



Inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui taekwondo en la categoría juvenil del Club Central 2020

Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel y Asimbaya Chaquinga, Juan Carlos

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto PhD.

31 de julio de 2020



Urkund AnalysisResult



Document Information

Analyzed document	Tesis Amagua y Asimbaya.docx (D77790995)
Submitted	8/14/2020 10:26:00 PM
Submitted by	
Submitter email	jdamaqua@espe.edu.ec
Similarity	6%
Analysis address	eryopez.espe@analysis.arkund.com

Firma:

Dr. Yepez Herrera, Emerson Roberto PhD.

Director



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación

Certificación

Certifico que el trabajo de titulación, **"Inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui taekwondo en la categoría juvenil del Club Central 2020"** fue realizado por los señores **Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel y Asimbaya Chaquinga, Juan Carlos**, el cual ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 31 de julio de 2020

Firma

Dr. Yépez Herrera, Emerson Roberto PhD.

CC: 0603158585



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación

Responsabilidad de autoría

Nosotros, **Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel** con cédula de ciudadanía n.º 1721139721 y **Asimbaya Chaquina Juan Carlos**, con cédula de ciudadanía n.º 1718324005, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **"Inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui taekwondo en la categoría juvenil del Club Central 2020"** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 31 de julio de 2020

Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel

C.C.1721139721

Asimbaya Chaquina, Juan Carlos

C.C. 1718324005



Departamento de Ciencias Humanas y Sociales

Carrera de Licenciatura en Ciencias de la actividad física, deportes y recreación

Autorización de publicación

Nosotros, **Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel** con cédula de ciudadanía n.° 1721139721 y **Asimbaya Chaquina, Juan Carlos**, con cédula de ciudadanía n.° 1718324005, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **"Inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui taekwondo en la categoría juvenil del Club Central 2020"** en el repositorio institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 31 de julio de 2020

Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel

C.C.1721139721

Asimbaya Chaquina, Juan Carlos

C.C. 1718324005

Dedicatorias

Dedico el presente trabajo a mi padre y a mi madre, por su amor. Desde que inicié el jardín de infantes ellos buscaron mi calidad educativa, durante los años de primaria y secundaria se sacrificaron por darme los recursos necesarios y con el anhelo de que culmine el tercer nivel de educación se mantienen incansables.

“Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra”. (Ef. 6:2)

Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel

El presente trabajo está dedicado con mucho cariño y amor a esas personas que estuvieron presentes en mi formación profesional: mis padres (Patricio y Mery), quienes han estado en forma constante ayudándome moral y económicamente; pero de manera especial, dedico este trabajo a mi hermano, Darwin, quien ha sido el pilar fundamental ya que, con su ejemplo y motivación, cada día transcurrido, me inspiró a culminar con éxito esta ardua Carrera.

Asimbaya Chaquina, Juan Carlos

Agradecimientos

Agradezco a Dios por bendecirme con personas llenas de virtudes, como lo han sido mis profesores, quienes con su sabiduría, inteligencia y consejo impartidos han sabido guiar mis pasos. Además, a mis compañeros de clase, que con su valor y firmeza han hecho de este camino una excelencia de conocimientos y de alegrías. Así mismo, a las personas, familiares y amigos, que me han animado para llegar a la meta. Por otra parte, a mis hermanos, quienes siempre me han apoyado y son un ejemplo a seguir. ¡Gracias de verdad!

“Mas gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo”. (1 Co. 15:57)

Amagua Suntaxi, Jefferson Daniel

En primer lugar agradezco a Dios por haberme dado la vida y por permitirme concluir con este objetivo tan añorado: culminar mi carrera universitaria, que jamás imaginé que iba a tener una estrecha relación con mi vida deportiva. Mi felicidad es tan inmensa ya que estoy a un paso de lograrlo. Además, no me cansaré de agradecer a mis padres por su ayuda permanente, a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE y, en especial, a la Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación, ya que ahí fue donde me formé para ser un profesional de excelencia.

Asimbaya Chaquinga, Juan Carlos

Índice de contenidos

Urkund.....	2
Certificación.....	3
Responsabilidad de autoría.....	4
Autorización de publicación.....	5
Dedicatorias.....	6
Agradecimientos.....	7
Índice de tablas.....	13
Índice de figuras.....	14
Resumen.....	15
Abstract.....	16
Capítulo I.....	17
Antecedentes.....	17
Planteamiento del problema.....	20
<i>Formulación del problema</i>	21
Justificación e importancia.....	21
Objetivos.....	22
<i>Objetivo general</i>	22
<i>Objetivos específicos</i>	22
Metas.....	23
Hipótesis.....	23
<i>Hipótesis general</i>	23

	9
<i>Hipótesis nula</i>	23
Capítulo II	24
Sistema nervioso central.....	24
Encéfalo.....	25
Corteza cerebral	25
Sistema límbico.....	26
<i>Amígdala</i>	26
<i>Emociones</i>	27
Cerebro reptiliano	29
Procesos cognitivos básicos	30
<i>Atención</i>	30
<i>Memoria</i>	31
<i>Sensopercepción</i>	31
Procesos cognitivos superiores	31
<i>Lenguaje</i>	32
<i>Pensamiento</i>	32
<i>Aprendizaje</i>	32
<i>Inteligencia</i>	33
Definición de inteligencia emocional	33

	10
<i>Inteligencia emocional en el deporte</i>	34
<i>Dimensiones de influencia en la inteligencia emocional</i>	36
Taekwondo	40
<i>Historia</i>	40
<i>El taekwondo en el Ecuador</i>	41
<i>Principios del taekwondo</i>	41
<i>El taekwondo como deporte</i>	43
<i>Equipo para la práctica del taekwondo</i>	44
<i>Técnicas del taekwondo</i>	45
<i>Patadas/chagui</i>	46
<i>Técnicas de manos/sonal y puños/chumok</i>	46
<i>Bloqueos y defensas/maki</i>	47
<i>Posiciones/sogui</i>	47
<i>Bandal chagui</i>	48
<i>Eficacia</i>	48
<i>Eficacia en la patada del taekwondo</i>	49
<i>Peto electrónico</i>	49
Capítulo III	51
Metodología de investigación.....	51

	11
<i>Enfoque de la investigación</i>	51
<i>Alcance de investigación</i>	51
<i>Diseño de investigación</i>	52
Población	52
Técnicas e instrumentos	53
<i>Técnicas</i>	53
<i>Instrumentos</i>	53
<i>Inteligencia emocional</i>	53
<i>Peto electrónico</i>	54
<i>Programa de Inteligencia emocional</i>	54
Aplicación.....	56
Técnica de análisis de datos.....	57
Guía de observación	58
Capítulo IV.....	59
Resultados y discusión	59
<i>Dimensión percepción emocional</i>	59
<i>Dimensión gestión autoemocional</i>	60
<i>Dimensión gestión heteroemocional</i>	61
<i>Dimensión utilización emocional</i>	63

	12
<i>Evaluación total</i>	64
Análisis de la eficiencia de la patada bandal chagui aplicada a los dos test de evaluación de la investigación.....	66
Capítulo V.....	71
Conclusiones	71
Recomendaciones	71
Referencias bibliográficas.....	73
Anexos	83

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Matriz de evaluación en la inteligencia emocional y eficacia de la patada</i> <i>bandal chagui</i>	58
Tabla 2. <i>Prueba de normalidad de Shapiro Francia para las pruebas de pretest y</i> <i>postest</i>	67
Tabla 3. <i>Análisis de la prueba de ratios de varianza</i>	68
Tabla 4. <i>Hipótesis</i>	70

Índice de figuras

Figura 1. <i>Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto percepción emocional de la eficacia de la patada bandal chagui.....</i>	60
Figura 2. <i>Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto gestión autoemocional de la eficacia de la patada bandal chagui.....</i>	61
Figura 3. <i>Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto gestión heteroemocional de la eficacia de la patada bandal chagui.....</i>	63
Figura 4. <i>Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto utilización emocional de la eficacia de la patada bandal chagui.....</i>	64
Figura 5. <i>Porcentajes de respuesta en pre y postest para la encuesta considerando los cuatro aspectos en la eficacia de la patada bandal chagui.....</i>	66

Resumen

La presente investigación surge de la necesidad de analizar la inteligencia emocional y el papel que desempeñan las emociones en el ámbito deportivo. Es por tal razón que el estudio se enfocó en la eficacia de la patada bandal chagui. Para la recopilación de datos se utilizaron varios instrumentos, y la información obtenida se sometió a un análisis sistemático en Excel y Stata. Se trabajó con una población de 38 deportistas (20 hombres y 18 mujeres) pertenecientes al Club Central 2020. Se aplicó un pretest para evaluar el nivel de inteligencia emocional basado en el cuestionario denominado Inventario de Inteligencia Emocional. Para establecer la eficacia de la patada bandal chagui y determinar el número de patadas se realizó un combate de dos rounds. Se aplicó el programa de inteligencia emocional enfocado a cuatro dimensiones (percepción emocional, gestión autoemocional, gestión heteroemocional y utilización emocional). Se ejecutó un posttest, con los mismos lineamientos usados en el pretest. El análisis de los datos obtenidos fue realizado en condiciones reales de combate, lo que permitió identificar las pruebas estadísticas de significancia, homogeneidad y T student entre la variable independiente (inteligencia emocional) y la variable dependiente (eficacia de la patada). Quedó demostrado que la inteligencia emocional sí influye en la eficacia de la patada bandal chagui y, en consecuencia, aumenta el promedio de número de patadas.

Palabras clave:

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL**
- **PATADA BANDAL CHAGUI**
- **PERCEPCIÓN EMOCIONAL**
- **GESTIÓN AUTOEMOCIONAL**
- **GESTIÓN HETEROEMOCIONAL**

Abstract

The present research work comes from the need to analyze both emotional intelligence and the role that emotions play in sports. This is the reason why this study focused on the effectiveness of the “bandal chagui kick”. Several instruments were used for data collection, and the information obtained was subjected to a systematic analysis in Excel and Stata. A population of 38 athletes (20 men and 18 women) belonging to the Central Club 2020 were considered in this work. A pre-test was applied to assess the level of emotional intelligence based on a questionnaire called the Emotional Intelligence Inventory. In order to establish the effectiveness of the bandal chagui kick and determine the number of kicks, a two-round match was held. The emotional intelligence program focused on four dimensions (emotional perception, self-emotional management, hetero-emotional management and emotional use) was applied. A post-test was run, with the same guidelines used in the pre-test. The analysis of the obtained data was carried out in real combat conditions, which allowed to identify the statistical tests of significance, homogeneity and T student between the independent variable (emotional intelligence) and the dependent variable (efficiency of the kick). It was shown that emotional intelligence does influence the effectiveness of the bandal chagui kick and, therefore, increases the average number of kicks.

Key words:

- **EMOTIONAL INTELLIGENCE**
- **BANDAL CHAGUI KICK**
- **EMOTIONAL PERCEPTION**
- **SELF-EMOTIONAL MANAGEMENT**
- **HETERO EMOTIONAL MANAGEMENT**

Capítulo I

El problema

Antecedentes

Asumiéndose a la inteligencia emocional como una capacidad innata, ignorándose la posibilidad de desarrollarla a través de programas de intervención, Mayer y Salovey (1997), citados por Fernández Berrocal & Extremera Pacheco (2005), la conceptualizan como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (p. 68).

En este contexto, entrenadores y deportistas invierten tiempo en buscar las alternativas de éxito, encontrando que las emociones juegan un papel importante en el proceso.

La patada bandal chagui es la técnica que mayor puntuación da en un combate a un taekwondista, convirtiéndose en una estrategia deportiva, que permite mejorar el rendimiento deportivo y en sí, su nivel de competitividad, pero para que esta alcance eficacia es necesario tomar en cuenta que los niveles de inteligencia emocional son superiores en los deportistas expertos más que en los amateur y permiten llegar a los niveles competitivos más altos mediante el autocontrol y la capacidad de poder soportar situaciones de presión. (Castro Sánchez, Zurita Ortega, & Chacón Cuberos, 2018)

Así lo demuestran los resultados de estudios como la inteligencia emocional en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. Castro Sánchez et al. (2018) afirman: "Los datos encontrados indican que los deportistas analizados

encuentran dificultad para utilizar sus emociones, aunque son capaces de gestionarlas, encontrando que no poseen las habilidades necesarias para aprovechar las emociones y dirigir las hacia diferentes finalidades” (p. 299).

A partir de este enfoque se produce una investigación sobre la evaluación del nivel de inteligencia emocional en personas de 21 a 32 años, quienes se encuentran en su formación académica con la meta de ser futuros maestros en Educación Física. Como resultado, los participantes evaluados demuestran un buen ajuste emocional y la recomendación planteada es adaptar estos contenidos de la inteligencia emocional desde un inicio para tener un desarrollo global de los estudiantes. (Navarro Patón & Fagín Grille, 2016).

Las habilidades de la inteligencia emocional se evidencian en el proceso de la interacción social. Debido a ello existen personas que desarrollan su empatía en beneficio de los demás. El enseñar estas habilidades es primordial durante la etapa de la adolescencia, ya sea dentro del entorno académico o social.

Los estudiantes que participaron en este estudio fueron jóvenes de edades comprendidas entre los 14 y 17 años; se usaron instrumentos afines a la inteligencia emocional. El objetivo fue desarrollar un comportamiento adecuado en los adolescentes e incluso se pudo poner a consideración que este estudio se lo podría aplicar en otros rangos de edades. (Gonzalez Hernandez, Cayuela, & López Mora, 2019).

Al hablar en un contexto deportivo, los factores emocionales son muy estudiados por la Psicología del Deporte, ya que existen recomendaciones en que las soluciones planteadas deben ser ejecutadas de una manera rigurosa por especialistas en el área, caso contrario no producirán mejoras en los deportistas.

Actualmente, las investigaciones giran en torno a temáticas como la motivación y la ansiedad, que son determinantes en una competencia, debido a que la inteligencia

emocional es una herramienta nueva dentro del campo deportivo. Por tal motivo, deportistas de distintos clubes y de ambos sexos, con un rango de edad comprendido entre los 18 y los 50 años, fueron considerados en este estudio. El test dio como resultado niveles altos de inteligencia emocional por tratarse de gente adulta y experimentada. La principal recomendación es gestionar emociones para evitar un bajo rendimiento deportivo. (Castro Sánchez et al., 2018)

La inteligencia emocional aporta a la comprensión de la inteligencia humana, tomando en cuenta que se derivan contenidos como: el raciocinio, el pensamiento abstracto y la solución de problemas. A partir de lo señalado, el enfoque de la investigación se centra en deportes de combate, que se basan en normas rigurosas que el deportista debe cumplir y que tienen como principal característica el contacto.

Uno de los deportes de contacto es el taekwondo, que fue considerado como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 y de Barcelona 1992. Posteriormente, fue denominado deporte olímpico en Sidney 2000.

En las competiciones de taekwondo el uso de las manos y de los pies está permitido. Las reglas son las mismas para ambos competidores. En cuanto a la vestimenta está constituida por una chaqueta abierta que lleva bordados en la espalda, un pantalón y un cinturón; cada participante debe mostrar respeto frente al oponente, árbitro y jueces que supervisan el encuentro.

Sobre la base de lo expuesto, el presente estudio destaca la importancia de mantener un equilibrio emocional, ya que en el entorno deportivo existen varios estímulos externos e internos que van directamente a la parte cognitiva y emocional. (Fierro Vasco, 2017)

Planteamiento del problema

La inteligencia emocional tiene impacto en el contexto deportivo porque fortalece el desarrollo de elementos intrapersonales, como el conocimiento de uno mismo, la automotivación, la autorregulación de las emociones, la empatía y las habilidades sociales, que son herramientas que todo deportista debe manejar en menor o mayor escala. (Dueñas Buey, 2002)

Durante el desarrollo de la competencia, a más de manejar la inteligencia emocional, que es fundamental para alcanzar las metas trazadas, es imprescindible considerar la toma de decisiones en una competencia y la eficacia de los elementos técnicos. (Ortiz Mendez, Gómez Sánchez & Almeyda Macareo, 2018, p. 1)

Hay que remarcar que no se han realizado investigaciones en este campo, a pesar de que en el Ecuador, desde hace varios años se practica el taekwondo. Lamentablemente no se han logrado buenos resultados, debido a que la parte psicológica (emociones) de los deportistas, en las etapas de preparación, no ha sido considerada.

El objetivo de esta investigación es aplicar un programa de inteligencia emocional, antes de un pretest y luego de un posttest, con el propósito de obtener diferentes resultados en taekwondokas de la categoría juvenil del Club Central 2020, para poder evaluar la eficacia del mismo en la patada bandal chagui.

Las razones anteriores justifican la siguiente situación problemática: Posibles deficiencias en la inteligencia emocional conllevan a la ineficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020.

Formulación del problema

¿Cómo influye la inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020?

Justificación e importancia

Desde el punto de vista social, existen múltiples problemas que agobian a la sociedad, por ejemplo: la violencia, la depresión y la adicción, que afectan la parte emocional del ser humano. Un gran porcentaje de personas tiene una idea errónea sobre lo que significa la emoción, que la identifican como una debilidad que produce dolor o frustración. La función que cumplen las emociones en nuestras vidas es de suma importancia, ya que estas demuestran un fulgor de quiénes somos ante las situaciones que afrontamos, siendo una prueba tangible de nuestra existencia. (Ortiz Mendez et al., 2018)

En el campo del taekwondo se debe tomar en cuenta que para un atleta amateur es difícil controlar sus emociones antes, durante y después de la competencia, por lo que necesita un entrenamiento en la parte emocional conllevándole a evitar una amenaza ante un adversario, que puede poseer esta característica. La inteligencia emocional tiene un valor significativo ya que interviene en las debilidades, potencia las fortalezas en los deportistas y les permite demostrar su mejor nivel deportivo. (Espejo Velasco, 2015)

En este sentido, el estudio es importante para el Club Central 2020, ya que los resultados que se obtendrán permitirán contar con una línea de base para implementar diversas herramientas de trabajo en la práctica del taekwondo, específicamente, en la patada bandal chagui, considerada como el elemento técnico que más se utiliza en un

combate. Además le otorgará al Club un valor agregado durante los entrenamientos de los deportistas, al desarrollar el control de las emociones.

Para nosotros, como estudiantes y futuros profesionales del deporte, el presente estudio tiene relevancia, ya que nos permite profundizar en el conocimiento científico de un área poco trabajada en el desarrollo de los deportistas, como lo es la psicológica, (inteligencia emocional) principalmente en el campo de las emociones, ya que su influencia es determinante en los resultados que alcanza un deportista

Objetivos

Objetivo general

Conocer la influencia de la inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020.

Objetivos específicos

- Fundamentar la investigación de la inteligencia emocional que incide en la eficacia de la patada bandal chagui.
- Determinar los instrumentos que midan la inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui.
- Aplicar un programa de inteligencia emocional para influir en la eficacia de la patada bandal chagui.
- Evaluar si la aplicación del programa de inteligencia emocional influye en la eficacia de la patada bandal chagui.

Metas

Desarrollar una base de datos del programa de inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020 para garantizar que cada deportista alcance mejores resultados.

Hipótesis***Hipótesis general***

La aplicación de un programa de inteligencia emocional influye de manera significativa en la eficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020.

Hipótesis nula

La aplicación de un programa de inteligencia emocional no influye de manera significativa en la eficacia de la patada bandal chagui en la categoría juvenil del Club Central 2020.

Capítulo II

Marco teórico

Sistema nervioso central

El sistema nervioso central es el encargado de controlar las funciones del cuerpo humano cuando recibe estímulos internos o externos. Esto da como resultado que las actividades corporales, como el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, reaccionen rápidamente.

El sistema nervioso central tiene como fin mantener un correcto funcionamiento del cuerpo humano. Otra manifestación corporal es el llenado de fluidos, ante un estado de estrés o un nuevo acontecimiento, en donde las glándulas sudoríparas son inervadas por ramas simpáticas del sistema nervioso. Tal proceso ocurre en las superficies presentes en las palmas de las manos o sobre la base de los pies. (Betancourt Mediavilla & Yépez Narváez, 2018).

El sistema nervioso central influye en los movimientos, desde los involuntarios hasta los voluntarios, y se desarrolla con el pasar del tiempo. El estímulo que recibimos hace que reaccionemos, es decir, se produce cuando una sensación captada por los sentidos, es llevada al encéfalo que, junto con la médula espinal, son los encargados de analizar e interpretar los impulsos. (Banda Poma, 2011) afirma que “elaboran una respuesta a tales estímulos, (...). El sistema nervioso central está formado por médula espinal y encéfalo”, (pp. 29-31). En este proceso, el cuerpo humano tiene la capacidad de controlar sus funciones a través del sistema nervioso central.

Encéfalo

El encéfalo forma parte del sistema nervioso central junto con la médula espinal. Está constituido por el cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo.

El cerebro es la parte más voluminosa del encéfalo. Se divide en el hemisferio derecho y en el hemisferio izquierdo. Se encarga de recibir la información de los sentidos.

El cerebelo está ubicado en la parte posterior de la cabeza. Tiene la función de integrar la información recibida, además, coordina la postura del cuerpo y los movimientos.

El bulbo raquídeo es una continuación de la médula espinal y permite que haya comunicación directa entre el cerebro y la médula. La descripción del encéfalo permite entender una comunicación hacia la médula espinal para que finalmente se produzca los movimientos reflejos del cuerpo a través de los nervios. (Palacios Zurita, 2013)

Corteza cerebral

La corteza cerebral es la parte encargada del pensamiento, como lo menciona Castro Moreira (2016) quien afirma que ahí “se encuentran las neuronas, por lo tanto es el órgano del pensamiento” (p. 20). En la corteza cerebral es donde se desarrollan las fundiciones intelectuales de cada ser humano.

La parte anatómica se subdivide en cuatro lóbulos, denominados según los huesos que los recubren: lóbulo frontal, lóbulo parietal, lóbulo temporal y lóbulo occipital. La lógica, la imaginación, el entendimiento y el lenguaje son tareas que se relacionan con los lóbulos. Por ejemplo, el lóbulo frontal se encarga del lenguaje; el lóbulo parietal, de los movimientos que realizamos; el lóbulo temporal recibe impulsos e interpreta sonidos; finalmente, el lóbulo occipital controla el área visual.

Sistema límbico

Es el responsable principal de la vida emocional e intelectual de las personas y es participe en la formación de la memoria. Anatómicamente está situado en la zona central del cerebro, debajo de la corteza cerebral. Incluye tres partes principalmente: el hipotálamo, hipocampo y la amígdala. Tiene una estrecha relación con las respuestas emocionales en función social y motivacional ya que se considera que el sistema límbico se desarrolla desde la infancia. El adulto es capaz de recordar parte de su infancia por algo que ha visto en una fotografía, un video familiar o que sus familiares le han contado. (Nieto Romero, 2016)

Amígdala

Es la encargada de controlar las emociones así como de almacenar los recuerdos y percepciones que serán conservados en la memoria emocional. La manera en que la información llega a la amígdala es principalmente por medio del ojo y del oído, que de inmediato empiezan a crear imágenes y sonidos en busca de un contenido emocional.

Cerruto Serrano (2014) afirma:

Un sonido o experiencia dolorosa en el pasado la amígdala inunda los circuitos de neuroquímicos antes de que el cerebro superior sepa lo que está sucediendo. Solo un recuerdo de algo considerado desagradable puede inducir temor, los circuitos pueden permanecer excitados durante días enteros y el cerebro sigue en estado máximo de alerta, lo que puede traer como resultado

que la corteza se rezaga en el desarrollo y le dificulta asimilar información compleja. (p. 77)

Emociones

El conocimiento de las emociones es un tema que se desarrolla debido a que estas son una cualidad importante en el comportamiento del ser humano. Dicho de otra manera, cada persona tiene la necesidad de crecer emocionalmente durante las diferentes etapas de su vida, es decir, sentirse bien consigo misma (Navarro Patón & Fagín Grille, 2016). La inestabilidad emocional puede conducir a diversos problemas. A más de un malestar psicológico, repercute en un bajo rendimiento, ya sea en el ámbito escolar, laboral o deportivo (Gonzalez Hernandez et al., 2019). El conocer las emociones en el ser humano tiene como finalidad entender que cada persona tiene la capacidad de dirigir sus pensamientos y acciones.

A partir del estudio de las emociones entendemos que tienen su estructura anatómica porque, como lo señalan Pinta Soto & Pozo Calderón (2018), “las emociones se desarrollan en el sistema límbico, el mismo que está estructurado por la amígdala y el hipocampo” (p. 30). Por otra parte, al recibir estímulos internos o provenientes del mundo a través de los sentidos, se producen señales que están estrechamente relacionadas con el estado emocional tales como: la presión arterial y la respuesta galvánica de la piel (Betancourt Mediavilla & Yépez Narváez, 2018). El propósito de saber la estructura de las emociones da como resultado que el individuo entienda que hay la posibilidad de corregir el estado emocional.

Dentro de las emociones encontramos las emociones básicas que son respuestas innatas, desde el inicio del ciclo vital del ser humano. Para Peñafiel Yangua

(2012) son “las más comunes expresiones que las personas mantienen en varias situaciones de su vida diaria”, (p. 26). Van a depender de las connotaciones culturales y de la manera en que estas sean experimentadas por el individuo. Daniel Goleman en su libro *Inteligencia emocional* propone la siguiente clasificación: tristeza, alegría, miedo, sorpresa, asco e ira.

Tristeza

Es una reacción ante la pérdida de algo importante. Fierro Vasco (2017) la describe como sinónimo de aflicción, desconsuelo, pesimismo, soledad, autocompasión, en caso patológico: depresión. Totalmente lo contrario a la alegría, es una de las emociones limitantes para lograr varios propósitos.

Alegría

Describe como sinónimo de satisfacción, beatitud, felicidad, gozo, tranquilidad. Pinta Soto & Pozo Calderón (2018) afirman que es la “sensación de bienestar y de seguridad” (p. 33). Con frecuencia se manifiesta cuando se logra prosperidad o ante un triunfo personal, existe cuando toda la parte material e inmaterial de la persona está complacida. Es lo opuesto a la tristeza.

Miedo

Es una reacción de aprehensión, que normalmente conduce a la huida o a la lucha. Pinta Soto & Pozo Calderón (2018) sostienen que es la “anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario)”, (p. 33). Lo describen como sinónimo de ansiedad, temor, preocupación, susto, angustia, y en el caso de que sea

psicopatológico, se habla de fobia y pánico. Su expresión corporal se la demuestra al esconder el rostro. La cerviz inclinada a menudo es símbolo de sumisión.

Sorpresa

Es una reacción que se produce al recibir algo inesperado. Para Pinta Soto & Pozo Calderón (2018), es “sobresalto, asombro, desconcierto”, (p. 33). Nos permite desarrollar mucho la parte cognitiva, a partir de lo que está sucediendo.

Asco

Es una reacción de rechazo: Se refiere generalmente a la insensatez de una persona, creando en ella un prejuicio. Es sinónimo de desprecio, desdén, displicencia, antipatía, disgusto y repugnancia. (Fierro Vasco, 2017)

Ira

Es una reacción que claramente se identifica en el semblante de la persona. Pinta Soto & Pozo Calderón (2018) afirman que la ira es la “rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien”, (p. 33). Es adaptativa cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada.

Cerebro reptiliano

Es el encargado de producir un comportamiento instintivo, en el que se procesa las experiencias primarias, no verbales, de aceptación o rechazo, la actuación del ser humano; incluye conductas que se asemejan a los rituales animales como el aparearse o anidarse. Una de las principales características es que es muy resistente al cambio ya

que se trata de una conducta programada, además es necesaria para la supervivencia del individuo, ya que impulsa a comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo, de protección, por ello es muy importante conocerlo para controlar la vida instintiva y entender que el cerebro se caracteriza por la acción automática y planificada, por la capacidad de actuar. (Seijo Suárez & Barrios, 2012)

Procesos cognitivos básicos

Los procesos cognitivos básicos permiten el aprendizaje a través de sus componentes principales como son la atención, la percepción y la memoria. Se originan en el entorno en el que se desenvuelve el individuo y con el paso del tiempo se desarrollan con la maduración biológica. Mientras transcurre el tiempo, una persona mantiene su proceso de aprendizaje tanto en el ámbito educativo como en la sociedad. A través de una buena secuencia de explicación se puede obtener un aprendizaje duradero que debe ser usado por los docentes para potenciar en los estudiantes el crecimiento personal, es decir, favorecer las capacidades intelectuales básicas. (Haro Mediavilla & Mendez Maigua, 2010)

Atención

Rubenstein (1999), citado por Haro Mediavilla & Mendez Maigua (2010) afirma:

La atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos, (p. 38).

Memoria

Es la capacidad de grabación del individuo. El proceso es más eficaz cuando el aprendizaje se da en un ambiente agradable y relajado. Se sabe que la memoria es selectiva con respecto al contenido y estructura de la información. Se enfoca en recordar las cosas agradables mientras que los malos ratos apenas se los recuerda. Para que una persona pueda razonar y clasificar información debe mantener la tranquilidad, caso contrario se pone nerviosa y puede llegar a confundirse. (Caiza Loachamin & Caizaluisa Barros, 2012)

Sensopercepción

Es la actividad de representación del entorno por medio de la acumulación de información usando los cinco sentidos fisiológicos. El conocimiento es creado a través de la percepción de las sensaciones buscando un significado e interpretación. Al recibir muchos estímulos al mismo tiempo es necesaria la intervención del cerebro para poder generar respuestas eficaces. (Caiza Loachamin & Caizaluisa Barros, 2012)

Procesos cognitivos superiores

También llamados complejos porque cumplen funciones mentales específicas. Nieto Romero (2016) hace referencia a una relación estrecha con los procesos cognitivos básicos ya que son los responsables de la adquisición de nuevos conocimientos, que permiten llevar a cabo conductas complejas, como por ejemplo, la toma de decisiones, pensamiento abstracto. Estas funciones mentales se dividen en: lenguaje, pensamiento, aprendizaje e inteligencia.

Lenguaje

Para (Bonilla Solorzano, 2016), el “lenguaje es considerado como el proceso cognitivo social por el cual los seres humanos adquieren la capacidad de comunicarse verbalmente usando una lengua natural” (p. 17). Desde los primeros meses de vida se adquieren las formas lingüísticas y el contenido es almacenado por los procesos cognitivos básicos como la sensopercepción, atención y memoria. En la adolescencia se consolida el uso del lenguaje de todo lo conseguido desde los primeros años, porque el aprendizaje se da con mayor velocidad y se adquieren elementos básicos y sus significados.

Pensamiento

Para Mejia Quintero & Escobar Melo (2012), “el pensamiento es la capacidad de analizar, comparar, evaluar, ordenar, clasificar, hacer inferencias, hacer juicios, aplicar adecuadamente los conocimientos, trascender la información recibida, generar ideas y resolver problemas”, (p. 125).

Aprendizaje

Es la actividad humana para adquirir nuevos conocimientos y habilidades por las distintas experiencias acontecidas. Son las conductas adquiridas por aprendizaje y las no adquiridas, esto es, las conductas innatas e incluso las que se transmitieron desde la concepción. El aprendizaje se convierte en un mecanismo muy útil para la adaptación e incluso la supervivencia. (Lupón, Torrents, & Quevedo, 2019)

Inteligencia

Es la actividad humana específicamente para resolver problemas y además adaptarse a situaciones nuevas. Para Fierro Vasco (2017) es “el nivel o la capacidad cognitiva, la función intelectual simple, la nota esencial del ser humano, el principio espiritual y un ente inmaterial”, (p. 13). Se puede medir en términos cuantitativos para adecuar su conocimiento en una situación o al superar una circunstancia específica, es decir, el éxito de las personas.

Definición de inteligencia emocional

Estudios previos a la inteligencia emocional se considera a los desarrollados por el investigador Howard Gardner quien es el autor de la teoría de las ocho inteligencias múltiples. Por motivos de la investigación, y a partir de los criterios de Gardner, nos centraremos en la inteligencia interpersonal y en la inteligencia intrapersonal.

Según Pinta Soto & Pozo Calderón (2018):

La inteligencia interpersonal es aquella que permite entender a los demás, es decir, tener un conocimiento integral de las personas con las que nos relacionamos, (...). Mientras que la inteligencia intrapersonal es la comprensión que se adquiere a cerca de uno mismo, dicho de otro modo, se posee un profundo conocimiento de la manera de actuar, pensar y sentir, (p. 49).

A partir de estas definiciones, se establece que las inteligencias mencionadas se encuentran estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional.

Posteriormente, Mayer y Salovey (1993) señalan a la inteligencia emocional como “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y la de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno mismo”, (p. 433).

Por su parte, (Goleman, 1995) define a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarlos y de manejar adecuadamente las relaciones. Dicho en otros términos, es el conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo. (Peñafiel Yangua, 2012)

Con estos lineamientos expresados, se infiere que la inteligencia emocional nos permite adquirir la capacidad de entender e influir en las emociones propias y en las de los demás. Además, juega un papel importante en la vida de los deportistas y, directa o indirectamente, repercute en aquello que quieren llevar a cabo. (García Coll, Graupera Sanz, Ruiz Pérez, & Palomo Nieto, 2013)

Tomando en cuenta el entrenamiento psicológico como uno de los pilares de la preparación del deportista, en la actualidad la inteligencia emocional es estudiada con mucho interés en este ámbito.

Inteligencia emocional en el deporte

Como punto de partida se hace mención al modelo refinado de inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1997), debido a que es fundamental en el contexto deportivo. Este modelo teórico contiene tres habilidades adaptativas: valoración de las emociones en uno mismo y en otros; regulación de las emociones en sí mismo y en otros; y, utilización de las emociones de cara a resolver problemas.

(Schutte et al., 1998) analizan estas habilidades adaptativas y con las modificaciones respectivas plantean el cuestionario "Inventario de inteligencia emocional" con la respectiva validación en el campo de la psicología general y para adaptarlo.

En el ámbito deportivo, autores como Arruza et al. (2005), quienes evalúan en los deportistas las emociones, analizaron los antecedentes y las características del instrumento de Schutte (1998); por su parte, González (2008) y Lane (2009) han adaptado y validado este instrumento dentro del deporte. (García Coll et al., 2013)

Para el estudio de la inteligencia emocional en el deporte, se toma en cuenta el cuestionario "Inventario de inteligencia emocional adaptado al deporte" de Schutte (1998). Este instrumento está diseñado para medir, de una manera cuantitativa, la inteligencia emocional de los deportistas, así como la inteligencia lógico matemática o verbal de Howard Gardner. La aplicación realizada por (García Coll et al., 2013) se caracteriza por el número de muestras recopiladas (2091 participantes) y presenta una estructura tetrafactorial:

Está diseñado de acuerdo a cuatro factores que están relacionados con la inteligencia emocional, estos influyen de manera directa sobre el mismo, al ser directamente proporcionales, ya que si el grado de uno de los factores es bajo, la inteligencia emocional se verá afectada negativamente, o en viceversa. (Ortiz Mendez et al., 2018 p.43)

En función de lo expuesto, se considera la recomendación de Ortiz Mendez et al. (2018), en el sentido de que se tome como marco referencial a los cuatro factores (percepción emocional, gestión autoemocional, gestión heteroemocional y utilización emocional). García Coll et al. (2013) los definen como una estructura de cuatro dimensiones.

El uso de esta estructura sirve de modelo para diseñar estrategias, programas y planes específicos, tanto a nivel individual como grupal, con lo cual se puede llegar a afianzar y reforzar la inteligencia emocional de los deportistas.

Dimensiones de influencia en la inteligencia emocional

Percepción emocional

La primera dimensión trata sobre la habilidad de identificar emociones propias y de las personas con las que interactuamos, a fin de tener una adaptación eficaz en un ámbito específico. Mayer y Salovey (1997) definen a la percepción emocional como “la habilidad para identificar y reconocer tanto propios sentimientos como los de aquellos que te rodean”. La percepción emocional en un ámbito deportivo se refleja en los atletas, ya que son el centro de atención.

Velásquez Velásquez & Guillén Rojas (2007) afirman:

En el ámbito deportivo existen diferentes eventos provocadores de emociones tanto positivas como negativas, por ejemplo, la satisfacción y alegría ante el triunfo, la culpa o la frustración ante la pérdida, la impotencia o el desconcierto que se dan en el transcurso del entrenamiento y de los espacios de competencia, (p. 114).

La percepción emocional “implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz”.

Velásquez Velásquez & Guillén Rojas (2007) afirman que:

La percepción de incapacidad frente al manejo de determinada situación estresante en el contexto deportivo conlleva a la disminución de la funcionalidad del individuo, bien sea por la distracción que le produce enfocarse en su incapacidad o porque se encuentra altamente activado y sus músculos no pueden realizar correctamente el gesto motor, (p. 116).

En el proceso deportivo existen diversas áreas en las que los deportistas podrían caer en conductas inapropiadas; por lo tanto, es necesaria la instrucción sobre

la percepción emocional que le va a permitir al joven deportista desenvolverse efectivamente en nuevos ambientes.

Autogestión emocional

La segunda dimensión es la autogestión emocional. Velásquez Velásquez & Guillén Rojas (2007) manifiestan que “en general, la regulación emocional caracteriza los procesos involucrados en el manejo de distintos niveles de emociones tanto positivas como negativas”, (p. 113). El modificar la conducta en virtud de las demandas de situaciones específicas genera una ventaja ante alguna situación ya que permite al individuo estar centrado en la tarea a cumplir, esto no solo es útil en un contexto social sino que va más allá, por ejemplo en el contexto deportivo.

Nuevamente, Velásquez Velásquez & Guillén Rojas (2007) afirman que:

Mediante la interacción se consigue la regulación emocional, que resulta ser exclusiva de las relaciones sociales. Lo social no solamente es una condición para el despliegue de lo cognitivo, sino que hace posible la comunicación, la apropiación y significación de sistemas simbólicos que determinan la forma de proceder en un casual intercambio social, en nuestro caso, en un ambiente competitivo. (p.116)

En el enfoque deportivo se experimentan múltiples emociones. La mejor situación en la que esto se puede apreciar es en la competencia ya que los deportistas están expuestos constantemente a un sinfín de situaciones que pueden generar estrés, si ellos lo permiten, por lo cual deben tener la capacidad de sobrellevar estas circunstancias de la manera más eficaz, sin que afecten el cumplimiento de los objetivos en dichos momentos, y así puedan superar obstáculos que se presenten. (Ortiz Mendez et al., 2018)

Gestión heteroemocional

La tercera dimensión de la inteligencia emocional está encaminada a la regulación de las emociones de otros: “saben, conocen, comprenden, interpretan y expresan sus emociones y las de sus compañeros” (Cuello Quintero & Ordóñez Casanova, 2018, p. 46) Desde un ambiente deportivo, el reconocimiento de las emociones de los propios compañeros ayuda a influir de manera positiva o negativa, de igual forma sucede frente al adversario. Esta última consideración puede ser útil en un momento de competencia y bajo la presión de obtener resultados satisfactorios. En el aspecto deportivo, la gestión heteroemocional influye en las relaciones interpersonales y asignación de tareas para así cumplir los objetivos.

Cuello Quintero & Ordóñez Casanova (2018) afirman que:

La gestión heteroemocional direcciona un trabajo con el otro, colaborativo y en equipo donde cada quien es importante y cumple un rol único para alcanzar los resultados, por lo tanto, estos aspectos direccionan las planeaciones de entrenamiento deportivo hacia las relaciones interpersonales; si se logre un buena asignación de tareas, donde se involucren todos y puedan percibir su engranaje, así, es posible, que los resultados sean más regulados y constantes, (p. 85).

La gestión heteroemocional es necesaria para el reforzamiento de los estados de ánimo de los compañeros, ya sea durante el entrenamiento o en un encuentro deportivo, así como lo dicen Ortiz Mendez et al. (2018) que este factor sea de uso positivo, generando confianza y carisma en las personas que a uno le rodean evitando el uso negativo, ocasionando desconfianza y nervios en los demás.

Utilización emocional

Esta es la cúspide de la inteligencia emocional la cual, desde el punto de vista de Cuello Quintero & Ordóñez Casanova (2018), se refiere a “realizar acciones concretas de regulación de las emociones tanto en el individuo como con el colectivo”, (p. 76); es decir, que el individuo tiene un enfoque de cara a resolver problemas siendo comprensible y tiene que saber manejarse para crear estrategias que le conduzca a la resolución de inconvenientes. Desde el punto de vista colectivo depende del tipo y nivel de emoción, dentro de las cuales Melgarejo (2015) menciona alguna de ellas.

- Si la emoción es positiva, se puede alterar la organización de la memoria debido a que fomenta de manera más efectiva la integración del material cognitivo, por lo cual se tiene en cuenta diversas perspectivas relacionadas con la solución del problema.
- Por otra parte, las emociones fuertes generan interrupciones en los sistemas complejos, causando así una disminución del procesamiento informativo y permitiendo que se centre más en las principales necesidades
- Por último, los estados de ánimo negativos (como la ansiedad, la depresión) pueden redirigir la atención hacia uno mismo. (Citado en Ortiz Mendez et al., 2018 p. 48)

Trabajar acciones de identificación, comprensión y regulación de emociones, tanto personales como ajenas a los deportistas para gestionar sus propias motivaciones, crea un conjunto de habilidades latentes que son susceptibles de aprendizaje, independientemente de los aspectos externos que se presenten en cada momento, ya sea deportivo o personal. (Cuello Quintero & Ordóñez Casanova, 2018)

Taekwondo

Historia

El taekwondo forma parte de una de las artes marciales más tradicionales de Corea que se practica únicamente con el uso de pies y manos. Existen movimientos de ataque y defensa durante el enfrentamiento sin tener la necesidad de utilizar algún tipo de armas, de tal manera que se puede enseñar únicamente las habilidades físicas de pelea. (Amendaño Murillo, 2010)

El taekwondo para pasar a ser considerado deporte tuvo que establecer su finalidad, que es la de buscar la victoria por medio de puntos o por fuera de combate. Es un deporte competitivo ya que los taekwondokas buscan golpear al oponente en el tronco y la cabeza por medio de la utilización de pies y puños. Actualmente, es un deporte global, que ha ganado reputación internacional y se encuentra entre los deportes oficiales de los juegos olímpicos.

Cañadillas Mathías (2012) , al realizar un análisis de las diversas particularidades y afirmaciones que hacen los diferentes autores con respecto al taekwondo, menciona:

Se lo puede traducir como el arte de golpear con los pies y las manos, compuesto por técnicas de defensa personal muy variadas, sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en la larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes, (p. 12).

Este deporte de combate puede denominarse como la representación correcta de manipular todas las partes del cuerpo, ayudando a suspender o frenar peleas de tal manera que contribuirá a mantener un mundo más pacífico.

El taekwondo en el Ecuador

Según investigaciones realizadas y a partir de narraciones y concordancias del maestro arquitecto Medardo Salazar, quien fue aprendiz directo del experto Choul Wong Jang, el taekwondo es un arte marcial que fue introducido en 1969 en Ecuador con la llegada de dos coreanos, quienes arribaron al país con fines comerciales, pero poco a poco lo fueron propagando. (Cabascango Bravo, 2015).

Amendaño Murillo (2010) afirma:

En aquel tiempo, el maestro Choul Wong Jang arribó al Ecuador por motivos laborales como importador de productos coreanos para su propio almacén, es economista de profesión y su meta fue hacer negocios. Después se dedicó a impartir el deporte. (p. 60)

Rodríguez Castro & Carvallo Castro (2012) indican que “el maestro Lee llegó a la región Costa del Ecuador en 1969 en una misión de embajadores provenientes de Corea y de inmediato ese mismo año inició con la preparación de alumnos en la práctica de este arte marcial” (p. 136), en el gimnasio de la Escuela Politécnica del Litoral (Guayaquil).

El maestro Medardo Salazar decide inscribirse en un club de karate y no pasó mucho para que él se convirtiera en entrenador y de esta manera empezara a impartir el taekwondo.

Principios del taekwondo

Los principios del taekwondo se refieren a diferentes pautas de conductas, que deben ser observadas con decisión y sensatez por todas las personas que practican este deporte de combate.

Según (Alcántara Espinoza, 2019),

es una disciplina deportiva en donde la cortesía, integridad moral, perseverancia, autocontrol y el espíritu indomable son la base para la práctica sincera y responsable del taekwondo, por lo tanto, la filosofía forma y educa al ser humano como un individuo social, solidario, transparente, sincero y sobre todo inculca la voluntad de progresar, aunque sea difícil de avanzar, (p. 33).

Los dogmas o nociones, según Malla Salazar (2015) son:

- Cortesía/ Yewin. Se debe considerar que el ser humano es un ente físico, intelectual y moral. La cortesía es aquella regla que no se encuentra escrita ni transmitida por algún filósofo de la antigüedad. Su único propósito es formar para conseguir el orden y la disciplina.
- Integridad/ Yomp-Chi. Esta palabra dentro del ámbito deportivo y en sí, en los deportes de combate, principalmente en el taekwondo, se refiere la noción a través de la cual uno es capaz de poder diferenciar lo bueno y lo malo, lo que le permite al taekwondoka tener un alto grado de conciencia al momento de realizar algún tipo de actividad, ya que al tener la capacidad de poder distinguir lo correcto de lo incorrecto, podrá asimilar y aceptar la responsabilidad de sus actos.
- Perseverancia/ In-Nep. Es un valor que no todos los seres humanos poseen. Cada persona tiene una forma diferente de actuar, pero para poder lograr este principio y en sí convertirse en un líder dentro del taekwondo, se debe partir de un propósito que es sobreponerse a toda dificultad con firmeza y constancia, utilizando diferentes medios, métodos, técnicas, estrategias, entre otros, con la única finalidad de poder alcanzar lo propuesto.

- Autocontrol/ kuk-ki. Este principio parte del término denominado “autocontrol” el cual está combinado de varios vocablos, entre ellos tenemos “auto” que significa “sí mismo”, y “control” que hace referencia a “dominio”. Dicho de otra manera, se refiere al “control de sí mismo”. Al hacer una relación con el taekwondo es de vital importancia, tanto dentro como fuera del área de combate, tener conciencia del significado de este principio por parte del deportista, ya que si él pierde la noción de este principio en cualquier instancia se tornará peligroso para él mismo y para el entorno.
- Espíritu indomable/ Pekchon-Bulgul. Un deportista al practicar taekwondo debe tener en mente que en todo momento debe ser una persona honorable y respetuosa, puesto que en este sentido interviene lo que es el estado de ánimo o la fuerza interior ya que conlleva a enfrentar y vencer los problemas o adversidades a los cuales está expuesto en la vida diaria y deportiva, (pp. 19-22).

El taekwondo como deporte

El deporte en la actualidad desempeña un rol importante, debido a que ha llegado a ser parte de la cultura universal, ya que se encuentra presente en todos los ámbitos de nuestra sociedad, incluido el educativo. Cabe mencionar que la actividad físico deportiva influye de manera directa en la educación y formación integral de los jóvenes. (Puch Vega, 2015)

Con el transcurso del tiempo se ha podido evidenciar el acelerado desarrollo de este deporte de combate, que implica de forma directa su alto nivel de exigencia y demanda, razón por la cual requiere de un apoyo técnico científico cada vez más eficiente.

Puch Vega (2015) afirma:

que en el ámbito deportivo se tiene que los deportistas en el transcurso de su vida deportiva se enfrentan a diferentes retos y metas a las que deben alcanzar. Esto significa, en cierto sentido, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas como la Filosofía, la Biomecánica, la Psicología del Deporte, que han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre, obteniendo no solo el rendimiento máximo, sino el mejor desarrollo personal, (p. 1).

Equipo para la práctica del taekwondo

La persona que ingrese al mundo de las artes marciales y practique el taekwondo debe conocer muy bien el equipo (vestuario) que utilizará y contar con él. El dobok, cuyo significado está representado por las palabras: DO que se refiere a “camino” y BOK que significa “ropa”, es la ropa que utilizará el judoca al momento de entrenar y competir. Está compuesto de tres piezas: El pantalón, la chaqueta (que son de color blanco porque este color representa o simboliza la pureza del arte marcial) y el Ti (cinturón). (Andrade Palacios, 2013)

Considerando la variedad de colores de los cinturones que tiene el taekwondo, Guanoliquín Nasimba (2010) los clasifica de la siguiente manera:

- **Blanco.** Interpreta el inicio de un nuevo camino dentro del taekwondo. El taekwondoka deberá portarlo tres meses como mínimo y después de realizar pruebas estará apto para un ascenso.
- **Blanco/amarillo.** En este grado el taekwondoka debe demostrar dominio de las técnicas básicas de ataque, de defensa y de pierna.
- **Amarillo.** Aquí tiene que indicar ejercicios de combate libre y las técnicas de defensa personal frente a los diversos ataques de mano.

- **Amarillo/Verde.** Representa el dominio de las técnicas de caída.
- **Verde.** El taekwondoka debe demostrar control y dominio de defensa a los ataques de corta distancia.
- **Verde/azul.** Este nivel se refiere al control de los ejercicios de combate libre y defensa personal, así como también a los contraataques compuestos de corta y media distancia.
- **Azul.** Este color representa ya un nivel avanzado en donde el deportista es capaz de demostrar que puede defenderse de los diferentes contraataques a partir de distintas distancias. En este nivel interviene lo que es la prueba de rupturas; el taekwondoka debe demostrar el dominio en la ruptura de tabas.
- **Azul/rojo.** En este nivel debe demostrar que puede defenderse frente a ataques acordados y no acordados.
- **Rojo.** Este nivel hace referencia a la consolidación y total dominio de las diferentes técnicas, demostrando de esta forma que está al borde de convertirse en un maestro del taekwondo.
- **Negro.** Es el último grado del estudiante y para poder obtenerlo debe realizar dos pruebas de rupturas diferentes, así como también expresar el control de defensa a los diferentes contraataques inesperados y armados, teniendo en cuenta que debe ser capaz de defenderse en espacios reducidos, (pp. 249-265).

Técnicas del taekwondo

El taekwondo se caracteriza por el amplio uso de las técnicas de pierna y patada. Caizatoa Espinoza (2016) afirma:

El Taekwondo está compuesto por una múltiple cantidad de técnicas, siendo estas determinadas por una secuencia especial de movimientos,

posiciones y actitudes basadas en la biomecánica, por lo que el rendimiento del taekwondo va a estar cimentado sobre la coordinación de los movimientos y la intensidad mediante la cual la misma se realiza, (p. 19).

Patadas/chagui

Según Fares Molina (2015), son aquellas técnicas de patadas que están orientadas al ataque del tronco y de la cabeza. Las características a tomar en cuenta en esta técnica es que al momento de la ejecución se presentan variaciones tales como giros, saltos. Se clasifican en:

- **Ap chagui.** Es la aplicación de patada frontal.
- **Bandal chagui.** Se refiere a la patada circular, lateral con cadera contraria.
- **Dollyo chagui.** Representa una patada circular, lateral con toda la cadera.
- **Naeryo chagui.** Interviene una patada ascendente de arriba hacia abajo.
- **Yop chagui.** Es la patada lateral con la planta del pie.
- **Dwi chagui.** Ejecución de patada con medio giro.

Técnicas de manos/sonal y puños/chumok

Gualinga Cadena (2015) indica que dentro del taekwondo e independientemente de contar con las técnicas de patada, existen dos técnicas de ataque: puño, en donde intervienen el área y la dirección del golpe; y la de mano abierta que se diferencia por la posición y la parte de la mano con la que se realiza el golpe.

Las técnicas de mano son:

- **Sonal mok chigui.** Es el ataque con la palma de la mano en dirección de afuera hacia adentro con trayectoria al cuello.

- **Han sonal mok chigui.** Es el ataque con la palma de la mano de adentro hacia fuera con dirección al cuello.
- **Pionsongcut seo jirugui.** Es el ataque punzante que tiene como su primordial característica el utilizar los dedos de la mano.
- **Montong Jirugui.** Es la utilización del puño hacia la zona media.
- **Montong dubon jirugui.** Se caracteriza por el uso de doble puño con dirección a la zona media.

Bloqueos y defensas/maki

Existe una variedad de técnicas de defensa, pues estas están en función de diversos parámetros que están compuestos por la dirección y la altura del ataque del que deseamos proteger.

Esto significa que en taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que se quiere defender. Existen también combinaciones de defensa y ataque, así como defensas de dos defensas simultáneas. (Cañadillas Mathías, 2012, p. 21).

Posiciones/sogui

En el taekwondo, al momento de ejecutar las diferentes técnicas es de suma importancia la posición que adopta el taekwondoka, tanto del cuerpo y de manera especial de las piernas, ya que al momento de una competición o combate es significativo mantener el cuerpo en una postura correcta, para que al instante de ejecutar las diversas técnicas sean lo más seguras posibles. (Amendaño Murillo, 2010)

Bandal chagui

Es una patada que forma parte de las técnicas del taekwondo, que inicia desde la posición de combate y al ejecutarle va en forma semicircular.

Barreno Lopez (2017) afirma:

Esto significa que, es una patada semicircular que es direccionada a impactar el tronco del adversario y la más utilizada en competición por su rapidez y efectividad. Se golpea con el empeine del pie, la posibilidad de ganar un combate, se da cuando un golpe (patada) es liberado con la precisión y la energía suficiente sobre el torso o la cabeza del oponente. (p. 11)

La adecuada ejecución de esta técnica conlleva puntuar a gran escala e incluso ganar un combate.

Eficacia

Dentro del ámbito deportivo, la eficacia hace referencia a la calidad o nivel de resultado obtenido en función de las metas, tomando en cuenta que la independencia del costo está en un tercer plano. Dentro de este proceso hay que considerar de forma especial la relación que existe entre el aprendizaje motor y la posibilidad de poder identificar un orden secuencial en el cual el deportista logre alcanzar la eficacia de sus acciones, para que posteriormente pueda ir incrementando sucesivamente la eficiencia de las mismas. (Bermejo Frutos, 2013)

Lo más importante al hablar de eficacia es “la consecución del objetivo deportivo. Por tanto, si se consigue el objetivo motor la técnica es eficaz y si no se consigue la técnica es ineficaz” (Bermejo Frutos, 2013, p. 35), lo que conlleva conseguir

obtener un gasto mínimo de energía y, a la vez, que la acumulación de la fatiga en técnicas repetitivas no altere el patrón del movimiento.

Eficacia en la patada del taekwondo

La eficacia depende en su mayor parte del tipo de nivel de dominio obtenido tanto en el aspecto técnico como en la aptitud física y en las decisiones.

Entonces el taekwondista tiene que decidir las soluciones motrices a aplicar según el adversario teniendo en cuenta que la objetividad es de grado medio en el sistema de valoración de los resultados, ya que dependen de la apreciación de los jueces. (González de Prado, 2011, p. 22)

En tal sentido, en la actualidad y desde el mundial que se llevó acabo en 2009 ya se puede contar con la utilización del peto electrónico que permite más objetividad y precisión en los resultados.

Olivé (2005), citado por Torres, Molina, Falcó, & Álvarez (2010), afirma que “el taekwondo es un deporte de lucha con golpeo donde las técnicas de pierna son las que más se realizan en competición” (p. 270), ya que los taekwondokas al realizar esta técnica de pie en el combate consiguen puntos con menor esfuerzo y mayor eficacia.

Peto electrónico

El peto electrónico en la actualidad se usa con mucha frecuencia gracias a su diseño y creación, ya que cuenta con sensores que permiten y facilitan notificar a los jueces el momento en el que un golpe es dado con la técnica adecuada y la potencia correcta. Es una protección que lleva instalada sensores y chip programados en un sistema. Se necesita usar, además, una empeinera electrónica que también lleva

sensores, que se activan al momento de tener contacto con los sensores del peto; lo esencial de este sistema electrónico es que también permite registrar hasta cinco impactos por segundo. (Camarillo Cabo, 2015)

Capítulo III

Metodología

Metodología de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y un diseño cuasi experimental.

Enfoque de la investigación

El enfoque que siguió este estudio fue de carácter cuantitativo porque, como lo señalan Hernandez Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2014), “el estudio refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos” (pp. 5-8), es decir, que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre las variables.

El estudio se desarrolló recopilando información relacionada con las variables inteligencia emocional mediante la aplicación de un cuestionario que permitió obtener datos de manera específica sobre las emociones o reacciones asociadas.

La relación con la eficacia de la patada bandal chagui se dio a través de un combate interno en el que se utilizaron petos electrónicos y espinilleras en cada uno de los deportistas, quienes contaron con sensores electrónicos que se activaron al tener contacto, lo que permitió contabilizar el número de patadas bandal chagui que el deportista marcó durante el combate (cabe mencionar que el peto se coloca a nivel del tronco y las espinilleras en los pies).

Alcance de investigación

La investigación tiene un alcance correlacional. Hernandez Sampieri et al. (2014) afirman que el estudio correlacional asocia información respecto a la relación actual

entre dos o más variables, que permita predecir su comportamiento futuro. En otras palabras, este tipo de estudio tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos variables, para lo cual se realiza una intervención aplicando el programa de inteligencia emocional denominado “Admirable”, con el objeto de determinar si la inteligencia emocional interviene en la eficacia de la patada bandal chagui.

Diseño de investigación

El diseño que se utilizó en la investigación es cuasi experimental. (Hernandez Sampieri et al., 2014) afirman que “es el diseño en el que se manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes”, (p. 151). En la investigación se midió los efectos y resultados mediante la aplicación de un pretest antes de la ejecución de un programa de inteligencia emocional, para posteriormente emplear un posttest, lo que permitió realizar una comparación de los resultados. Se contó con un grupo de control en el que no existió aleatorización.

Población

El trabajo se realizó en la Academia de taekwondo Club Central 2020, que pertenece al Colegio Nacional Juan de Salinas en la ciudad de Sangolquí. Funciona en el Coliseo de la Institución y cuenta con todos los recursos necesarios para la práctica de este deporte.

El Club cuenta con 38 jóvenes que practican este deporte: 20 hombres y 18 mujeres, cuyas edades están entre los 15 años y los 16 años. Se utilizó toda la población ya que el número total de participantes no es alto.

Técnicas e instrumentos

Técnicas

Investigación bibliográfica

Para la investigación y elaboración del marco teórico se utilizó material bibliográfico de diferentes fuentes como: tesis, artículos científicos de libros, revistas que contienen información sobre el tema.

Criterios de expertos

Para contar con criterios técnicos se acudió a expertos en el tema como el Msc. Eduardo Loachamín, entrenador del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE y el licenciado Carlos Reinoso, entrenador de la Concentración Deportiva de Pichincha, profesionales que cuentan con más de quince años de experiencia como exdeportistas y entrenadores.

Instrumentos

Inteligencia emocional

Para recolectar datos con respecto a la variable inteligencia emocional se trabajó con el modelo original de Inventario de Inteligencia Emocional de Schutte et al. (1998), porque este permite medir la inteligencia emocional de forma cuantitativa y ha sido un modelo empleado por investigadores de renombre como García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez y Palomo-Nieto. Además, este cuestionario permite calcular dimensiones como: percepción emocional (capacidad de identificar emociones), gestión autoemocional (gestión de las propias emociones), gestión heteroemocional (gestión de las emociones ajenas) y utilización emocional (uso efectivo de las emociones). El

instrumento se compone de 30 ítems que evalúan la capacidad de los individuos lo que permite identificar, comprender y manejar tanto las emociones propias como las ajenas. Para la valoración de los ítems se usó la escala de Likert de cinco opciones, donde 1 señala “Total desacuerdo” y 5 “En total acuerdo”.

Peto electrónico

El peto electrónico cuenta con tecnología que permite monitorear los golpes en las competencias de taekwondo. En la actualidad se usa con mucha frecuencia gracias a su diseño y creación. Lo más relevante es que contiene sensores que posibilitan analizar todos los golpes posibles que puede recibir el protector (peto) en un enfrentamiento y notifican a los jueces el momento en el que un golpe es dado con la técnica adecuada y la potencia correcta. Existe la disposición horizontal que consta de la ubicación de los sensores en la parte lateral del protector que permite rastrear golpes que son recibidos de forma directa en ese lado; también se tiene la disposición vertical que permite rastrear los golpes que son recibidos en la zona frontal del protector. Lo esencial de este sistema electrónico es que registra hasta cinco impactos por segundo.

Programa de Inteligencia emocional

El programa de inteligencia emocional “Admirable” fue aplicado en el pretest y en el postest. Está compuesto por cuatro sesiones que tienen una parte inicial, una principal y una final, con una duración total de cuarenta minutos por sesión.

En la primera sesión hubo una presentación del equipo en la que se dio un saludo a los participantes, se mencionaron los objetivos de la jornada y los contenidos del trabajo de autogestión emocional, actividad que duró diez minutos. Luego, en la

parte principal, se realizó la actividad de identificación de las emociones propias de los taekwondokas quienes recibieron un listado de varias emociones y tenían que identificar y seleccionar las tres con las que más identifiquen en el ámbito deportivo indicando el porqué. A continuación, recibieron unas hojas para que escriban sus metas y recompensas a corto, mediano y largo plazos. La duración de esta actividad fue de veinte minutos. En la parte final, los deportistas intercambiaron respuestas respecto a preguntas relacionadas con el combate en un lapso de diez minutos.

En la segunda sesión, en la parte inicial se procedió a saludar a los asistentes y realizar una retroalimentación de la sesión anterior. Se explicaron los objetivos y contenidos de la gestión heteroemocional durante diez minutos. En la parte principal se trabajó en grupos de cinco personas para dialogar sobre las emociones positivas que caracterizan a cada persona. Cada grupo debía elegir a un líder, quien sería el encargado de entregar a los integrantes del grupo una frase, luego se seleccionaba a una persona de cada equipo y se la cambiaba de grupo con la finalidad de que se adapte rápidamente mencionando algo positivo del ejercicio; esta actividad tuvo una duración de veinte minutos. En la parte final se trabajó con los deportistas que tenían mayor número de combates, quienes tenían que responder preguntas acerca de la relación entre la primera y la última competencia en la que participaron.

En la sesión tres, en la parte inicial, durante diez minutos, se expuso sobre la investigación, objetivos y explicación acerca de la percepción emocional. En la parte principal se realizó una presentación en PowerPoint sobre la conceptualización de las emociones innatas y adquiridas. Posteriormente, se mostraron imágenes de expresión facial en las cuales cada deportista con una selección aleatoria debía identificar e indicar qué tipo de emoción muestra la imagen; esta actividad duró 40 segundos. En la parte final, se realizó un diálogo entre los deportistas acerca de la actividad, quienes

tenían que señalar qué imagen fue más difícil identificar y por qué; esta actividad duró diez minutos.

En la sesión cuatro, en la parte inicial, se dio la bienvenida y retroalimentación de la jornada anterior, se explicaron los objetivos y los contenidos de la utilización emocional. En la parte principal, se realizó una lluvia de ideas sobre las situaciones que han pasado en un combate como clima, espacio, volver a combatir con un adversario que lo ganó la última pelea. En la parte final, se aplicó un grupo de preguntas que abarcaban todas las sesiones anteriores con la finalidad de verificar su conocimiento de este programa.

El instrumento fue validado por la Dra. Ximena Lucía Tapia Pazmiño, una profesional de cuarto nivel especializada en Ciencias Psicológicas, docente de la Universidad Central del Ecuador, informe detallado en anexos.

Aplicación

Para realizar la aplicación del instrumento a los taekwondokas se siguió un procedimiento que consistió, en primer lugar, en contactarse directamente con el entrenador del Club Central 2020 de taekwondo para darle a conocer la finalidad y los objetivos de la presente investigación; luego se solicitó el permiso y se procedió a fijar las fechas para la recolección de datos (aplicación del pretest y del postest). La siguiente acción fue acudir al lugar de entrenamiento con el objeto de firmar un documento de consentimiento y autorización para llevar a cabo la actividad investigativa con los 38 deportistas. En una segunda visita hubo un encuentro en el coliseo de la Institución con los deportistas para darles indicaciones generales sobre la investigación, pedirles que firmen un documento que evidencia la participación voluntaria de cada uno.

En la tercera visita se aplicó el postest. Los encuestados contaban con un tiempo para responder (entre diez y quince minutos); no hubo dificultades durante su desarrollo.

Para determinar la eficacia de la patada bandal chagui se planteó un combate interno con el uso del peto electrónico que, además de ser usado en competencias oficiales, sirvió como instrumento para contabilizar la puntuación (eficacia) de la patada bandal chagui en el combate.

Antes de la competencia se realizó un fixture el cual permite determinar el número de pelás que va a existir acorde a las características físicas de cada deportista (peso). Para la realización de esta actividad deportiva se tuvo que contratar dos jueces e implementos necesarios para el enfrentamiento como petos; espinilleras, canilleras, cabezal.

Durante el combate el teakwondoka que ejecutó una patada bandal chagui, quedó registrada acorde a lo publicado en la pantalla ya que, como se mencionó, se utilizaron petos electrónicos; como herramienta adicional también se anotaba de forma manual la actividad realizada, además, cada peleador tenía su registrador para una mejor constancia.

Todo lo expuesto en los párrafos anteriores son actividades que se realizaron tanto al momento de haber aplicado tanto el pretest como el postest, ya que se contó con los mismos deportistas, el mismo espacio físico y la aplicación fue a la misma hora, pero en diferentes días.

Técnica de análisis de datos

Para realizar el análisis estadístico de la población y sobre la base de los datos recolectados se utilizó el programa Excel 2016, con el objeto de contar con resultados

confiables al momento de analizar los diferentes porcentajes obtenidos de las cuatro dimensiones, según la escala de Likert en el pretest y en el postest de inteligencia emocional.

Para el análisis de la eficacia de la patada bandal chagui se utilizó el programa Stata. 10. Dentro de este se aplicó la Prueba de normalidad de Shapiro Francia, para demostrar que existe normalidad. Se empleó la prueba de radio de varianza con el objetivo de realizar el análisis de homogeneidad y la prueba t de student.

Guía de observación

Para poder realizar esta guía se creó una base de datos en una hoja de cálculo de Excel, que contiene los datos del pretest y del postest tanto de la inteligencia emocional como de la eficacia de la patada bandal chagui.

Tabla 1

Matriz de evaluación en la inteligencia emocional y eficacia de la patada bandal chagui

Inteligencia emocional				Eficacia de la patada bandal chagui
Percepción emocional	Gestión autoemocional	Gestión heteroemocional	Utilización emocional	Total, de patadas
Pretest-Postest				

Capítulo IV

Resultados de la investigación

Resultados y discusión

Dimensión percepción emocional

Para el análisis de este componente se consideraron ocho preguntas de las 30 aplicadas en el Club Central 2020. Se estudiaron los resultados obtenidos en los 38 deportistas. La escala de Likert que se utilizó tomó los valores que van desde 1 hasta 5 siendo 1= total desacuerdo y 5= total acuerdo. Se obtuvo un total de 608 respuestas, 304 corresponden a cada uno de los dos test aplicados (Figura 1).

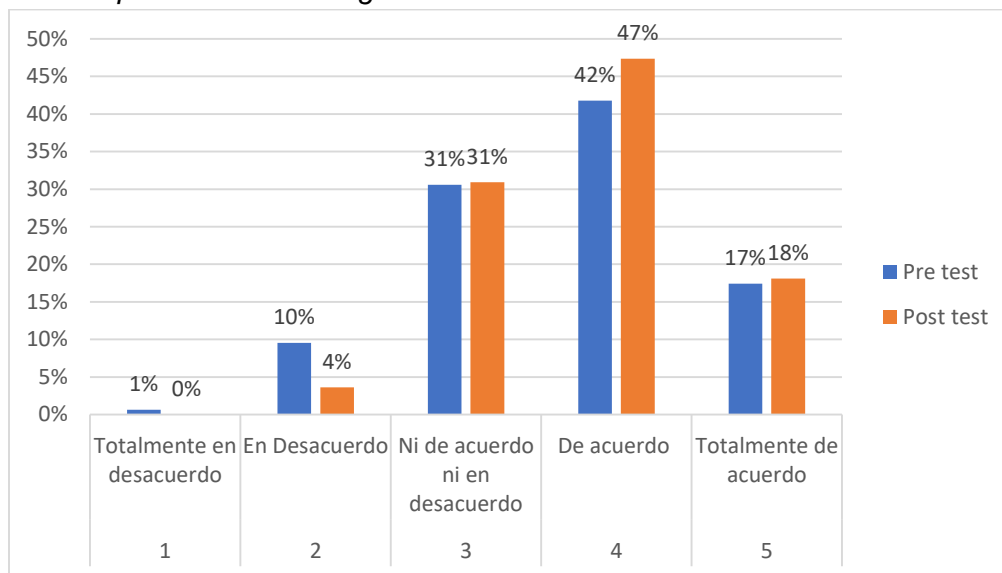
En el pretest se observó que el primer lugar lo ocuparon las respuestas de tipo 4 (De acuerdo) con el 42 %; en segundo lugar, la respuesta de tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con el 31 %; el restante 27 % estuvo entre las respuestas tipo 1, 2 y 5.

En el postest se observó similar tendencia que en el pretest. El primer puesto fue para las respuestas tipo 4 (De acuerdo) con un 47 %; en segundo puesto fue para la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 31 %; el restante 22 % estuvo entre las respuestas 1, 2 y 5.

Dentro de este aspecto, el aporte de la capacitación permitió: reducir a un 0 % las respuestas tipo 1 y a un 6 % las respuestas tipo 2; mantener el mismo porcentaje en las respuestas tipo 3 (todas ellas mostraban un nivel de disconformidad); en las respuestas tipo 4 se observó un 5 % de incremento; y, en las respuestas tipo 5 un incremento del 1 %, lo que nos indica que la capacitación brindada permitió que los estudiantes cambien su apreciación y se sientan mejor dentro del aspecto relacionado con la percepción emocional.

Figura 1

Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto percepción emocional de la eficacia de la patada bandal chagui



Dimensión gestión autoemocional

Para el análisis de este componente se consideraron ocho preguntas de las 30 aplicadas en el Club Central 2020. Se estudiaron los resultados obtenidos en los 38 deportistas. La escala de Likert que se utilizó tomó los valores que van desde 1 hasta 5 siendo 1= total desacuerdo y 5= total acuerdo. Se obtuvo un total de 608 respuestas, 304 corresponden a cada uno de los dos test aplicados (Figura 2).

En el pretest se observó que el primer lugar lo ocuparon las respuestas de tipo 3 y 4 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo, y De acuerdo) con el 38 % cada una; en segundo lugar, la respuesta tipo 2 (En desacuerdo) con 12 %; el restante 12 % estuvo entre las respuestas tipo 1 y 5.

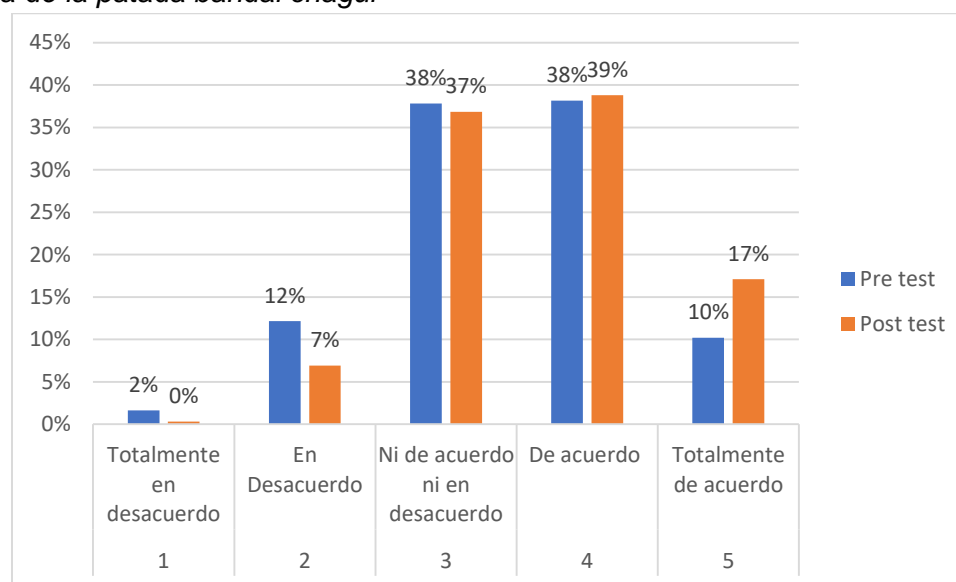
En el postest se observó diferente tendencia en comparación con el pretest. El primer puesto fue para las respuestas tipo 4 (De acuerdo) con un 39 %; en el segundo

puesto la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) obtuvo un 37 %; el restante 24 % estuvo entre las respuestas 1, 2 y 5.

Dentro de este aspecto, el aporte de la capacitación permitió reducir a un 0 % las respuestas tipo 1, a un 5 % las tipo 2, a un 1 % las tipo 3 (todas ellas mostraban un nivel de disconformidad); en las respuestas tipo 4 se observó un 1 % de incremento y en las tipo 5 un incremento del 7 %, lo que nos indica que la capacitación brindada permitió que los estudiantes cambien su apreciación y se sientan mejor dentro del aspecto de gestión autoemocional.

Figura 2

Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto gestión autoemocional de la eficacia de la patada bandal chagui



Dimensión gestión heteroemocional

Para el análisis de este componente se consideraron diez preguntas de las 30 aplicadas en el Club Central 2020. Se estudiaron los resultados obtenidos en los 38 deportistas. La escala de Likert que se utilizó tomó los valores que van desde 1 hasta 5

siendo 1= total desacuerdo y 5= total acuerdo. Se obtuvo un total de 760 respuestas, 380 corresponden a cada uno de los dos test aplicados (Figura 3).

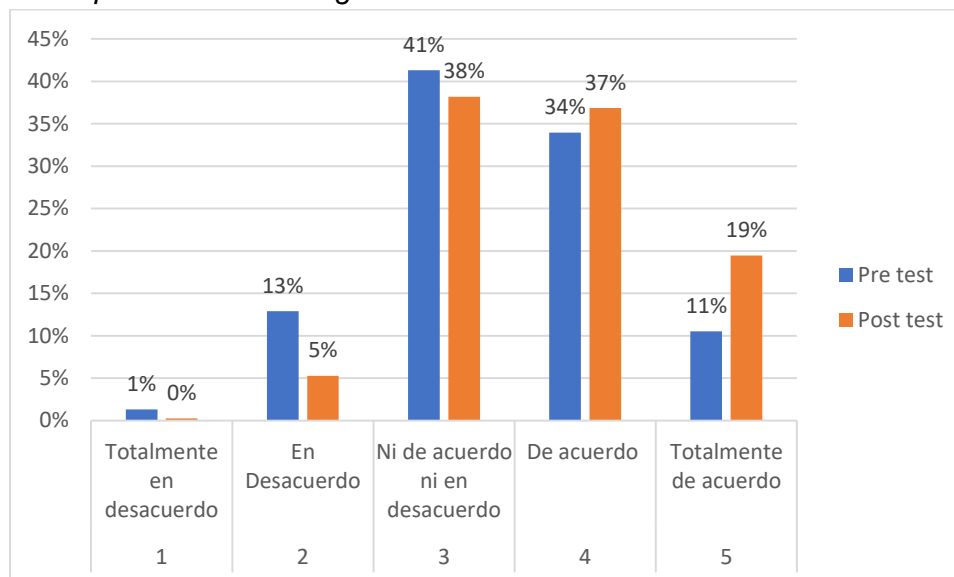
En el pretest se observó que el primer lugar lo ocuparon las respuestas de tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con el 41 %; en segundo lugar la respuesta tipo 4 (De acuerdo) con un 34 %; el restante 25 % estuvo entre las respuestas tipo 1, 2 y 5.

En el postest se observó similar tendencia que en el pretest. El primer puesto lo ocuparon las respuestas tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 38 %, seguidas en segundo puesto por la respuesta tipo 4 (De acuerdo) con un 37 %, en el tercer puesto están las respuestas tipo 5 (totalmente de acuerdo) con un 19 %.

Dentro de este aspecto, el aporte de la capacitación permitió reducir a un 0 % las respuestas tipo 1, a un 8 % las respuestas tipo 2, a un 3 % las respuestas tipo 3 (todas ellas mostraban un nivel de disconformidad), en las respuestas tipo 4 se observó un 3 % de incremento y en las respuestas tipo 5 el incremento fue del 8 %, lo que nos indica que la capacitación brindada permitió que los estudiantes cambien su apreciación y se sientan mejor dentro del aspecto relacionado con la gestión heterogénea.

Figura 3

Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto gestión heteroemocional de la eficacia de la patada bandal chagui



Dimensión utilización emocional

Para el análisis de este componente se consideraron cuatro preguntas de las 30 aplicadas en el Club Central 2020. Se estudiaron los resultados obtenidos en los 38 deportistas. La escala de Likert que se utilizó tomó los valores que van desde 1 hasta 5 siendo 1= total desacuerdo y 5= total acuerdo. Se obtuvo un total de 304 respuestas, 152 corresponden a cada uno de los dos test aplicados (Figura 4).

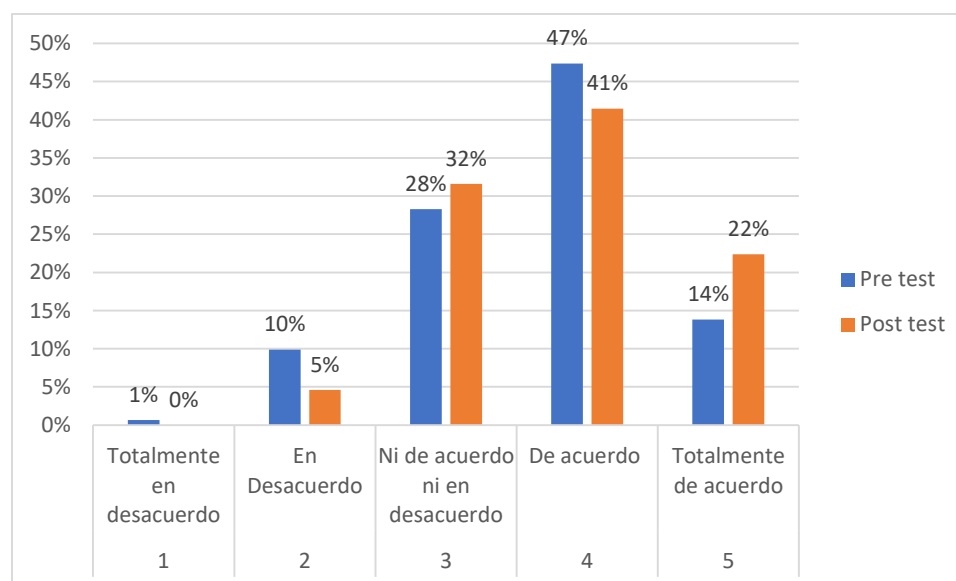
En el pretest se observó que el primer lugar lo ocuparon las respuestas de tipo 4 (De acuerdo), con el 47 %; en segundo lugar la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 28 %, el restante 25 % estuvo entre las respuestas tipo 1, 2 y 5.

En el postest se observó similar tendencia que en el pretest. El primer puesto lo ocuparon las respuestas tipo 4 (De acuerdo) con un 41 %, en segundo puesto la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 32 %, el restante 27 % estuvo entre las respuestas 1, 2 y 5.

Dentro del aspecto en mención, el aporte de la capacitación permitió reducir a un 0 % las respuestas tipo 1, a un 5 % las tipo 2, incrementar 5 % en las respuestas tipo 3 (todas ellas mostraban un nivel de disconformidad), en las respuestas tipo 4 se observó una reducción del 61 % y en las respuestas tipo 5 un incremento del 8 %, lo que nos indica que la capacitación brindada permitió que los estudiantes cambien su apreciación y se sientan mejor dentro del aspecto relacionado con la utilización emocional.

Figura 4

Porcentajes de respuesta en pre y postest para el aspecto utilización emocional de la eficacia de la patada bandal chagui



Evaluación total

Dentro de los cuatro aspectos evaluados se obtuvieron de manera general los siguientes resultados. Se consideraron las treinta preguntas dentro del cuestionario realizado en el Club Central 2020. Se estudiaron los resultados obtenidos en los 38 deportistas. La escala de Likert que se utilizó tomó los valores que van desde 1 hasta 5 siendo 1= total desacuerdo y 5= total acuerdo. Para los cuatro componentes estudiados

se obtuvieron 2280 respuestas, 1140 respuestas para cada uno de los dos test realizados (Figura 5).

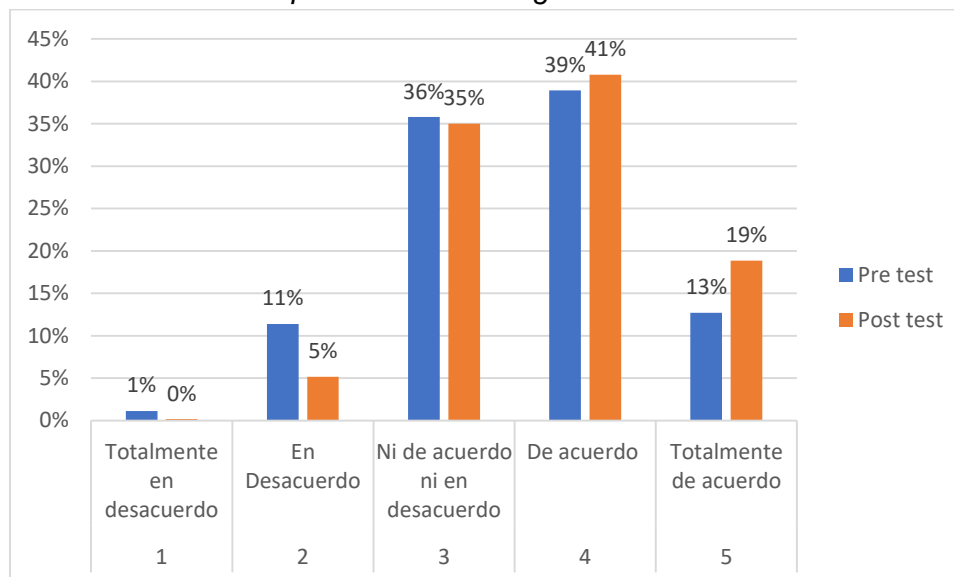
En el pretest se observó que el primer lugar lo ocuparon las respuestas de tipo 4 (De acuerdo) con el 39 %; en segundo lugar fue para la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 36 %; el restante 25 % estuvo entre las respuestas tipo 1, 2 y 5.

En el postest se observó similar tendencia que en el pretest. El primer puesto fue para las respuestas tipo 4 (De acuerdo) con un 41 %, el segundo puesto fue para la respuesta tipo 3 (Ni de acuerdo ni en desacuerdo) con un 35 %, el restante 24 % estuvo entre las respuestas 1, 2 y 5.

Dentro de la investigación, el aporte de la capacitación permitió reducir a un 0 % las respuestas tipo 1, a un 6 % las respuestas tipo 2, a 1 % las respuestas tipo 3 (todas ellas mostraban un nivel de disconformidad), en las respuestas tipo 4 se observó un incremento del 2 % y en las respuestas tipo 5 un incremento del 6 %, lo que nos indica que la capacitación brindada permitió que los estudiantes cambien su apreciación y se sientan mejor dentro de los cuatro aspectos evaluados relacionados con la eficacia de la patada bandal chagui.

Figura 5

Porcentajes de respuesta en pre y postest para la encuesta considerando los cuatro aspectos en la eficacia de la patada bandal chagui



Análisis de la eficiencia de la patada bandal chagui aplicada a los dos test de evaluación de la investigación

El valor promedio del número de patadas para la prueba pretest de la eficiencia de la patada bandal chagui fue de 2.47 y para la evaluación postest fue de 3.45 para una población de 38 deportistas del Club Central 2020.

Para el análisis de normalidad se realizó la prueba de Shapiro Francia de los dos test obteniendo valores superiores al 0.05 del test de normalidad, siendo los valores de 0.21 y 0.07 para el pretest y para el postest, respectivamente (Tabla 2).

Tabla 2

Prueba de normalidad de Shapiro Francia para las pruebas de pretest y postest

Shapiro-Francia W' test for normal data

tipo = post test

Variable	Obs	W'	V'	z	Prob>z
-----+-----					
Num_patad	38	0.96360	1.527	0.795	0.21324

----->>tipo = pre test

Shapiro-Francia W' test for normal data

Variable	Obs	W'	V'	z	Prob>z
-----+-----					
Num_patad	38	0.94851	2.160	1.436	0.07555

Para el análisis de homogeneidad se realizó una prueba de ratio de varianzas para los dos test, se obtuvo un valor de Fisher de 0.87 encontrándose dentro del intervalo de confianza para el pretest. Los valores del intervalo de confianza fueron de 1.90 a 3.04 patadas con un promedio de 2,47. Del mismo modo, para el postest los valores del intervalo de confianza fueron de 2.82 a 4.07 con un promedio de 3.45 patadas.

Tabla 3*Análisis de la prueba de ratios de varianza*

. sdtest patada, by (tipo)

Variance ratio test

```

-----
Group |  Obs   Mean  Std. Err.  Std. Dev.  [95% Conf. Interval]
-----+-----
post tes |   38  3.447368  .2604771   1.605689   2.919592   3.975145
pre test |   38  2.473684  .2790373   1.720101   1.908301   3.039067
-----+-----
combined |   76  2.960526  .1977423   1.723878   2.566603   3.354449
-----

ratio = sd(post tes) / sd(pre test)          f = 0.8714
Ho: ratio = 1                                degrees of freedom = 37, 37

Ha: ratio < 1          Ha: ratio != 1          Ha: ratio > 1
Pr(F < f) = 0.3388     2*Pr(F < f) = 0.6776     Pr(F > f) = 0.6612

```

Para la prueba de T Student se trabajó con 38 alumnos; se plantearon las tres hipótesis

Tabla 4*Hipótesis*

Hipótesis nula	Promedio de patadas pretest = promedio de patadas postest
Hipótesis alternativa 1	Promedio de patadas pretest > promedio de patadas postest
Hipótesis alternativa 2	Promedio de patadas pretest (2.47) < promedio de patadas postest (3.44)

Tabla 5*Prueba T Student para dos muestras independientes*

Two-sample t test with equal variances

```

-----
Group |  Obs   Mean  Std. Err.  Std. Dev.  [95% Conf. Interval]
-----+-----
post tes |   38  3.447368  .2604771  1.605689  2.919592  3.975145
pre test |   38  2.473684  .2790373  1.720101  1.908301  3.039067
-----+-----
combined |   76  2.960526  .1977423  1.723878  2.566603  3.354449
-----+-----
diff |           .9736842  .3817199           .2130906  1.734278
-----
diff = mean(post tes) - mean(pre test)           t = 2.5508
Ho: diff = 0           degrees of freedom = 74
Ha: diff < 0           Ha: diff != 0           Ha: diff > 0
Pr(T < t) = 0.9936     Pr(|T| > |t|) = 0.0128     Pr(T > t) = 0.0064

```

El valor de t tabla es de 1.6871 con 37 grados de libertad al 0.05 de error comparado con el valor de t calculado de 2.55. Se descarta la aceptación de la hipótesis nula, por lo cual se selecciona la hipótesis alternativa 2 que dice que el número de patadas promedio en el pretest es menor al número de patadas promedio del posttest obteniendo un pretest de la eficiencia de la patada bandal chagui de 2.47 y para la evaluación posttest de 3.44.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- Después de haber analizado un total de doce documentos entre tesis y artículos científicos relacionados con la inteligencia emocional, se obtuvo el programa de Inteligencia Emocional “Admirable”, validado para su posterior aplicación en investigaciones, tanto para deportistas de taekwondo ecuatorianos como latinoamericanos.
- Los instrumentos de evaluación que se utilizaron en la investigación son eficaces, ya que al momento de realizar el proceso de análisis de datos se utilizó el programa Stata 10, que permitió realizar la prueba de Shapiro-Francia, en donde los valores de significancia fueron mayores al estadístico 0.05. También se pudo realizar las pruebas de homogeneidad y T student, obteniendo resultados significativos.
- Una vez desarrollado el programa de inteligencia emocional en varias sesiones se pudo evidenciar que al aplicar el postest los valores fueron representativos, ya que en el resultado del cuestionario se evidenció que las puntuaciones acordes a la escala de Likert disminuyeron la disconformidad que existía en los deportistas, que alcanzaron una puntuación entre cuatro y cinco.
- La inteligencia emocional influye en la eficacia de la patada bandal chagui debido a que en el pretest se tuvo una media de 2.47 y luego de la capacitación del programa de inteligencia se pudo notar en el postest que la media fue de 3.45.

Recomendaciones

- La investigación sobre la inteligencia emocional en el contexto deportivo debe ser considerada por los entrenadores, ya que favorece a la preparación psicológica del deportista, a través de las cuatro dimensiones tratadas en este estudio.
- Para la aplicación del programa de inteligencia emocional los entrenadores deberían considerar en su planificación que la mejor temporada en la que podrían trabajar, sobre la base de la investigación realizada con los taekwondokas, es la etapa precompetitiva, sin perder de vista que deben socializar a los deportistas de

esta modalidad los resultados obtenidos sobre inteligencia emocional en la eficacia de la patada bandal chagui.

- Para la implementación de un programa de inteligencia emocional se debe tomar en cuenta los aspectos psicológicos tanto de forma teórica como de forma práctica, ya que eso facilitará el trabajo consecutivo, es decir, una vez terminada la parte teórica se ejecute la parte práctica teniendo presente que los ejercicios se trabajan de forma grupal e individual, sin dejar de lado la técnica deportiva.
- Se recomienda aplicar a los deportistas tres pruebas consecutivas en la evaluación técnica, con el fin de recolectar datos más reales y confiables, durante el proceso de elección del resultado que obtiene cada deportista.
- Se debe considerar el criterio profesional del entrenador, ya que es quien conoce el rendimiento de sus deportistas.
- Se debería apoyar el desarrollo de investigaciones psicológicas en el ámbito deportivo desde tempranas edades.

Referencias bibliográficas

- Alcántara Espinoza, D. E. (2019). *Principios filosóficos del taekwondo, para la formación de la personalidad* [Tesis de Pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11758>
- Amendaño Murillo, J. C. (2010). Compendio histórico del desarrollo del arte marcial del Tae Kwon Do en la Provincia del Cañar [Tesis de Pregrado, Universidad Politécnica Salesiana].
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/5049>
- Andrade Palacios, F. R. L. (2013). *Programa de iniciación deportiva en el taewondo dirigido a estudiantes de egb subnivel medio de la Unidad Educativa Victor Gerardo Aguilar* [Tesis de Posgrado, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/18492>
- Arruza, J., Arribas, S., González, O., Balagué, G., Romero, S., & Ruiz, L. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la Escala de Competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 151–163.
<https://idus.us.es/handle/11441/32663>
- Banda Poma, K. I. (2011). *Programa de actividad física para el mejoramiento de la motricidad en el adulto mayor Amigos de los Años Dorados* [Tesis de Pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].
<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/5115>
- Barreno Lopez, J. J. (2017). *Control biomecánico de la técnica bandal-chagui y su incidencia en el nivel competitivo en taekwondosistas de la provincia de*

Chimborazo [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo].

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4192>

Bermejo Frutos, J. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásFrevista Digital de Educación Física*, (25), 45–59.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4707702>

Betancourt Mediavilla, C. K., & Yépez Narváez, I. A. (2018). *Diseño e implementación de una plataforma multisensado de sujetos sanos sometidos a un test de inducción de estrés* [Tesis de Pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE].

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15069>

Bonilla Solorzano, R. V. (2016). *El desarrollo del lenguaje oral en niños de 4 años del colegio Hans Christian Andersen* [Tesis de Pregrado, Universidad de Puria]. <https://hdl.handle.net/11042/2567>

Cabascango Bravo, L. I. (2015). *Estudio de la metodología de enseñanza del Taekwondo y su influencia en el desarrollo de la técnica básica de cinturón blanco a amarillo en los clubes filiales a la Asociación de Taekwondo de Pichincha en niños de 6 a 8 años, durante el periodo 2015*. [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5593>

Caiza Loachamin, K. M., & Caizaluisa Barros, N. F. (2012). *Análisis de las técnicas grafoplásticas y su incidencia en el desarrollo cognitivo de niños y niñas de 4-5 años de los centros infantiles del Buen Vivir de la parroquia de*

Amaguaña. Propuesta alternativa [Tesis de Pregrado, Escuela Politécnica del Ejército]. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/5650>

Caizatoa Espinoza, W. R. (2016). *Estudio de las técnicas de patadas del taekwondo y su incidencia en el rendimiento físico en la categoría pre-juvenil de las escuelas filiales de la Liga Deportiva cantonal de Cayambe en el primer semestre del año 2015 - Propuesta alternativa*. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica del Norte].

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5202>

Camarillo Cabo, M. J. (2015). *Implementación de la tecnología de petos electrónicos en el Taekwondo* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Autónoma de México].

<https://es.scribd.com/document/290064935/funcionamiento-de-los-petos-electronicos-en-taekwondo>

Cañadillas Mathías, J. R., Feriche, B., Mendoza Ladrón de Guevara, N., Padial Puche, P., & Universidad de Granada. (2012). *Evolución de la potencia de piernas en sucesivos combates de Taekwondo* [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada].

https://granatensis.ugr.es/discovery/fulldisplay?docid=alma991013996071404990&context=L&vid=34CUBA_UGR:VU1&lang=es&search_scope=MyInstitution&adaptor=Local Search Engine&tab=Granada&query=any,contains,evolución de la potencia&sortby=date_d&facet=frbrgroupid,include,9018865940376042378&offset=0

- Castro Moreira, L. J. (2016). *Determinar la prevalencia de accidentes cerebrovasculares por medio de tomografía simple y contrastada de cerebro en pacientes 20 a 40 años edad en la Clínica de Especialidades Oftálmica en el periodo de julio a diciembre del 2014* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/6825>
- Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., & Chacón Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 288–305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Cerruto Serrano, V. M. (2014). *Caracterización de las técnicas pre-matemáticas fundamentadas en la neurociencia aplicadas por los docentes en el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños de 3 a 5 años en el centro de desarrollo infantil María Edgeworth de la ciudad de Quito* [Tesis de Pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/9643>
- Cuello Quintero, A., & Ordóñez Casanova, Y. C. (2018). *Estrategia Motivacional Para Los Seleccionados De Fútbol De La Universidad Libre – Seccional Bogotá A Través De Target De Desarrollo Humano* [Tesis de Posgrado, Universidad Libre]. <http://hdl.handle.net/10901/11689>
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la inteligencia emocional un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1 Revista de La Facultad de Educación*, (5), 77–96.

<https://doi.org/https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>

Espejo Velasco, O. J. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo* [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1150>

Fares Molina, R. E. (2015). *La coordinación y su influencia en la técnica básica del tae kwon do en los niños de los 5tos, 6tos y 7mos años de educación básica, sección matutina de la “Escuela Concentración Deportiva de Pichincha” 2015* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7355>

Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2126754>

Fierro Vasco, S. G. (2017). *Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate* [Tesis de Posgrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12869>

García Coll, V., Graupera Sanz, J. L., Ruiz Pérez, L. M., & Palomo Nieto, M. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 13(1), 25–36.

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100004&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100004&lng=es&tlng=es)

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*.

[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia Emocional](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Inteligencia%20Emocional%20Daniel%20Goleman.pdf)

Daniel Goleman.pdf

González de Prado, C. (2011). Caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en Taekwondo. Efectividad de las acciones tácticas [Tesis de Doctorado, Universidad de Barcelona].

https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/53662/CGDP_TESIS.pdf

Gonzalez Hernandez, J., Cayuela, D., & López Mora, C. (2019). Prosocialidad, educación física e inteligencia emocional en la escuela. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 17–32.

https://www.researchgate.net/publication/325933663_Prosocialidad_educacion_fisica_e_inteligencia_emocional_en_la_escuela

Gualinga Cadena, C. B. (2015). *Los fundamentos técnicos de ataque y defensa y su incidencia en la práctica de la disciplina de taekwondo de los deportistas de federación deportiva de Pastaza* [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8790>

Guanoliquín Nasimba, I. D. (2010). *Análisis del aprendizaje de la técnica en la disciplina de taekwondo en la categoría pre juvenil en los clubes filiales de la liga deportiva Cantonal de Rumiñahui, periodo Mayo-Agosto 2008, propuesta alternativa* [Tesis de Pregrado, Escuela Politécnica del Ejército].

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/893>

Haro Mediavilla, M. E., & Mendez Maigua, A. V. (2010). *El desarrollo de los*

procesos cognitivos básicos en las estudiantes del “Colegio Nacional Ibarra” sección diurna de los segundos y terceros años de bachillerato [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica del Norte].

[http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2026/2/TESIS DESARROLLO DE OS PROCESOS COGNITIVOS BÁSICOS.pdf](http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2026/2/TESIS%20DESARROLLO%20DE%20OS%20PROCESOS%20COGNITIVOS%20BÁSICOS.pdf)

Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación*.

[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia de la investigación 5ta Edición.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigacion%205ta%20Edici3n.pdf)

Lup3n, M., Torrents, A., & Quevedo, L. (2019). Procesos cognitivos b3sicos. *Psicología En Atenci3n Visual.*, 1–42.

Malla Salazar, E. (2015). *Elaboraci3n de una gu3a did3ctica para la enseanza aprendizaje del Taekwondo en los estudiantes del 8vo a3o de educaci3n b3sica de la unidad educativa particular Eloy Alfaro de la ciudad de Machala a3o lectivo 2012- 2013*. [Tesis de Pregrado, Universidad T3cnica De Machala]. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/4592>

Mejia Quintero, E., & Escobar Melo, H. (2012). Caracterizaci3n de procesos cognitivos de memoria, lenguaje y pensamiento, en estudiantes con bajo y alto rendimiento acad3mico. *Diversitas*, 8(1), 123–138.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2012.0001.08>

Melgarejo, A. M. A. (2015). *Relaci3n entre inteligencia emocional y motivaci3n de logro en deportistas de alto rendimiento* [Tesis de Pregrado, Universidad Argentina de la Empresa].

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/2516/Melgarejo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Navarro Patón, R., & Fagín Grille, S. (2016). Formación inicial de maestros de educación física de educación primaria e inteligencia emocional percibida en función de la edad y el género. *TRANCES. Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 8(6), 403–420.

https://www.researchgate.net/publication/309909508_FORMACION_INICIAL_DE_MAESTROS_DE_EDUCACION_FISICA_DE_EDUCACION_PRIMARIA_E_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_PERCIBIDA_EN_FUNCION_DE_LA_EDAD_Y_EL_GENERO

Nieto Romero, M. M. (2016). *Análisis de los procesos cognitivos en el alumnado de enseñanzas profesionales de danza* [Tesis de Doctorado, Universidad de Málaga]. <http://hdl.handle.net/10630/11914>

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 [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/11139>

Palacios Zurita, K. P. (2013). *Incidencia de la psicomotricidad en el aprendizaje de los niños de dos a cinco años. Propuesta alternativa: Creación de un programa de gimnasia cerebral para niños de dos a cinco años* [Tesis de Pregrado, Escuela Politécnica del Ejército].

<http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/6927>

Peñafiel Yangua, D. X. (2012). *Origen y repercusión de las emociones negativas en las relaciones interpersonales en la adultez temprana*. [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador].

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2766>

Pinta Soto, S. P., & Pozo Calderón, M. G. (2018). *Los estilos de crianza y la educación emocional en niños de preparatoria de la Escuela de Educación Básica “América y España”* [Tesis de Pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE]. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/15029>

Puch Vega, A. (2015). *Acciones de orientación psicopedagógica para trabajar las bases psicológicas de la preparación de los taekwondistas en la categoría juvenil masculino de la EIDE en Villa Clara* [Tesis de Pregrado, Universidad Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”]. [https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2218/TESIS_FINAL Alejandro Puch Vega.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2218/TESIS_FINAL_Alejandro_Puch_Vega.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez Castro, E. A., & Carvallo Castro, F. X. (2012). *La práctica del taekwondo y su incidencia en los niveles de concentración en los niños de 5 a 10 años de edad cronológica, del club carvallo, período 2012* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Loja].

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/5107>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–

177. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Seijo Suárez, C., & Barrios, L. (2012). El cerebro triuno y la inteligencia éticaMatriz fundamental de la inteligencia multifocal. *Revista Praxis*, (8), 147–165. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5907276>
- Torres, I., Molina, J., Falcó, C., & Álvarez, O. (2010). Comparación de la eficiencia de la patada circular al pecho y a la cara en taekwondo según la distancia de ejecución. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(21), 269–279. <https://doi.org/10.5232/ricyde2010.02102>
- Velásquez Velásquez, M. T., & Guillén Rojas, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112–125. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v25n2/v25n2a8.pdf>

Anexos