, el control y dosificación del esfuerzo físico juega un papel fundamental en el desarrollo óptimo de las capacidades de los deportistas, debido a que la entrega de los potenciales se hace de forma en que lo demande la situación

---

---

Nadal, Soler, y Garcia (2014), de carrera. Relacionando lo en donde nos dan a entender argumentado por los que, la regulación emocional le deportistas con lo expuesto por da la capacidad al individuo de Baumeister y Exline (2000), producir pensamientos y citados por Villalobos, emociones positivas debido a Rendon, Sanz y Mujica la identificación y la (2018), en donde reflejan que, autorregulación emocional que el control de conductas se pueda desarrollar. Podemos impulsivas genera en el resaltar entonces que, el individuo habilidades las desarrollo del control cuales le permiten controlar la emocional en el ciclismo expresión de comportamientos genera una serie de impactos no adecuados, con esto positivos en el rendimiento logrando el óptimo desarrollo deportivo de los atletas, en de las conductas y donde las emociones juegan un comportamientos que se

---

---

papel relevante. Ligado a esto, podemos resaltar que el desarrollo de estas mismas estrategias se ven marcadas al entrenamiento continuo que les facilita generar estrategias de control de emociones para de esta forma potenciar sus capacidades deportivas.

En las perspectivas del contenido sobre la forma en que los deportistas utilizan las emociones para potenciar el rendimiento deportivo, podemos hallar una serie de respuestas las cuales ligan

desarrollen. Con esto podemos analizar que, el desarrollo de habilidades que permitan el control de conductas impulsivas genera un impacto positivo en el rendimiento deportivo de los ciclistas.

Desde un punto de vista analítico, se asemejan de alguna manera las respuestas que, afirman que la comunicación es una de las estrategias más utilizadas para el control de conductas impulsivas. Con esto se debe mencionar entonces que, el

---

---

primeramente a proceso	desarrollo de estrategias
motivacionales, pero de igual	comunicativas en equipo
forma se ligan a procesos	genera una serie de
atencionales.	capacidades las cuales les
De primera mano podemos	permite a los deportistas
dar un análisis detallado a las	generar acciones para de esta
repuestas que se entrelazan a	forma afrontar situaciones que
los procesos motivacionales en	se desarrollan en las
el momento de la utilización de	competencias o
las emociones en el	entrenamientos. Entrelazando
rendimiento deportivo. De esta	esto con lo expuesto por
manera podemos mencionar a	Gutierrez (2015), en donde
De la Vega et al., (2011) y	afirma que la comunicación
Sánchez et al., (2001), citado	facilita el desarrollo de
por Borges, (2016), en donde	estrategias que promueven la
sustenta que, la incidencia que	generación de estrategias para

---

---

tienen las emociones en el desarrollo de actividades y comportamientos que ejecuten los individuos tiene una relevancia muy grande, debido a que las emociones permiten generar una percepción a las situaciones en las cuales se desenvuelven y de esta manera influyen en el comportamiento. De la misma forma, podemos mencionar a Davidson (2012) citado por Lopez, Duque y Almagro (2020), en donde nos sustenta que, las emociones influyen de forma directa en

afrontar situaciones que se le presenten a los individuos. Con esto se debe señalar entonces que, el desarrollo optimo del control de conductas impulsivas analizando las respuestas generadas por los deportistas, se liga al desarrollo de procesos comunicativos en sus actividades deportivas.

Se ve claramente que, el no control de las conductas impulsivas repercute de forma directa en el desarrollo del desempeño físico de los

---

---

los aspectos fisiológicos y de la motricidad de la persona. Pero de esta forma y dándole un análisis crítico a los procesos motivacionales que puedan generar las emociones, nos encontramos a Bellido (2014), en donde afirma que, los procesos motivacionales son el mecanismo que dirige las conductas y el desarrollo de actividades. De esta forma podemos relacionar estas respuestas y afirmar que, el desarrollo y puesta en marcha de estrategias que permitan deportistas, en donde se hallan respuestas tales como “uno se puede desgatar y luego no puede andar mucho en la carrera”. Se debe mencionar entonces lo expuesto por Garcia (2017), en donde argumenta que, el autocontrol mejora el rendimiento deportivo y la salud psicológica de los deportistas. Con base a esto, se debe analizar ciertos puntos claves como lo son el conocimiento que tienen los deportistas a través de su preparación de

---

---

utilizar las emociones como fuentes motivacionales, genera un impacto relevante en el desenvolvimiento deportivo de los ciclistas.

En este sentido podemos analizar las repuestas generadas por los ciclistas que se entrelazan al desarrollo de procesos atencionales por medio de las emociones.

Podemos afirmar siguiendo la línea de Brocken, Kal & Van der-Kamp (2016), en donde sustenta que la focalización de pensamientos y emociones

generar conductas y acciones las cuales les permitan autocontrolarse durante el desarrollo de sus actividades deportivas. Con esto es relevante mencionar que, el entrenamiento y las diferentes estrategias que se manejen en el desarrollo del autocontrol, impacta de manera positiva el desarrollo del rendimiento deportivo de los ciclistas.

### ***Procesos Motivacionales***

---

---

resulta beneficiosa en el aprendizaje y desarrollo del deportista. Lo que podemos afirmar con esto es que, la generación de estrategias que permitan enfocar emociones hacia la potenciación del rendimiento deportivo tiene una gran relevancia, debido a que le permite al deportista centrar sus emociones y pensamientos hacia la positividad.	Podemos analizar de esta manera la variedad de estrategias que se utilizan para generar procesos motivacionales propios. Iniciando con el desarrollo de estrategias de visualización, que le permite al deportista generar procesos auto motivacionales, enfocando sus pensamientos hacia ciertos objetivos a desarrollar en las actividades deportivas que se propongan. De esta forma podemos citar a Grozer (2012), en donde argumenta que la
--	--

---

---

en que no autorregular las	visualización en el mundo
emociones afecta en su	deportivo debe ser un
desempeño deportivo,	complemento fundamental en
podemos identificar que una	el entrenamiento deportivo,
totalidad de respuestas en la	debido a que, esta acción le
cual afirman que, la no	permite al deportista generar
autorregulación de las	estrategias internas las cuales
emociones afecta de forma	pueda favorecer el desarrollo
importante el desempeño	físico y deportivo durante sus
deportivo, generando algunos	actividades. Con esto podemos
impases en donde expresan	analizar que, el desarrollo de
que “he perdido muchas	estrategias como la
carreras”. con esto se debe	visualización genera un
destacar entonces que, la no	impacto auto motivacional que
generación de herramientas	permite desarrollar habilidades
que permitan la regulación de	

---

---

las emociones en las actividades deportivas tiene un efecto colateral relevante, en donde podemos hallar impactos negativos al rendimiento que desean generar. Sustentando lo anterior, podemos mencionar a Borges (2016), en donde expresa que, los estados emocionales en práctica de las actividades físicas potencializan el rendimiento deportivo debido a que hay una demanda en la cual el deportista genera más que favorecen el desarrollo deportivo de los ciclistas.

De la misma manera podemos analizar respuestas como “estar concentrado”, en donde podemos generar un punto analítico en el sentido de que, el desarrollo de estrategias que optimicen el foco atencional de los deportistas logrando de esta forma que se optimicen las acciones y comportamientos durante el desarrollo de actividades deportivas. De esta forma, podemos citar a Gonzales

---

---

estrategias según la situación (2007), donde argumenta que, en la cual se desenvuelva y con esto tenemos el óptimo desarrollo de las habilidades deportivas. De la misma manera podemos mencionar lo descrito por Bisquerra (2003), citado por Souza y Carbonero (2019), en donde nos expone que, el desarrollo de estrategias que potencialicen el control de las emociones genera un impacto positivo en el comportamiento de los individuos. Con esto podemos analizar que, el desarrollo del

(2007), donde argumenta que, al generar procesos de concentración facilita el desarrollo de comportamientos automáticos que impacta de forma positiva el desarrollo de las acciones de los individuos. De esta forma, podemos relacionar las respuestas de automotivación en el sentido de que, la concentración como estrategia motivacional antes de una competencia y el entrenamiento genera un impacto positivo en el

---

---

control de las emociones genera un relevante efecto en el desarrollo de las prácticas deportivas de los ciclistas.

Autorregulación Cognitiva

Desde la perspectiva más general debemos darle un análisis crítico a cada una de las respuestas que generan los deportistas, en sentido de identificar las formas en que un ciclista regula conductas impulsivas, en donde podemos analizar una serie de

rendimiento deportivo del ciclista.

De esta forma, podemos visualizar que las estrategias utilizadas por los deportistas para generar procesos motivacionales se relacionan con una serie de respuestas las cuales apuntan a que la música genera procesos de motivación durante las actividades deportivas. Podemos relacionar lo mencionado por los deportistas por lo expuesto por Brooks y Brooks (2010), citado por Carrasco (2020), en

---

---

afirmaciones las cuales son	donde explica que, la música
relevantes. Podemos hallar	en el contexto deportivo
respuestas en las cuales	mejora la motivación
refieren que no generan	intrínseca debido a que
procesos de regulación de	promueve el disfrute de las
conductas impulsivas, muchas	actividades. Con esto podemos
veces porque les facilita el	mencionar que, la música y la
desarrollo del rendimiento	motivación deportiva se
deportivo en algunas	entrelazan en el impacto que
situaciones en las cuales se	genera en el atleta en el
desenvuelven dentro de los	momento de potenciar su
entrenamientos y/o	desarrollo deportivo, logrando
competencias. Pero a la misma	así generar nuevas estrategias
vez, podemos visualizar una	que lo motiven a aumentar su
serie de respuestas en las	rendimiento deportivo.
cuales nos refieren a la	

---

---

visualización como estrategia principal para producir estrategias que le ayuden a controlar dichas conductas impulsivas.

Podemos entonces analizar las repuestas en las cuales se refieren a que muchas veces no desarrollan procesos de autorregulación conductual debido a que la situación de la carrera demanda alto rendimiento deportivo.

Relacionando esto con lo sustentado por Gomez, O (2007), en donde afirma que el

De igual manera se debe resaltar las repuestas en donde se encuentra el componente de la concentración, en donde podemos analizar que, la concentración en el desarrollo de los procesos motivacionales en los ciclistas juega un papel fundamental, debido a que el foco de atención se sitúa en una serie de pensamientos que refuerzan el desarrollo de un óptimo rendimiento deportivo.

Sustentando esto, podemos encontrar a Gonzales (2007), en donde argumenta que, la

---

---

<p>alto rendimiento deportivo genera en los deportistas habilidades competitivas que le facilitan la mediación de capacidades físicas y mentales en situaciones de alto estrés deportivo. Con esto podemos mencionar que, el desarrollo y desenvolvimiento deportivo de los ciclistas de alto rendimiento demandan altas capacidades de entrega física en momentos de sus competencias, lo que se deja en otro plano la regulación de las conductas debido a que</p>	<p>concentración auspicia una serie de pensamientos y conductas automáticas que favorecen el positivismo que rodea los pensamientos de dichas actividades a realizar, lo que genera confianza en el individuo, debido a que se tiene una mentalidad optima ante las situaciones que se puedan presentar en las actividades deportivas.</p> <p style="text-align: center;">Interpretando las repuestas entregadas por los deportistas a la pregunta ¿de qué manera afecta en su desempeño físico</p>
--	---

---

---

exigen le máximo potencial de su rendimiento deportivo.

De la misma forma podemos generar un análisis crítico a respuestas las cuales refieren que estrategias como la visualización permite el control de conductas impulsivas en el desarrollo de sus actividades deportivas.

Correlacionando esto con lo sustentado por Grosser (2012), en donde explica que los ejercicios de visualización generan un impacto positivo en el rendimiento deportivo de los

automotivarse?, podemos analizar que en la totalidad de respuestas generadas por los deportistas encontramos que, la automotivación afecta de forma directa el desempeño deportivo y físico de los deportistas, encontrando respuestas tales como “el deporte es más mente que piensa”. Con estas afirmaciones se puede analizar que, el desarrollo del rendimiento deportivo de los ciclistas tiene un relevante comprometimiento en las

---

---

deportistas, en donde las prácticas de estas estrategias de visualización potencian resultados exitosos en los deportistas. De esta manera podemos considerar que, el desarrollo de estrategias como la visualización en el momento del control de conductas impulsivas proporciona al ciclista una línea clara de acción conductual, lo que le ayuda a potenciar su rendimiento deportivo en las situaciones en las que se	habilidades mentales que se puedan desarrollar y con esto se complementa el funcionamiento motor que pueda desarrollar el ciclista. Sustentando esto, podemos encontrar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde atribuyen a los procesos motivacionales un efecto directo al rendimiento de los deportistas, debido a que, el desarrollo de actividades motoras se debe complementar y ligar con el desarrollo de procesos motivacionales. Con
---	--

---

---

desenvuelva en competencias y esto se debe resaltar que, los  
entrenamientos. procesos motivacionales entran  
Cabe resaltar que, en el a jugar un papel relevante en el  
análisis ejecutado a cada una potenciamiento de las  
de las respuestas ofrecidas por capacidades físicas y mentales  
los deportistas a de los deportistas y con esto el  
cuestionamientos relacionados desarrollo de actividades  
a comprender la manera en que atléticas optimas.  
controla el esfuerzo físico Generando una  
durante la totalidad del interpretación analítica a las  
entrenamiento, podemos repuestas gestadas por los  
resaltar que lo expuesto por los deportistas a la pregunta ¿qué  
deportistas se acerca a las estrategias utilizan como  
temáticas de la visualización y equipo para motivarse?,  
de dosificación del encontramos en su totalidad  
que “las palabras del profe” es

---

---

rendimiento físico durante sus actividades deportivas. Podemos entonces analizar las estrategias de visualización en el desarrollo del autocontrol por parte de los deportistas como una de las habilidades más utilizadas, en sentido que, en la preparación ante un evento ciclístico el desarrollo del entrenamiento se enfoca a visualizar los recorridos a ejecutar y con esto se tiene una imagen y estrategia de las conductas que se deben efectuar. Podemos entonces una de las estrategias más utilizadas por los ciclistas para desarrollar procesos motivacionales en equipo. Ligando estas respuestas a la conceptualización realizada por García (2017), en donde sustenta que, los entrenadores son uno de los responsables más importantes del éxito del deportista y del equipo debido a que ejerce una figura de líder y promueve la motivación, potenciamiento de habilidades físicas y mentales, y además de esto genera un ambiente en el

---

---

encadenar estas respuestas a lo cual garantiza que los deportistas mejoren su rendimiento a través de la enseñanza y la experiencia que se pueda entregar. Con base a esto, podemos analizar que, el entrenador deportivo de un equipo es una pieza fundamental en el desarrollo de estrategias las cuales vayan ligadas a potencias la mentalidad del deportista y con esto se logre capacidades optimas en el momento de las exigencias deportivas durante las actividades atléticas.

---

---

deportivo de los ciclistas,  
debido a que de esta manera se  
tiene una serie de estrategias  
las cuales facilitan el  
desarrollo y la puesta en  
marcha de su exigencia física  
de modo a que se logren  
resultados positivos.

De la misma manera,  
debemos analizar las  
respuestas entregadas por los  
deportistas, en donde refieren  
que la dosificación de su  
esfuerzo físico es la mejor  
estrategia para tener  
autocontrol en las

---

---

competencias o entrenamientos. De esta manera podemos encontrar lo descrito por (Pérez, 2004), citado por Mora y Galafel (2019), en donde sustenta que, la dosificación de los comportamientos genera un importante impacto en el desarrollo de las actividades que un sujeto desarrolle, en donde de la misma forma tienen un directo efecto en la autoestima y autoconfianza del mismo. Podemos entonces analizar a raíz de esto que, el

---

---

desarrollo de las habilidades de autocontrol conductual produce un impacto positivo en el desarrollo de habilidades motrices por parte de los ciclistas.

El análisis procedente de las respuestas entregadas por los ciclistas a cuestionamientos con el fin de comprender la influencia que tiene controlar el esfuerzo físico durante sus actividades deportivas, podemos identificar de forma muy clara que, en la totalidad de respuestas entregadas por

---

---

los ciclistas entrevistados refieren que, el control del esfuerzo físico tiene un impacto relevante en el rendimiento deportivo. En base a lo anterior, podemos mencionar lo expuesto por Baumeister y Exline (1999), citados por Villalobos; Rendon; Sanéz; y Mujica (2018), en donde sustentaba que el autocontrol es una virtud maestra que hace posible el éxito en el desarrollo de los comportamientos ejecutados por un individuo. En base a

---

---

esto podemos mencionar que, el desarrollo del autocontrol en las funciones deportivas genera un impacto relevante debido a que el ciclista tiene la capacidad de desarrollar su esfuerzo físico en los instantes más adecuados, de forma en que las probabilidades de éxito en el desenvolvimiento atlético sean más altas. De esta manera podemos determinar que, el desarrollo de estrategias que se ligan al autocontrol impacta positivamente el desarrollo de habilidades deportivas.

---

---

En función de lo planteado a los temas relacionados con habilidades de autorregulación conductual, podemos dar un punto de vista crítico a lo expuesto por los deportistas frente a preguntas con el objetivo de conocer la forma de preparación para controlar el esfuerzo físico durante su desarrollo deportivo, el cual arroja como resultados una serie de respuestas las cuales se ligan al desarrollo de habilidades como la visualización y preparación

---

---

física. De esta manera podemos mencionar que, el desarrollo de estrategias como la visualización en la puesta en marcha de actividades deportivas, entrega una serie de efectos positivos a los deportistas, debido a que los prepara cognitivamente y físicamente para el desarrollo de estrategias en las actividades deportivas en las que demandan alto rendimiento deportivo.

Podemos entonces sustentar lo anterior mencionado, citando a

---

---

Grosser (2012), en donde expone que, los ejercicios de visualización en la puesta en marcha en los entrenamientos de los deportistas, le entregan capacidades a desarrollar en las situaciones deportivas de forma positiva, en sentido que la ejecución de tareas es óptima debido a que ya se tiene una serie de estrategias para ejecutar y el desarrollo de este mismo entrenamiento entrega a los deportistas una mentalidad positiva. De este modo, podemos señalar que, el

---

---

desarrollo de estrategias que promuevan y potencialicen el autocontrol generan un impacto directo de forma positiva en el rendimiento deportivo de los ciclistas. Sustentando esto, podemos citar a Carrasco (2010); Díaz, Comeche y Vallejo, (2006); Reynoso-Erazo y Seligson, (2005), citados por García (2017), en donde expone que los ejercicios deportivos que se destinan a generar estrategias de autocontrol conductual en el desarrollo de las actividades

---

---

atléticas son relevantemente  
positivos, debido a que el  
deportista adquiere  
capacidades de adaptación ante  
las situaciones en las cuales se  
desenvuelva.

Se observa a raíz del  
análisis de las respuestas  
entregadas por los deportistas  
En la puesta en marcha del  
análisis a las respuestas  
entregadas por los ciclistas a la  
pregunta ¿qué estrategias  
utiliza en conjunto para  
controlar el esfuerzo físico en  
competencias y/o

---

---

entrenamientos?, podemos

encontrar que una serie de

respuestas referencian a la

comunicación como una

estrategia fundamental en el

desarrollo del control

conductual en equipo.

Entrelazando lo mencionado

por los ciclistas y lo expuesto

por Garay (2015), citando a

Buceta (1998), en donde se

refieren a la comunicación en

el contexto deportivo como la

forma relevante para transmitir

información y de esta manera

interaccionar de forma

---

---

coordinada los componentes y desarrollo comportamentales en un equipo. De esta manera podemos analizar que, el desarrollo de habilidades comunicativas en conjunto impacta de forma positiva el desarrollo de las habilidades atléticas de los ciclistas, debido a que, la comunicación mejora el desarrollo de conductas idóneas lo que aumenta el rendimiento tanto individual y en conjunto. Cabe resaltar que, el desarrollo de dichas habilidades comunicativas

---

---

compone uno de los comportamientos más exitosos en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que en el desarrollo deportivo de esta modalidad el cumplimiento de tareas individuales impacta colateralmente el desarrollo de estrategias grupales. De esta forma podemos visualizar que, el funcionamiento de la comunicación en el control conductual en el ciclismo abarca una porción relevante de las posibilidades de éxito de los deportistas.

---

### Procesos Motivacionales

En las perspectivas que se desenlazan de las temáticas correspondientes a los procesos motivacionales, podemos hallar variedad de opiniones y respuestas que resaltan la importancia que tiene aspectos como la motivación en el desarrollo deportivo de los deportistas. Resulta claro de esta manera que, el análisis orientado a

---

---

conocer la preparación  
motivacional que ejecutan los  
deportistas antes de una  
competencia, podemos  
encontrar respuestas en las  
cuales se reflejan habilidades  
como la visualización y  
además la concentración como  
foco atencional.

Podemos entonces darles un  
análisis crítico a las respuestas  
generadas por los deportistas,  
en donde encontramos que la  
preparación anímica antes de  
una competencia se centra en  
la visualización de la carrera

---

---

de las habilidades que se pueda desarrollar en estas mismas. Debemos entonces resaltar que, la visualización como habilidad aplicada en el deporte, les permite a los atletas generar una preparación física y mental que facilita el desarrollo de las actividades a ejecutar. De esta manera, se construyen estrategias que permiten el potenciamiento de habilidades motrices y psicológicas. Podemos entonces entrelazar estas respuestas con lo sustentado

---

---

por Cruz y Pérez (2012), en donde reflejan en sus estudios que, la visualización provoca una serie de activaciones en áreas de la corteza cerebral que están relacionada con el movimiento, lo que facilita la realización de acciones previstas, por lo que juega un papel fundamental en el desarrollo de comportamientos deportivos y de conductas en los atletas. Podemos entonces analizar que, el desarrollo de la visualización genera un impacto relevantemente

---

---

positivo en el desarrollo de estrategias motivacionales antes de una competencia o entrenamiento, debido a que los deportistas tienen la capacidad por medio de esta habilidad de crear un análisis al desarrollo de la actividad a generar lo que facilita las estrategias a tomar según se vayan desarrollando en estas dichas actividades.

De la misma manera, podemos realizar un análisis crítico a estrategias de atención aplicadas a potenciar los

---

---

estados motivacional antes de una competencia o entrenamiento, puede lo que debemos considerar lo expuesto por Gonzales (2007), en donde nos hace referencia que, el desarrollo de los focos atencionales repercute de forma relevante en desarrollo de los estados anímicos de la persona, debido a que la persona por medio del desenvolvimiento de herramientas internas genera actitudes de confianza y de positivismo, lo que

---

---

contrarresta el desarrollo de  
pensamientos negativos,  
logrando de esta forma  
potenciar su rendimiento  
deportivo.

Visto de esta forma, los  
efectos que tienen los procesos  
motivacionales en el desarrollo  
deportivo de los ciclistas, se  
encuentra que, en la totalidad  
de respuestas gestadas por los  
deportistas encontramos que,  
el desarrollo de la  
automotivación influye de  
forma relevantemente positiva  
en el rendimiento deportivo,

---

---

debido a que, el desarrollo de las actividades deportivas, la influencia del estado psicológico impacta directamente en el desarrollo de las acciones deportivas y con esto el rendimiento a desarrollar. De esta forma, podemos citar a García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde mencionan que, la motivación tiene un efecto directo en el rendimiento del deportista o al equipo, en donde las habilidades para generar procesos

---

---

motivacionales influyen en el desempeño físico de los ciclistas. De esta manera podemos decir que, el desarrollo de estos procesos motivacionales genera un impacto positivo en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que, la interrelación que existe entre la mentalidad del atleta y su estado físico es muy relevante, logrando con este encadenamiento una potenciación en su desempeño deportivo.

---

---

Este análisis nos ayuda a reconocer la manera de que los deportistas se automotivan durante la ejecución de su entrenamiento y/o competencias, por lo que resulta valioso identificar que localizamos una serie de respuestas que apuntan hacia la utilización de la visualización y del auto habla en el desarrollo de los procesos atencionales en el rendimiento deportivo, centrado en la motivación del ciclista.

---

---

Debemos entonces destacar la habilidad de visualización en el rendimiento deportivo, como una de las estrategias utilizadas por los ciclistas, debido a que les permite tener una serie de estrategias planificadas y facilitan el desarrollo de su capacidades motrices y psicológicas. De esta forma podemos relacionar lo descrito por los deportistas con lo sustentado por Grosser (2012), en donde da a conocer que, el desarrollo de estrategias como la visualización en el

---

---

ámbito deportivo, mejora el aprendizaje motor y el desempeño de los deportistas para de esta forma ejecutar acciones de forma planeadas y teniendo siempre en cuenta la planificación generada a cada una de las situaciones deportivas que se puedan presentar en el transcurso de sus actividades atléticas.

De esta misma manera podemos analizar las repuestas entregadas por los ciclistas, en donde producen procesos de auto habla. Explicando estas

---

---

técnicas, encontramos a Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), en donde sustenta que, el auto habla es una de las técnicas cognitivas en el cual el deportista genera un dialogo interno en el cual se van interpretando sentimiento y percepciones, regulando y cambiando de pensamientos y juicios lo que impacta de forma relevante en los comportamientos a desarrollar. En este sentido, podemos encontrar que las técnicas de auto habla, aumentan el

---

---

rendimiento de los deportistas,  
debido a que en la producción  
de ese dialogo interno, el  
deportista genera procesos  
motivacionales los cuales  
aumentan el desenvolvimiento  
deportivo de los atletas. De  
esta manera podemos  
encontrar que, el desarrollo de  
estas técnicas en los procesos  
motivacionales de los ciclistas,  
generan una serie de  
sensaciones positivas. De esta  
manera podemos referencias  
una de las respuestas  
generadas por un ciclista en

---

---

donde expresa que “me motiva mucho las sensaciones”. Aquí podemos encontrar que, el desarrollo de esta auto-habla y los procesos de dialogo interno que ejecuta los ciclistas durante sus actividades de entrenamiento y competencias, tiene una relevante marca positiva en su rendimiento deportivo.

Cabe resaltar entonces que, la influencia que tiene los procesos motivacionales antes de un evento deportivo a desarrollar por los ciclistas, En

---

---

la puesta en marcha del análisis ejecutado a las respuestas generadas por ciclistas, podemos resaltar que en la totalidad de las respuestas gestadas por los deportistas, afirman que los procesos motivacionales antes de una competencia o entrenamiento influye relevantemente en su rendimiento deportivo. Con respecto a esto, podemos observar que, el desarrollo de los procesos motivacionales en los deportistas genera un ámbito propicio para que se

---

---

desarrollen las potencialidades físicas de los ciclistas, generan un aumento positivo en la ejecución de actividades deportivas. Podemos entonces relacionar lo anterior, con lo sustentado por Felt (1998); Vealey (1989), citados por Berrospe (2019), en donde expone que, los procesos motivacionales optimizan el desarrollo deportivo de los atletas lo que aumenta sus capacidades en el rendimiento físico y con esto impacto positivo en las actividades que

---

---

ejecute. Podemos analizar de esta forma que, el desarrollo de los procesos motivacionales es una pieza fundamental en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que el desarrollo de estrategias motivacionales se liga directamente con el desarrollo de un óptimo funcionamiento deportivo.

De esta manera podemos identificar que, los efectos que tienen la falta de motivación en la ejecución deportiva de los ciclistas, podemos identificar

---

---

que, en la totalidad de veredictos entregados por los ciclistas, no estar motivados influye negativamente en el rendimiento deportivo.

Podemos entonces analizar estas respuestas en sentido que, la motivación hace parte de forma fundamental del desarrollo deportivo de la totalidad de los atletas, en donde encontramos que la motivación es la energía interna que los hace ejecutar y desarrollar sus actividades deportiva de optima forma.

---

---

Sustentando esto mismo, podemos encontrar a Caracuel (2004), citado por García, Caracuel, y Ceballos (2014), en donde mencionan que, la motivación va de la mano con el éxito y que el desarrollo de procesos motivacionales generan consecuencias excelentes en los resultados de los deportistas. De esta forma podemos enlazar las respuestas de los deportistas en sentido con lo expuesto por el referente teórico y concluir que, el desarrollo de los

---

---

procesos motivacionales juega un papel fundamental en la ejecución de tareas de los deportistas, encontrando de esta manera que la falta de motivación genera un impacto negativo tanto en el desarrollo físico del atleta y como en el desempeño mental, debido a que sus capacidades físicas no son optimizadas de la mejor forma. Según Bellido (2014), analiza la motivación como un producto de las variables sociales, ambientales e individuales que determinan la

---

---

ejecución de actividades

motrices de los deportistas. De

esta forma, podemos

correlacionar lo expuesto

anteriormente, en el sentido de

que, la motivación como

habilidad fundamental en el

desarrollo de la vida deportiva

de los atletas aporta una serie

de capacidades al deportista,

tanto afrontamiento, intensidad

en sus prácticas deportivas y

persistencias en sus tareas, lo

que impacta de forma

directamente positiva el

---

---

rendimiento deportivo de los  
ciclistas.

---

**Nota.** Elaboración propia.

### Discusión

Es necesario discutir algunos aspectos claves en el desarrollo y análisis de los marcos referenciales ofrecidos por los deportistas en comparación al desarrollo teórico ofrecido por los autores expertos en la materia. Se debe analizar los puntos de vista relacionados al desarrollo e importancia que tienen cada uno de los aspectos que corresponden al desenvolvimiento de la Inteligencia Emocional (IE) en los ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander. Debemos entonces tener en cuenta, luego de la recolección de opiniones y experiencias que fueron compartidas por los ciclistas, que el desarrollo de habilidades deportivas y sociales en el ciclismo depende en gran sentido a la puesta en marcha de la Inteligencia Emocional y el desarrollo de cada una de las categorías relevantes evaluadas.

Se debe destacar lo hallado en el desarrollo de la investigación en curso que, la inteligencia emocional es una pieza fundamental en la puesta en marcha de actividades deportivas por parte de los ciclistas entrevistados, en donde encontramos una serie de habilidades y herramientas que se relacionan al desenvolvimiento de la IE y con esto teniendo un conjunto de resultados positivos que potencian el desarrollo del rendimiento deportivo de los ciclistas. Teniendo en cuenta lo descrito por Salovey y Mayer, (1990), citado por Fragoso (2015), en donde sustentan que la IE es la habilidad que le permite a un individuo comprender, regular y poner en marcha acciones para el crecimiento personal. Se debe resaltar que, se debe re afirmar lo descrito por estos autores, en donde la IE en el deporte entra a jugar una pieza clave en el potenciamiento de las habilidades deportivas por parte de los ciclistas, en donde según lo encontrado, los deportistas generan acciones de comprensión de emociones, regulación de las mismas y la ejecución de acciones para potenciar su rendimiento deportivo.

Se debe entonces resaltar lo expuesto por Daniel Goleman (2000), citado por Frago (2015), en donde expone que la inteligencia emocional como un conjunto de características clave para resolver con éxito los problemas de la vida cotidiana de un individuo. Proyectando lo expuesto por Goleman y los resultados obtenidos, se debe afirmar que, los ciclistas ponen en marcha estrategias que se ligan a la IE para generar una serie de soluciones ante las dificultades tanto físicas, psicológicas y sociales que conllevan el deporte del ciclismo y con esto logrando el óptimo desarrollo deportivo en las actividades en donde se desarrollen. Se debe entonces mencionar que, la relación que existe por parte de los deportistas con la IE es muy estrecha y que la preparación deportiva para el desenvolvimiento de actividades ciclísticas envuelve a la IE como principal herramienta para potenciar el desarrollo deportivo.

Con esto, se debe relacionar entonces el desarrollo de las estrategias ligadas a la IE con el alto rendimiento deportivo de los deportistas, en donde según lo encontrado, hay una correlación estrecha entre ambas terminologías. De esta manera, analizamos el alto rendimiento como el aumento de capacidades competitivas en cada uno de los deportistas que se desenvuelvan en actividades atléticas, conllevando con esto a que se genere un aumento e incremento en cada uno de los niveles de preparación del deportista, ya sea en factores físicos, térmicos, tácticos, teóricos y psicológicos (Gomez, O, 2007). Con esto se debe señalar que, el desarrollo de estrategias relacionadas a la IE, siempre apuntan al crecimiento de capacidades y habilidades deportivas teniendo una repercusión positiva en la puesta en marcha de las actividades a ejecutar.

Podemos resaltar que, reafirmando lo expuesto por el autor anterior, el deportista con capacidades y puesta en marcha de estrategias como la IE en sus actividades deportivas guiará los comportamientos y acciones hacia el crecimiento personal y deportivo, lo que genera un impacto positivo tanto en el rendimiento deportivo de los ciclistas y como en la obtención de

habilidades que les permitan afrontar situaciones dentro del ciclismo que pongan a prueba capacidades que un ciclista de alto rendimiento desarrolla por automatismos.

De igual forma, lo que sustenta Gomez, O (2007), en donde el entrenador entra a jugar un papel clave en la formación de los deportistas, se re afirma, en sentido que los entrenadores hacen parte de forma activa de la potenciación de los deportistas y el incremento de habilidades físicas y psicológicas lo que facilite le desarrollo de estrategias que sitúen al ciclista en el desenvolvimiento del individuo en el alto rendimiento deportivo. Según la información recolectada y lo afirmado por este autor, hay una correlación relevante en el sentido en que el entrenador potencia el desarrollo deportivo de los ciclistas.

Debemos resaltar en este mismo sentido a uno de los aspectos más relevantes en el desarrollo deportivo de los ciclistas, que son las emociones, en donde hallamos gran variedad y repertorio de estas mismas, que le permiten al deportista generar pensamientos los cuales les facilita el desarrollo de acciones y puesta en marcha de actividades deportivas. Correlacionando esto, se afirma en la misma dirección teórica con Davidson (2012) citado por Lopez, Duque y Almagro (2020), en donde sustentan que las emociones son las respuestas por parte de los deportistas a las actividades que se están llevando a cabo y que les permite tener una activación tanto física, como mental que les facilita el desarrollo de las actividades atléticas en las cuales se desenvuelven. En este sentido se debe señalar que, según lo hallado abraza la teoría expuesta por el autor anterior, en donde los ciclistas en el desarrollo de las actividades tanto de entrenamiento y competencias generan una serie de emociones las cuales le permiten afrontar las situaciones en las que se desarrolla y con esto potenciando su rendimiento físico.

De igual forma, debemos señalar las conductas de autorregulación conductual encontradas en el avance y desarrollo de los instrumentos aplicados a los deportistas, en donde se

identifica a esta habilidad como pieza fundamental en el desarrollo deportivo y que garantiza el éxito y ejecución óptima de cada una de las acciones que desempeña el ciclista. Apoyándonos en lo descrito por Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018), el autocontrol en el desarrollo deportivo de los ciclistas es una pieza clave en el desarrollo de actividades deportivas, debido a que el individuo genera acciones las cuales se destinan a inhibir o desarrollar conductas según la situación en las que se encuentre.

De igual sentido, podemos identificar que los procesos de autorregulación conductual dependen únicamente de las situaciones en las cuales los deportistas no se encuentren bajo presiones deportivas altas, es decir en entrenamientos o actividades libres. En momentos en que el deportista pone en marcha sus capacidades deportivas en competencias, no genera algún tipo de conducta que regule sus comportamientos, debido a que deportes como el ciclismo exige una alta tasa de entrega física en cada una de las actividades a desarrollar en las competencias, por lo que los deportistas no inhiben comportamientos, sino desgastan todo su potencial físico en toda la competencia. Cabe recordad que, estas habilidades solo son ejecutadas por deportistas de alto rendimiento, en donde sus entrenamientos se guían a exigir su máximo potencial físico.

De este modo, se debe afirma en relación a los procesos motivacionales generados por los deportistas en el desarrollo de sus actividades ciclísticas. Se debe entonces señalar que, a raíz del análisis crítico a cada una de las experiencias y opiniones ofrecidas por los deportistas, se reafirma lo expuesto por Moreno y Gonzales-Cutre (2005), citado por Sánchez y León (2012), en donde la motivación entra a jugar un papel fundamental en la ejecución de tareas por los deportistas y con esto la puesta en marcha de estrategias que permitan potenciar el desarrollo de las actividades atléticas y con esto el incremento del rendimiento deportivo. Con esto se logra

que el sujeto desarrolle una serie de estrategias que lo comprometan con cada uno de los aspectos claves en la ejecución de sus actividades físicas.

De esta forma, podemos generar un apartado en esta discusión para concluir que, lo descrito por Goleman, (2000), citado por Fragoso (2015), en donde la puesta en marcha de capacidades desarrolladas por la IE garantiza en el individuo un desempeño sobresaliente en las actividades que ejecute. Podemos entonces relacionar esto con lo encontrado en la población, en donde encontramos que la IE y el ciclismo y desarrollo de actividades deportivas están ligadas hacia el óptimo desempeño de los atletas y con esto la potenciación del rendimiento deportivo.

## Conclusiones

Según los resultados obtenidos en el desarrollo de la investigación “La Inteligencia Emocional en Ciclistas de la Ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander”, se identifica de primera mano la influencia amplia y positiva que tiene el desarrollo de estrategias y herramientas que se ligen a la IE, en función del potenciamiento del rendimiento deportivo de los ciclistas, hallando que la IE entra a ser parte de los mecanismos internos de los ciclistas y que la puesta en marcha de habilidades como las competencias emocionales, la autorregulación cognitiva o conductual y los procesos motivacionales generan un impacto directo en del desarrollo deportivo y psicológico en el desenvolvimiento de actividades deportivas por parte de los ciclistas.

En este sentido, debemos comprender el desarrollo de cada una de las categorías en las que se desarrolla la base investigativa del presente escrito y analizar de forma crítica los resultados obtenidos luego de la aplicación de instrumentos con el objetivo de analizar una serie de categorías las cuales la conforman las competencias emocionales, la autorregulación cognitiva o conductual y los procesos motivacionales, con el fin de comprender la forma en que la IE influye en el rendimiento deportivo de los ciclistas.

Por consiguiente, se debe generar un análisis a los resultados identificados en la categoría que corresponde a las competencias emocionales, en donde se halló la gran influencia que tiene esta habilidad en la ejecución y puesta en marcha de acciones las cuales permitan comprender, identificar y regular emociones, con resultados que repercuten en los comportamientos deportivos de los deportistas. Podemos resaltar que, el desarrollo de las competencias emocionales le entrega a los ciclistas las capacidades de generar estrategias que se basen en el desenvolvimiento de las competencias emocionales en sus actividades deportivas y con esto impactando de forma positiva el rendimiento deportivo de los ciclistas.

Para esto, debemos comprender la influencia de las subcategorías que hacen parte de las competencias emocionales, tales como lo son la regulación emocional y la conciencia emocional. Desde esta perspectiva debemos analizar los resultados obtenidos a partir de la información recolectada en donde encontramos que, la regulación emocional entra a jugar un papel fundamental en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que el desenvolvimiento y puesta en marcha de acciones que permitan darle un manejo óptimo a las emociones que afloran en la puesta en marcha de todo tipo de actividades deportivas de los ciclistas es fundamental para el potenciamiento del rendimiento deportivo de los atletas. De esta manera, podemos resaltar la gran influencia que tiene la regulación emocional en el rendimiento deportivo de los ciclistas y el desarrollo de sus actividades deportivas.

En el mismo modo, podemos identificar la gran influencia que tiene la conciencia emocional en las actividades deportivas de los ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta, en donde se identifica a esta habilidad como pieza clave en la ejecución de estrategias y comportamientos que potencien el desarrollo deportivo, con esto logrando resultados óptimos. De esta forma, podemos identificar a la conciencia emocional como una pieza clave y de impacto totalmente positivo en el desarrollo deportivo de los ciclistas.

En este orden de ideas, debemos resaltar a la autorregulación, como pieza fundamental en el desarrollo de actividades deportivas en los ciclistas, encontrando que la ejecución de estrategias que se ligan a controlar e inhibir acciones y poner en marcha estrategias conductuales y cognitivas según la situación ideal en cada una de las actividades ciclísticas en el cual se desarrolle el individuo, genera un impacto relevantemente positivo, en donde se resalta según lo identificado que los deportistas a generar este tipo de acciones incrementan el desarrollo

y puesta en marcha del esfuerzo físico en cada una de sus actividades deportista lo que repercute de forma directamente positiva en el rendimiento deportivo.

En función de lo planteado, podemos observar los procesos motivacionales en relación a las actividades deportivas, en donde se identifican estos procesos como vitales en el desarrollo deportivo de los ciclistas, encontrando como resultados que, los procesos motivacionales aportan una serie de capacidades y herramientas a los deportistas que les facilita el desarrollo de actividades atléticas y con este el potenciamiento del rendimiento deportivo. en este sentido podemos catalogar a los procesos motivacionales como una pieza clave en el desempeño de los ciclistas, pero a su vez como una estrategia que le permite al ciclista alcanzar sus objetivos de forma óptima.

De esta forma, dándole respuesta al primer objetivo específico planteado en esta investigación, en donde se busca identificar las estrategias de regulación emocional de los ciclistas de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, hallamos de forma clara la utilización de estrategias como el cambio de foco atencional, direccionada a la regulación de emociones que dificulta el avance de acciones para potenciar el desarrollo deportivo de los ciclistas. Esta estrategia marca un precedente positivo en la ejecución de tareas por parte de los deportistas, debido a que les da la capacidad de focalizar sus pensamientos hacia ideas y acciones que le permitan potenciar su rendimiento deportivo. de igual forma encontramos a la comunicación como pieza clave en la regulación emocional, en donde la interlocución de emociones a otras personas genera una serie de respuestas que se orientan a la puesta en marcha de diferentes estrategias deportivas que ayuden a potenciar el rendimiento deportivo de los ciclistas y a su vez regular las emociones en las cuales se desarrollen según la situación en donde se desarrollen.

Respondiendo al según objetivo específico, el cual guía su estudio hacia la comprensión de las estrategias utilizadas por los deportistas para la regulación de conductas en medio de actividades deportivas, se identifica en gran amplitud que esta herramienta es una de las estrategias más utilizadas por los deportistas en momentos en los que tienen que desenvolver sus capacidades físicas en medio de una competencia en la cual las distancias sean muy amplias. Para esto, los ciclistas utilizan estrategias como la visualización, en donde por medio de una preparación psicológica antes de iniciar con las actividades deportivas, el ciclista se plantea una serie de estrategias las cuales va a ir ejecutando a lo largo de la competencia y/o entrenamiento, lo que beneficia de forma relevantemente positiva el desempeño deportivo del atleta, debido a que tiene la capacidad de afrontar cada una de las situaciones en las que se le presente y generar las acciones apropiadas para potenciar su desarrollo deportivo.

En el mismo sentido, encontramos que los deportistas utilizan el foco atencional en el momento de afrontar las situaciones más difíciles de las competencias y/o entrenamientos, en donde estas estrategias impactan de forma positiva el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que generan una serie de pensamientos e ideas en donde ignoran ciertas conductas no aptas para la situación de carrera y con esto beneficiando el desarrollo físico y psicológico de los ciclistas.

De igual modo, podemos darle respuesta al objetivo que plantea el análisis de los procesos motivacionales en donde se identifica a este proceso como una de las piezas claves en el desarrollo deportivo por parte de los ciclistas, teniendo en cuenta que los procesos motivacionales les entregan a los deportistas una serie de capacidades y estrategias que le facilitan el desarrollo de sus actividades deportivas y con esto el éxito en los objetivos que se planteen. Podemos establecer que las estrategias utilizadas por los deportistas en el desarrollo de

los procesos motivacionales se basan en el auto habla, siendo este el proceso de diálogo interno el cual según lo identificado les entrega a los deportistas un aporte motivacional que les ayuda a potenciar el desarrollo físico y cognitivo en el proceso de desgaste físico en competencias y/o entrenamientos. Se debe destacar esta habilidad como pieza fundamental en el desarrollo deportivo de los ciclistas, debido a que según las capacidades y estrategias que se desarrollen en ese dialogo interno se pueden incrementar las capacidades físicas y psicológicas en el avance de las actividades deportivas a desarrollar.

En el mismo sentido, se ha identificado una de las estrategias fundamentales en la formación de procesos motivacionales en los deportistas, en donde se refiere a las charlas técnicas entregadas por los entrenadores, en donde esta persona ofrece experiencias, opiniones, aprendizajes y enseñanzas a los ciclistas lo cual repercute de forma positiva en el desempeño físico, debido a que los ciclistas generan confianza en cada una de los comportamientos a desarrollar lo que potencia el desarrollo físico.

En este sentido, se responde al objetivo general de esta investigación, en donde se evidencia en gran amplitud que la IE aporta estrategias y herramientas a los ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander, potenciando el desarrollo de habilidades deportivas, físicas y psicológicas, lo que genera que el ciclista de alto rendimiento se desenvuelva en sus competencias y entrenamientos de forma óptima, entregando su máximo potencial y logrando sus objetivos y metas.

### **Recomendaciones**

Con base a los resultados obtenidos respecto a la influencia de la IE en el rendimiento deportivo de los ciclistas de San José de Cúcuta de Norte de Santander, se recomienda la práctica de estrategias que se encaminen a potenciar esta habilidad en la formación deportiva de los ciclistas, debido a que su gran influencia aporta un crecimiento personal y deportivo lo que en conjunto genera un atleta integral con las herramientas y capacidades puestas a desarrollar. De la misma forma se recomienda la psicoeducación a los ciclistas en sentido de estrategias que fortalezcan las competencias emocionales, la autorregulación conductual y los procesos motivacionales, por medio de talleres y capacitaciones que logren potenciar esta capacidad en los deportistas.

Así mismo, se recomienda la puesta en marcha de estrategias que favorezcan la relación entre el deportista y la psicología del deporte, en donde expertos le impartan conceptualizaciones y estrategias en base a la IE con el fin de potenciar el rendimiento deportivo de los ciclistas. Así mismo, se recomienda las charlas técnicas antes de algún entrenamiento y/o competencia, en donde se generen aspectos motivacionales y estrategias que faciliten a los ciclistas desarrollar acciones óptimas en el desarrollo de las actividades deportivas.

Por último, se recomienda el avance de investigaciones que permitan establecer un repertorio de estrategias más amplio que les permitan a los deportistas y en este caso a los ciclistas generar acciones que potencien el desempeño deportivo, logrando con esto el éxito en su puesta en marcha de actividades deportivas.

**Referencias Bibliográficas**

- Aguilar, S; y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36841180005>
- Agullo.R; Agulló.V, (2010). Ciclismo. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/93038654.pdf>
- Alcalde (2018). Ciclismo de Alto Rendimiento. Recuperado de <https://www.ciclismoyrendimiento.com/wp-content/uploads/2014/03/2014-03-las-lesiones-mas-frecuentes-en-ciclismo.pdf>
- Amézquita; Ardila; y Zamudio, (2019). La cultura del ciclismo: proceso de identificación juvenil en el municipio de Ramiriquí, Boyacá. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/17429/2019mariazamudio.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Andreu (2018). Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Andréu (2018). Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. Recuperado de <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2018/02/Andreu.-analisis-de-contenido.-34-pags-pdf.pdf>
- Arana (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>

- Barragan, A; y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Bellido (2014). Psicología del deporte. Recuperado de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>
- Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia.isa, 1-13. Obtenido de <http://www.sagepub.net/isa/resources/pdf/Emociones.pdf>
- Berrospe (2019). "Psicología del Deporte y motivación". Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21712/1/Berrospe%2C%20Rodrigo.pdf>
- Bisquerra (2020). Conciencia emocional. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional/81-competencias-emocionales/>
- Bizquerra (2017). Competencias Emocionales. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales-2/regulacion-emocional.html>
- Borges (2016). Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo. Recuperado de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges\\_hernandez\\_pablo\\_jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges_hernandez_pablo_jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Borges Hernández, P. J. (2016). Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo. Tesis Doctoral. Obtenido de

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges\\_hernandez\\_pablo\\_jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges_hernandez_pablo_jose.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Caldarelli, Conti, Giuli, y Tamoni 1986; citado por Bonilla. (2012)

<http://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/106/1/tesis%20karlaa.pdf>

Caldarelli; Conti; Giuli; y Tamoni (1986). ¿Por qué el abandono y la falta de motivación en el deportista?

Cartigny (2012). Desarrollo del Ciclismo en Costa Rica. Recuperado de

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11416/Tesis%208154?sequence=1&isAllowed=y>

Castaño, P; Montañez, L; Castiblanco, L; y García J. (2018). Características psicológicas

deportivas en jóvenes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual. Recuperado de

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/22362/1/CARACTER%20PSICOL%20DEPORTIVAS%20EN%20J%20VENES%20DE%20BOGOT%20Documento%20informe%20final%20nivel%20II%2027%20.pdf>

Castillo; Hernandez; y Santamará, (2017). La influencia de la inteligencia emocional en el

rendimiento y desempeño de los atletas de los diferentes deportes del Instituto Nacional

de los Deportes del área metropolitana de San Salvador. Recuperado de

<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/14743/>

Cebriá (2017). Educación Emocional, evolución del concepto e implicaciones en el marco legal

de la escuela Primaria. Recuperado de

[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria\\_Alegre\\_Noelia.pdf](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3955/Cebria_Alegre_Noelia.pdf)

- Chacón, A, Escobar, L, Araya, N, y Figueroa, R (2018). Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la Pontificia Universidad Católica De Valparaíso. Recuperado de [http://opac.pucv.cl/pucv\\_txt/txt-5500/UCC5690\\_01.pdf](http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-5500/UCC5690_01.pdf)
- E. Urra, A. Muñoz y J. Peña (2013). El análisis del discurso como perspectiva metodológica para investigadores de salud. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v10n2/v10n2a4.pdf>
- Espin, A. (2017). “Memoria de trabajo e inteligencia emocional en adolescentes deportistas”. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25913/2/TESIS%20ALEJANDRA%20ESPIN%20MONTERO.pdf>
- Federación de Enseñanza de CC. OO. de Andalucía (2011), La Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=7866&s=>
- Fernández; y Cao, (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Figueroa (2015). El desarrollo de las habilidades cognitivas a través de la enseñanza de las plásticas y visuales. Recuperado de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/3104/Figueroajames2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fragoso (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/ries/v6n16/v6n16a6.pdf>

- Gallardo Vergara, R. (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. Revista Chilena de Neuropsicología, 1(1), 29-40. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886004.pdf>
- Gamandé (2014). Las inteligencias multiples de Howard Gardner: Unidad piloto para propuesta de cambio metodológico. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2595/gamande%20villanueva.pdf?sequence=1&isAllowed>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. Espiral. Cuadernos del profesorado, 3(6), 43-52. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736408>
- Gómez, D. (2014). Inteligencia Emocional por medio de la interrelación personal y la estrategia didáctica arte de desplazamiento a la medida del niño (parkour). Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/7643>
- Gomez, N; y Almeyda, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. Recuperado de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018\\_valoracion\\_descriptiva\\_inteligencia.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018_valoracion_descriptiva_inteligencia.pdf)
- Gómez, O (2007). Fundamentos Generales de la Caracterización y Organización del Deporte de Alto Rendimiento. Recuperado de <http://www.portalfitness.com/editorfiles/1029.pdf>.
- Gomez; y Calleja (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Guevara (2011). La inteligencia emocional. Recuperado de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5692&s=5&ind=247>

Gutierrez; y Martinez (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>

Herrera (2017). La motivación y desmotivación en las aulas de primaria. Recuperado de

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6497/La%20motivacion%20y%20desmotivacion%20en%20las%20aulas%20de%20primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ismael (2012). Ciclismo: concepto e historia. Recuperado de

<http://diarium.usal.es/ismaelfl/2012/11/10/ciclismo-concepto-e-historia/>

Jiménez (2018). Inteligencia emocional. Recuperado de

[https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf)

Josiles, (2016). La observación participante: ¿consiste en hablar con “informantes”? Recuperado

de <https://www.raco.cat/index.php/QuadernseICA/article/view/317138/407207>

Lee; Anson; y Hahn (2014). Características Fisiológicas de Ciclistas Profesionales de Mountain

Bike y de Ruta Exitosos. Recuperado de <https://g-se.com/caracteristicas-fisiologicas-de-ciclistas-profesionales-de-mountain-bike-y-de-ruta-exitosos-1693-sa-k57cfb27241696>

León González-Vélez, J. (Julio de 2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte.

Tesis Doctoral. Obtenido de

[https://www.academia.edu/1006755/Inteligencia\\_emocional\\_y\\_motivaci%C3%B3n\\_en\\_el\\_deporte?auto=download](https://www.academia.edu/1006755/Inteligencia_emocional_y_motivaci%C3%B3n_en_el_deporte?auto=download)

Lezama (2015). Ciclismo. Recuperado de [http://femede.es/documentos/Ciclismo\\_251\\_7.pdf](http://femede.es/documentos/Ciclismo_251_7.pdf)

Lopes, Salovey, Coté y Beers (2005), citado por Gomez, O; y Calleja, N, (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>

Maella (2016). Las claves de la automotivación. Recuperado de [http://www.gref.org/nuevo/articulos/art\\_221016.pdf](http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_221016.pdf)

Martínez Ferreiro, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. Tesis Doctoral. Valladolid, España. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18817/Tesis1113-160915.pdf;jsessionid=CD6CC376FF5E54F8061AB90380BCC41C?sequence=1>

Martinez, J. (2016). Inteligencia Emocional y Rendimiento Deportivo en el Fútbol Femenino de Alta Competición.

Matthews (2012). Emotional intelligenci: a promise unfulfilled. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1468-5884.2011.00502.x>

Melgarejo, A. (2015). Relación Entre Inteligencia Emocional y Motivación de Logro en Deportistas de Alto. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/2516>

Mesa (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>

- Mesa Jacobo, J. R. (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes*. Tesis Doctoral. Murcia, España. Obtenido de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>
- Mora; y Galafel (2019). Consideraciones acerca del autocontrol emocional en atletas de beisbol y la dirección de equipo. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1125>
- Murillo. (2007). La entrevista. Recuperado de [http://www.uca.edu.sv/mcp/media/archivo/f53e86\\_entrevistapdfcopy.pdf](http://www.uca.edu.sv/mcp/media/archivo/f53e86_entrevistapdfcopy.pdf)
- Nadal, Soler, y García (2014). La importancia de las competencias emocionales en la gestión de unidades organizativas. Recuperado de <https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2014/02/COMPETENCIAS-EMOCIONALES-EN-LA-GESTION-DE-UNIDADES-ORGANIZATIVAS1.pdf>
- Oriol; Gomila; y Fillella, (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art07.pdf>
- Ortiz Mendez, D., Gómez Sánchez, N. J., & Almeyda Macareo, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. Trabajo de grado. Bucaramanga, Colombia. Obtenido de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018\\_valoracion\\_descriptiva\\_inteligencia.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/11139/1/2018_valoracion_descriptiva_inteligencia.pdf)

Puig (2012). Emociones en el deporte y Sociología. Recuperado de

<https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/506>

Rodríguez (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 105-112. Obtenido de

<http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art10.pdf>

Rosero (2010). Ciclismo. Recuperado de

<https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/989/17/T-ESPE-027464-2.pdf>

Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid. (2018). La motivación intrínseca durante los procesos de enseñanza y aprendizaje de conceptos en ciencias naturales. Recuperado de <http://167.249.43.80/jspui/bitstream/11182/485/1/La%20motivaci%C3%B3n%20intr%C3%ADnseca%20durante.pdf>

Salovey y Mayer citado por la Federación de Enseñanza de CC. OO. de Andalucía (2011). La inteligencia emocional. Recuperado de

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=7866&s=>

Sánchez y León (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Según Campitelli (2009). La inteligencia como habilidad específica. Recuperado de

[https://www.researchgate.net/publication/255696045\\_La\\_inteligencia\\_como\\_habilidad\\_especifica](https://www.researchgate.net/publication/255696045_La_inteligencia_como_habilidad_especifica)

Según García (2001), citado por Pochini (2017). El proceso de entrenamiento de la gimnasia artística femenina. Recuperado de

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1458/te.1458.pdf>

Según García (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento.

Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>

Según Riera, (1995), citado por (García 2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Serna Bardavío, J. (2014). Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto. Tesis Doctoral. Lleida, España. Obtenido de

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/285048/Tjsb1de1.pdf?sequence=5&is>

Allowed=y

Serrano y García (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Sevillano (2011). Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. Recuperado de <https://www.cafyd.com/REVISTA/02401.pdf>

Solaz (2018). Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg. Recuperado de

[https://www.psicologia-online.com/teoria-triarquica-de-la-inteligencia-de-sternberg-](https://www.psicologia-online.com/teoria-triarquica-de-la-inteligencia-de-sternberg-2625.html)

2625.html

Souza y Carbonero (2019). Formación inicial docente y competencias emocionales: análisis del contenido disciplinar en universidades brasileñas. Recuperado de

<https://www.scielo.br/pdf/ep/v45/1517-9702-ep-45-e186508.pdf>

UCI (2020). Unión de Ciclismo Internacional. Recuperado de <https://www.uci.org/>

Usán; y Salavera (2017). Influencia de la motivación hacia el deporte en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis de adolescentes escolares. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/actualidades/article/view/27980>

Vera (2016). Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelos “A”, “B” Y “C” de la unidad educativa Mario Cobo Barona de la ciudad de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24683/1/TESIS%20FINAL%20OSCAR%20VERA.pdf>

Verjoshanski, L. V. (1990). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. España: Ediciones Martínez Roca.

Vicente. C. (2013). La historia de vida como instrumento de aprendizaje del trabajo social. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/27211/1/La%20historia%20de%20vida%20como%20instrumento%20de%20aprendizaje%20%20del%20Trabajo%20Social.pdf>

Vidaurreta Bueno, R. R., & Mesa Anoceto, M. (Enero de 2011). Concepto de rendimiento en competición para el tiro deportivo. . EFDeportes.com, Revista Digital, 15(152). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd152/concepto-de-rendimiento-en-competicion-para-el-tiro-deportivo.htm>

Villalobos; Rendon; Sanez; y Mujica (2018). Revisión Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria.

Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v11n3/0718-5006-formuniv-11-03-00049.pdf>

Villouta (2017). Autorregulación emocional: un descubrimiento a través del arte terapia.

Recuperado de

<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1709/Autorregulaci%C3%B3n%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona: Paidotribo.

Apéndices

Consentimiento Informado

Apéndice 1. Formato consentimiento informado



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con cédula de ciudadanía número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, actuando en mi calidad de \_\_\_\_\_ representante legal menor con número de identificación \_\_\_\_\_ manifiesto mi aceptación para la investigación ofrecida por los Psicólogo en formación Diego Ramón del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información concerniente a las intervenciones se mantendrá confidencial y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo, y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro la integridad física o mental del menor o de algún miembro de la comunidad.

Autorizo a los Psicólogo en formación Diego Ramón del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, para que el menor participe en la investigación de forma voluntaria. Igualmente, el resultado de dicho trabajo me será comunicado en forma verbal o escrita.

En forma expresa manifiesto que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ FIRMA \_\_\_\_\_ FECHA

CC No



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## Ficha Análisis de Contenido

### Apéndice 2. Ficha historia de vida



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de Pamplona  
Facultad de Salud  
Programa de Psicología  
Ficha de Análisis de Contenido

Fecha:

Nombre:

Edad:

**Competencias emocionales:** Esta categoría comprende las capacidades, habilidades y actitudes necesarias para identificar emociones, regularlas, comprenderlas y expresarlas cuya finalidad es potenciar el rendimiento deportivo en cada una de las actividades propuestas (Bisquerra, 2009; citado por Fragoso, 2015).

A partir de esto, ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado regular y comprender las emociones en su rendimiento deportivo?



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
(7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Autorregulación cognitiva:** Esta categoría comprende la regulación de pensamientos y comportamientos, en donde el autocontrol entra a jugar un papel muy importante en el desarrollo de las actividades deportivas debido a que esta habilidad le permite controlar conductas, pensamientos sin dejarse llevar de conductas impulsivas (Arana, 2014).

A partir de esto, ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado regular y autocontrolar sus pensamientos y comportamientos en su rendimiento deportivo?



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 • 5685304 • 5685305 - Fax: 5682750



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Procesos motivacionales:** La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano. Podemos entonces analizar la automotivación como aquellas tendencias inherentes a la búsqueda de la novedad y de los retos, la búsqueda de nuevos aprendizajes, explorar nuevos conocimientos. La automotivación en el rendimiento deportivo es una de las estrategias de preparación de cada uno de los atletas para potenciar su desarrollo en cada una de las actividades propuestas (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018).

A partir de esto, ¿Qué experiencias, sucesos y pensamientos le ha generado automotivarse y recibir motivación en su rendimiento deportivo?



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona • Norte de Santander • Colombia  
 Tel: (7) 5685303 • 5685304 • 5685305 • Fax: 5682750

## Entrevista Grupal (Grupo Focal)

### Apéndice 3. Formato de entrevista grupo focal



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de pamplona  
 Facultad de salud  
 Programa de Psicología  
 Grupo Focal

Ciudad de Cúcuta

Fecha de la entrevista grupal:

Lugar de la entrevista:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Grupo de ciclismo que integra: \_\_\_\_\_

Preguntas	Respuestas
En medio de una competencia y/o entrenamiento ¿Qué emociones logran identificar? ¿Influye en su rendimiento identificar esas emociones?	
¿Reconocer una emoción afecta el desempeño deportivo?	
¿Qué estrategias utilizan como equipo para identificar las emociones de sus compañeros?	
¿Qué repercusiones tiene identificar las emociones de otros competidores?	
¿Qué estrategias utilizan en conjunto para identificar los signos emocionales para ya sea aumentar o disminuir la potencia del esfuerzo físico?	
¿Cómo afecta en el desempeño físico regular las emociones?	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿Qué estrategias tiene para regular las emociones?	
¿De qué manera funcionan esas estrategias de regulación de emociones en medio de un entrenamiento y/o competencia?	
¿Qué estrategias tienen como equipo para poder regular las emociones?	
¿De qué manera afecta en su desempeño físico cuando no logra regular sus emociones?	
¿Qué impacto tiene el autocontrol en su desempeño físico?	
¿De qué forma logran controlar conductas impulsivas?	
¿De qué manera afecta en su desempeño en competencias y/o entrenamiento el control de conductas impulsivas?	
¿De qué manera trabajan el control de conductas impulsivas con su equipo?	
¿Cómo se ve afecta su desempeño físico cuando no controla conductas impulsivas?	
¿De qué forma se <u>automotivan</u> antes de un entrenamiento o competencia?	
¿De qué manera se <u>automotivan</u> durante la competencia y/o entrenamiento?	
¿De qué manera afecta en su desempeño físico automotivarse?	
¿Qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?	



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## Validación de Entrevista Grupal (Grupo Focal)

## Apéndice 4. Validación de entrevista grupo focal: Experto 1



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra el contenido de una Entrevista Grupal (Grupo Focal), que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado *"Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander"* desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
 Juan Diego Ramón Cárdenas  
 C.C. 1090502925 de Cúcuta  
 Estudiante de Psicología

  
 Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
 c.c. 13275519



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### GRUPO FOCAL



CATEGORIA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES				
<p>Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)</p>				
<p><b>Subcategoría I: Conciencia Emocional.</b> Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).</p>				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	En medio de una competencia o entrenamiento ¿Qué emociones logran identificar? ¿Influye en su rendimiento identificar esas emociones?	si		Quizas incluir una pregunta en estén ese punto o aparte, que indique <i>Cómo/ de que manera influye en su rendimiento identificar esas emociones??</i>
2	¿Qué estrategias utilizan como equipo para identificar las emociones de sus compañeros?	si		
3	¿Tiene alguna repercusión identificar las emociones de otros competidores?	si		
4	¿Tienen alguna estrategia en conjunto para identificar los signos emocionales para aumentar o disminuir la potencia del esfuerzo	si		... para ya sea aumentar o disminuir..



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	físico?			
5	¿Reconocer una emoción afecta el desempeño deportivo?	si		Quizas esta debería ser la pregunta nr 2 en este orden?
<b>Subcategoría II: Regulación Emocional</b>				
Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relaciones entre emoción, cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Fragoso, 2015)				
Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
			<b>pertinente</b>	
6	¿Cómo afecta en el desempeño físico controlar o regular las emociones?	Si, con algunos cambios		Yo creo que mas que controlar es manejar y regular las emociones. La pregunta esta muy general. Si es para que la persona responda desde su experiencia individual, podría ser: <i>Cómo afecta en su desempeño físico regular las emociones?</i>
7	¿Qué estrategias tienen para regular las emociones?	Si, con aclaración		Aquí habla de estrategias individuales o grupales? Quizás puede aclarar, p ej. Que estrategias tienen como equipo para..
8	¿De qué manera funcionan esas estrategias de regulación de emociones en medio de un entrenamiento o competencia?	si		
9	¿Qué estrategias tienen como equipo para poder regular las emociones?	si		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



10	¿De qué forma afecta no regular las emociones en su desempeño físico?		<p>Se escucha un poquito ambiguo, se tiene que leer varias veces para entender lo que se quiere.                  Por ej. podría decir también:  <b><i>De que manera afecta en su desempeño físico cuando no logra regular sus emociones?</i></b>                  O  <b><i>Cuando no consigue regular sus emociones, de qué manera le afecta esto en su desempeño físico?</i></b></p>
----	---	--	--



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORIA II: AUTOREGULACION COGNITIVA

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

#### Subcategoría I: Autocontrol

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿De qué forma <u>autocontrolarse</u> impacta en su desempeño físico?	<u>Si, con modificación</u>		Creo que si lo formula de otra manera queda mejor  <b>Que impacto tiene el autocontrol en su desempeño físico?</b>
12	¿De qué forma logran controlar conductas impulsivas?	si		Aquí le agregaría: En el equipo
13	¿De qué manera afecta en su desempeño en competencias o entrenamiento el control de conductas impulsivas?	<b>Si, con aclaración</b>		Aquí se refiere al control de conductas impulsivas del individuo entrevistado ó del grupo?
14	¿Cómo integral el trabajo de control de conductas impulsivas con su equipo?			Esta pregunta esta un poquito ambigua. Es : Cómo integra el trabajo el entrevistado O : Cómo integran los participantes?
15	¿Cómo se ve afecta su desempeño físico cuando no controla conductas impulsivas?	si		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014).

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué forma se <u>automotivan</u> antes de un entrenamiento o competencia?	si		
17	¿De qué manera se <u>automotivan</u> durante la competencia o entrenamiento?	si		
18	¿Afecta en su desempeño físico <u>automotivarse</u> ?	si		Le agregaría quizás otra pregunta a <u>Cómo le afecta en su desempeño el automotivarse?</u>
19	¿Qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?	si		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

Son preguntas relevantes que además de ser ofrecer información, puede generar un espacio de evaluación y reflexión del deportista.

Sugiero que en cada categoría y subcategoría se ordenen las preguntas de una manera que se diferencie entre las preguntas que son individuales y las que tienen que ver con el equipo. Así es más fácil y claro para el entrevistado guiarse a quien se refiere. De lo contrario se generan dudas si es una pregunta personal o grupal.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:**

**Sandra Mireya Ramón Melo**

**FIRMA DE EVALUADOR:**

*Sandra Ramón Melo*

**TP:** *Registro 0023 Ene 05. 2005*

**ESTUDIOS DE POSGRADO:**

Psicóloga clínica, Universidad de Oslo, Noruega.

Especialista en neuropsicología clínica, Asociación noruega de psicólogos

**FECHA:** *26.05.2020*



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia

SC-

Apéndice 5. Validación de entrevista grupo focal: Experto 2



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra el contenido de una Entrevista Grupal (Grupo Focal), que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado *"Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander"* desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
 Juan Diego Ramón Cárdenas  
 C.C. 1090502925 de Cúcuta  
 Estudiante de Psicología



Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
 c.c. 13275519



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### GRUPO FOCAL

CATEGORÍA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES				
Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)				
<b>Subcategoría I: Conciencia Emocional.</b>				
Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).				
Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	En medio de una competencia o entrenamiento ¿Qué emociones logran identificar? ¿Influye en su rendimiento identificar esas emociones?	X		
2	¿Qué estrategias utilizan como equipo para identificar las emociones de sus compañeros?	X		
3	¿Tiene alguna repercusión identificar las emociones de otros competidores?	X		
4	¿Tienen alguna estrategia en conjunto para identificar los signos emocionales para aumentar o disminuir la potencia del esfuerzo	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	físico?			
5	¿Reconocer una emoción afecta el desempeño deportivo?	X		
<b>Subcategoría II: Regulación Emocional</b>				
Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relaciones entre emoción, cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)				
Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
			pertinente	
6	¿Cómo afecta en el desempeño físico controlar o regular las emociones?	X		
7	¿Qué estrategias tienen para regular las emociones?	X		
8	¿De qué manera funcionan esas estrategias de regulación de emociones en medio de un entrenamiento o competencia?	X		
9	¿Qué estrategias tienen como equipo para poder regular las emociones?	X		
10	¿De qué forma afecta no regular las emociones en su desempeño físico?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA II: AUTOREGULACION COGNITIVA

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

#### Subcategoría I: Autocontrol

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿De qué forma <u>autocontrolarse</u> impacta en su desempeño físico?	X		
12	¿De qué forma logran controlar <u>conductas impulsivas</u> ?			Enfoquen esta pregunta sobre las percepciones e interpretaciones (cognición)
13	¿De qué manera afecta en su desempeño en competencias o entrenamiento el control de conductas impulsivas?			La misma sugerencia que la pregunta anterior
14	¿Cómo integral el trabajo de control de conductas impulsivas con su equipo?	X		
15	¿Cómo se ve afecta su desempeño físico cuando no controla conductas impulsivas?	x		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014),

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué forma se <u>automotivan</u> antes de un entrenamiento o competencia?	X		
17	¿De qué manera se <u>automotivan</u> durante la competencia o entrenamiento?	X		
18	¿Afecta en su desempeño físico <u>automotivarse</u> ?	X		
19	¿Qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



OBSERVACIONES:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR: Jhonattan Zapata Garzon

*Jhonattan Zapata Garzon*

FIRMA DE EVALUADOR:

TP: 132703

ESTUDIOS DE POSGRADO: **Magíster en paz, desarrollo y resolución de conflictos**

**Especialista en clínica**



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Apéndice 6. Validación de entrevista grupo focal: Experto 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

JUICIO DE EXPERTOS

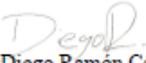
Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra el contenido de una Entrevista Grupal (Grupo Focal), que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado *"Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander"* desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
Juan Diego Ramón Cárdenas  
C.C. 1090502925 de Cúcuta  
Estudiante de Psicología

  
Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
c.c. 13275519



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### GRUPO FOCAL

#### CATEGORÍA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES

Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)

##### Subcategoría I: Conciencia Emocional.

Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	En medio de una competencia o entrenamiento ¿Qué emociones logran identificar? ¿Influye en su rendimiento identificar esas emociones?	X		
2	¿Reconocer una emoción afecta el desempeño deportivo?	X		
3	¿Qué estrategias utilizan como equipo para identificar las emociones de sus compañeros?	X		
4	¿Tiene alguna repercusión identificar las emociones de otros competidores?			CONSIDERO ELABORAR LA PREGUNTA ABIERTA



SC-



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



5	¿Tienen alguna estrategia en conjunto para identificar los signos emocionales para ya sea aumentar o disminuir la potencia del esfuerzo físico?			CONSIDERO ELABORAR LA PREGUNTA ABIERTA
---	---	--	--	--

**Subcategoría II: Regulación Emocional**

Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relaciones entre emoción, cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquera, 2009; citado por Fragoso, 2015)

Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
----	----------	------------	----	---------------

			pertinente	
6	¿Cómo afecta en el desempeño físico regular las emociones?	X		
7	¿Qué estrategias tiene para regular las emociones?	X		
8	¿De qué manera funcionan esas estrategias de regulación de emociones en medio de un entrenamiento o competencia?	X		
9	¿Qué estrategias tienen como equipo para poder regular las emociones?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



10	¿De qué manera afecta en su desempeño físico cuando no logra regular sus emociones?	X		
----	---	---	--	--

**CATEGORÍA II: AUTOREGULACION COGNITIVA**

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

**Subcategoría I: Autocontrol**

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿Qué impacto tiene el autocontrol en su desempeño físico?	X		
12	¿De qué forma logran controlar conductas impulsivas?	X		
13	¿De qué manera afecta en su desempeño en competencias o entrenamiento el control de conductas impulsivas?	X		
14	¿De qué manera trabajan el control de conductas impulsivas con su equipo?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



15	¿Cómo se ve afecta su desempeño físico cuando no controla conductas impulsivas?	X		
----	---	---	--	--

### CATEGORÍA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014).

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué forma se automotivan antes de un entrenamiento o competencia?	X		
17	¿De qué manera se automotivan durante la competencia o entrenamiento?	X		
18	¿De qué manera afecta en su desempeño físico automotivarse?	X		
19	¿Qué estrategias utilizan como equipo para motivarse?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

Revisar dentro de las preguntas

**Mildreth Surely Ortega Parra**  
NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:

  
FIRMA DEL EVALUADOR:

TP: 118305

ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp. Psicología Clínica y de la Salud

Mg. En Educación

FECHA: 31 de mayo 2020



SC-



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

**Entrevista Semiestructurada**

*Apéndice 7. Formato entrevista semiestructurada*



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Universidad de Pamplona  
Facultad de salud  
Programa de Psicología  
Entrevista Semiestructurada

Ciudad de Cúcuta

Fecha de la entrevista:

Lugar de la entrevista:

Nombre:

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Grupo de ciclismo que integra: \_\_\_\_\_



Preguntas	Respuestas
¿Cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?	
¿De qué manera identifica las emociones de sus compañeros en momentos críticos de los entrenamientos y/o competencias?	
¿Cómo logra identificar el origen de las emociones y sentimientos en medio de las actividades deportivas?	
¿En qué momentos piensa que identificar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	
¿De qué forma aporta en su rendimiento entender las emociones de los demás?	
¿En momentos cargados de emociones negativas cómo logra regularlas y concentrarse?	
¿De qué forma logra afrontar emociones y sentimientos negativos?	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿De qué manera controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	
¿De qué forma utiliza las emociones durante el entrenamiento y/o competencia para potenciar el rendimiento deportivo?	
¿Qué consecuencias ha tenido no autorregular las emociones durante algún entrenamiento y/o competencia?	
¿De qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos o en las competencias?	
¿De qué manera controla el esfuerzo físico durante la totalidad del entrenamiento o competencia?	
¿De qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?	
¿De qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?	
¿Qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencia y/o entrenamiento?	
¿De qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia y/o entrenamiento?	
¿Qué efecto ha tenido automotivarse en su rendimiento deportivo?	
¿De qué manera logra automotivarse durante los entrenamientos y/o competencias?	
¿De qué forma influye prepararse motivacionalmente antes de un entrenamiento y/o competencia?	
¿De qué forma influye no estar motivado en el rendimiento deportivo?	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## Validación de la Entrevista Semiestructurada por Expertos

## Apéndice 8. Validación entrevista semiestructurada: Experto 1



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

## JUICIO DE EXPERTOS

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado “*Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander*”, desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
Juan Diego Ramón Cárdenas  
C.C. 1090502925 de Cúcuta  
Estudiante de Psicología

  
Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
c.c. 13275519



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

#### CATEGORÍA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES

Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)

##### Subcategoría I: Conciencia Emocional.

Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?	si		
2	¿De qué manera comprende las emociones de sus compañeros en momentos críticos de los entrenamientos o competencias?	si		Comprende o identifica?
3	¿Cómo logra identificar el origen de las emociones y sentimientos en medio de las actividades deportivas?	si		
4	¿En qué momentos piensa que comprender sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	Si, con algo de aclaración		Comprender o entender o identificar?



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5	¿De qué forma aporta a su rendimiento comprender las emociones de los demás?	Si		A su rendimiento individual?
---	--	----	--	------------------------------

**Subcategoría II: Regulación Emocional**

Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relaciones entre emoción, cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)

Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
----	----------	------------	----	---------------

			pertinente	
6	¿En momentos de emociones negativas cómo logra concentrarse?	Si, Con aclaración, modificación		Esto es cuando esta compitiendo o entrenando? O en el día diario?  Lo reformularía así: En momentos cargados de emociones negativas/ difíciles, cómo logra regularlas y mantenerse concentrado?
7	¿De qué forma logra disminuir emociones y sentimientos negativos?	si		
8	¿Considera que controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	si		
9	¿De qué manera utiliza las emociones para potenciar su rendimiento deportivo?	si		
10	¿En qué ocasiones no regular las emociones ha logrado interferir en su rendimiento deportivo?	Si		Otra opción: Mencione algunas ocasiones en que el no haber logrado regular sus emociones interfirió en su rendimiento deportivo



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORIA II: AUTOREGULACION COGNITIVA

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

#### Subcategoría I: Autocontrol

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿De qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos o en las competencias?	si		
12	¿Qué estrategias utiliza para controlar el esfuerzo físico durante la totalidad del entrenamiento o competencia?	Si		
13	¿De qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?	si		
14	¿De qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?	si		
15	¿Qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencia o entrenamiento?	si		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORIA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014),

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia o entrenamiento?	si		
17	¿En qué sentido ha servido <u>automotivarse</u> en su rendimiento deportivo?	Si, con corrección		Cómo ha contribuido el <u>automotivarse</u> en su rendimiento dep? Que efecto ha tenido el <u>automotivarse</u> en su rendimiento deportivo?
18	¿Cómo se <u>automotiva</u> durante los entrenamientos o competencias?	Si		
19	¿De qué forma influye prepararse motivacionalmente antes de un entrenamiento o competencia?			Esta pregunta esta muy parecida a la nr 17.
20	¿De qué forma influye no estar motivado en el rendimiento deportivo?	Si		



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

Algunas correcciones se mencionan en el espacio de observaciones.  
 En las categorías de conciencia y regulación emocional se puede hacer un apunte en que cómo las emociones difíciles son también un recurso emocional y cognitivo para procesar la automotivación, como la frustración, la rabia. Haciendo que estas emociones sean funcionales en el rendimiento deportivo.

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:**

*Sandra Mireya Ramón Melo*

**FIRMA DE EVALUADOR:**

*Sandra Ramón Melo*

**TP:** *Registro 0023 Enero 05. 2005*

**ESTUDIOS DE POSGRADO:**

Psicóloga clínica, Universidad de Oslo, Noruega.

Especialista en neuropsicología clínica, Asociación noruega de psicólogos

**FECHA:** *26.05.2020*



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia

## Apéndice 9. Validación entrevista semiestructurada: Experto 2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "*Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander*", desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
Juan Diego Ramón Cárdenas  
C.C. 1090502925 de Cúcuta  
Estudiante de Psicología

  
Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
c.c. 13275519



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

#### CATEGORÍA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES

Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)

##### Subcategoría I: Conciencia Emocional.

Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?	X		
2	¿De qué manera comprende las emociones de sus compañeros en momentos críticos de los entrenamientos o competencias?	X		
3	¿Cómo logra identificar el origen de las emociones y sentimientos en medio de las actividades deportivas?	X		
4	¿En qué momentos piensa que comprender sus emociones aporta a su	X		

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	rendimiento deportivo?			
5	¿De qué forma aporta a su rendimiento comprender las emociones de los demás?	X		

#### Subcategoría II: Regulación Emocional

Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar conciencia de la relaciones entre emoción, cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Fragoso, 2015)

Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
			pertinente	
6	¿En momentos de emociones negativas cómo logra concentrarse?	X		
7	¿De qué forma logra disminuir emociones y sentimientos negativos?	X		
8	¿Considera que controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	X		
9	¿De qué manera utiliza las emociones para potenciar su rendimiento deportivo?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



10	¿En qué ocasiones no regular las emociones ha logrado interferir en su rendimiento deportivo?	X		
----	---	---	--	--



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA II: AUTOREGULACION COGNITIVA

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

#### Subcategoría I: Autocontrol

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrar bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿De qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos o en las competencias?			
12	¿Qué estrategias utiliza para controlar el esfuerzo físico durante la totalidad del entrenamiento o competencia?			No está claro el objetivo de esta pregunta ... aclarar la pregunta
13	¿De qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?	X		
14	¿De qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?	X		
15	¿Qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencia o entrenamiento?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014),

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia o entrenamiento?	X		
17	¿En qué sentido ha servido <u>automotivarse</u> en su rendimiento deportivo?	X		
18	¿Cómo se <u>automotiva</u> durante los entrenamientos o competencias?	X		
19	¿De qué forma influye prepararse motivacionalmente antes de un entrenamiento o competencia?	X		
20	¿De qué forma influye no estar motivado en el rendimiento deportivo?	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:** Jhonattan Zapata Garzon

*Jhonattan Zapata Garzon*

**FIRMA DE EVALUADOR:**

**TP: 132703**

**ESTUDIOS DE POSGRADO: Magíster en paz, desarrollo y resolución de  
conflictos**

**Especialista en clínica**



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo  
país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona • Norte de Santander • Colombia

## Apéndice 10. Validación entrevista semiestructurada: Experto 3



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE SALUD**  
**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

**JUICIO DE EXPERTOS**

Cordial saludo.

Apreciado docente, en el presente documento, se encuentra una entrevista semiestructurada que será el instrumento de recolección de información del trabajo de grado titulado "*Investigación: La inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de Norte de Santander*", desarrollado por el psicólogo en formación Juan Diego Ramón Cárdenas, estudiante de noveno semestre del Programa de Psicología, bajo la dirección del docente Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez

El propósito de la investigación es analizar la influencia de la inteligencia emocional en ciclistas de san José de Cúcuta de norte de Santander por medio de técnicas cualitativas para la comprensión de su impacto en el rendimiento del deportista.

Por ende, solicitamos de manera respetuosa su participación en este juicio de experto para evaluar la pertinencia de esta técnica que será aplicada a una muestra intencional y voluntaria.

Agradecemos la atención y el tiempo prestado hacia con nosotros.

  
Juan Diego Ramón Cárdenas  
C.C. 1090502925 de Cúcuta  
Estudiante de Psicología

  
Psi. Esp. Luis Felipe Cely Gutiérrez  
c.c. 13275519



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*A avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

#### CATEGORÍA I: COMPETENCIAS EMOCIONALES

Este concepto se entiende como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales cuya finalidad es aportar un valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)

##### Subcategoría I: Conciencia Emocional.

Esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015).

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
1	¿Cuáles emociones identifica durante sus actividades deportivas?	X		
2	¿De qué manera identifica las emociones de sus compañeros en momentos críticos de los entrenamientos o competencias?	X		
3	¿Cómo logra identificar el origen de las emociones y sentimientos en medio de las actividades deportivas?	X		
4	¿En qué momentos piensa que identificar sus emociones aporta a su	X		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	rendimiento deportivo?			
5	¿De qué forma aporta en su rendimiento entender las emociones de los demás?	X		
<b>Subcategoría II: Regulación Emocional</b>				
Esta competencia se emplea para utilizar las emociones de forma adecuada, lo que supone tomar <b>conciencia de la relaciones entre emoción,</b> cognición y comportamiento, tener nuevas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerar emociones positivas. (Bisquerra, 2009; citado por Frago, 2015)				
Nº	Pregunta	Pertinente	No	Observaciones
			pertinente	
6	¿En momentos cargados de emociones negativas cómo logra regularlas y concentrarse?	X		
7	¿De qué forma logra disminuir emociones y sentimientos negativos?	X		
8	¿Considera que controlar sus emociones aporta a su rendimiento deportivo?	X		
9	¿De qué manera utiliza las emociones para potenciar su rendimiento deportivo?	X		
10	¿En qué ocasiones no regular las emociones ha logrado interferir en su rendimiento deportivo?	X		



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORIA II: AUTOREGULACION COGNITIVA

El control y regulación de los pensamientos y comportamientos es la capacidad que tiene la persona de comprender cada sentimiento, emoción y conducta, en donde de manera consciente enruta cada pensamiento y conducta hacia un objetivo claro y sin dejarse llevar de impulsos. (Arana, 2014).

#### Subcategoría I: Autocontrol

En palabras de Arana (2014), el autocontrol consiste en la capacidad de poder manejar los propios estados internos, de modo que faciliten la realización de tareas, demorar la gratificación en pro de los objetivos y recobrase bien de las tensiones emocionales.

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
11	¿De qué manera controla conductas impulsivas generadas durante los entrenamientos o en las competencias?	X		
12	¿Qué estrategias utiliza para controlar el esfuerzo físico durante la totalidad del entrenamiento o competencia?	X		
13	¿De qué manera influye controlar el esfuerzo físico en su rendimiento deportivo?	X		
14	¿De qué forma se prepara para controlar el esfuerzo físico?	X		
15	¿Qué estrategias utiliza en conjunto para controlar el esfuerzo físico en competencia o entrenamiento?	X		



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



### CATEGORÍA III: PROCESOS MOTIVACIONALES

La motivación es un componente esencial para el desarrollo y funcionamiento del ser humano y está presente en cualquier aspecto del comportamiento humano: laboral, educativo, social, deportivo, etc. (Riera, 1995; citado por García, 2014),

#### Subcategoría I: Automotivación

Automotivación es aquella tendencia inherente a la búsqueda de la novedad y de los retos, a la extensión y ejercicio de las capacidades personales, a la exploración y al aprendizaje. Lo intrínseco tiene que ver, por tanto, con una dimensión enriquecedora y de avance en la construcción personal. (Ryan & Deci, 2000, p. 56; citado por Cadavid, 2018)

Nº	Pregunta	Pertinente	No pertinente	Observaciones
16	¿De qué manera se prepara anímicamente antes de una competencia o entrenamiento?	X		
17	¿Qué efecto ha tenido automotivarse en su rendimiento deportivo?	X		
18	¿Cómo se automotiva durante los entrenamientos o competencias?	X		
19	¿De qué forma influye prepararse motivacionalmente antes de un entrenamiento o competencia?	X		
20	¿De qué forma influye no estar motivado en el rendimiento deportivo?	X		



SC-



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"  
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**OBSERVACIONES:**

**Tener en cuenta la digitación que aparece en amarillo.**

**Mildreth Surely Ortega Parra**

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL EVALUADOR:**

**FIRMA DE EVALUADOR:**

**TP: 118305**

**ESTUDIOS DE POSGRADO: Esp. Psicología Clínica y de la Salud**

**Mg. En Educación**

**FECHA: 31 de mayo 2020**



SC-



*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia