

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NADADORES
JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013”**

YHON YUCRA RAMOS

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

PROMOCIÓN: 2008-II

PUNO – PERÚ

2013

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013”

YHON YUCRA RAMOS

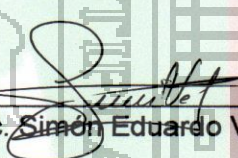
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA.

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:


Presidente


Dra. Juana Lucila Sánchez Macedo

Primer Miembro


Lic. Simón Eduardo Villasante Saravia

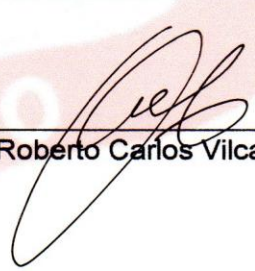
Segundo Miembro


M.Sc. Ángel Aníbal Mamani Ramos

Director de tesis


Mg. José Damián Fuentes López

Asesor de tesis


Lic. Roberto Carlos Vilcapaza Mamani

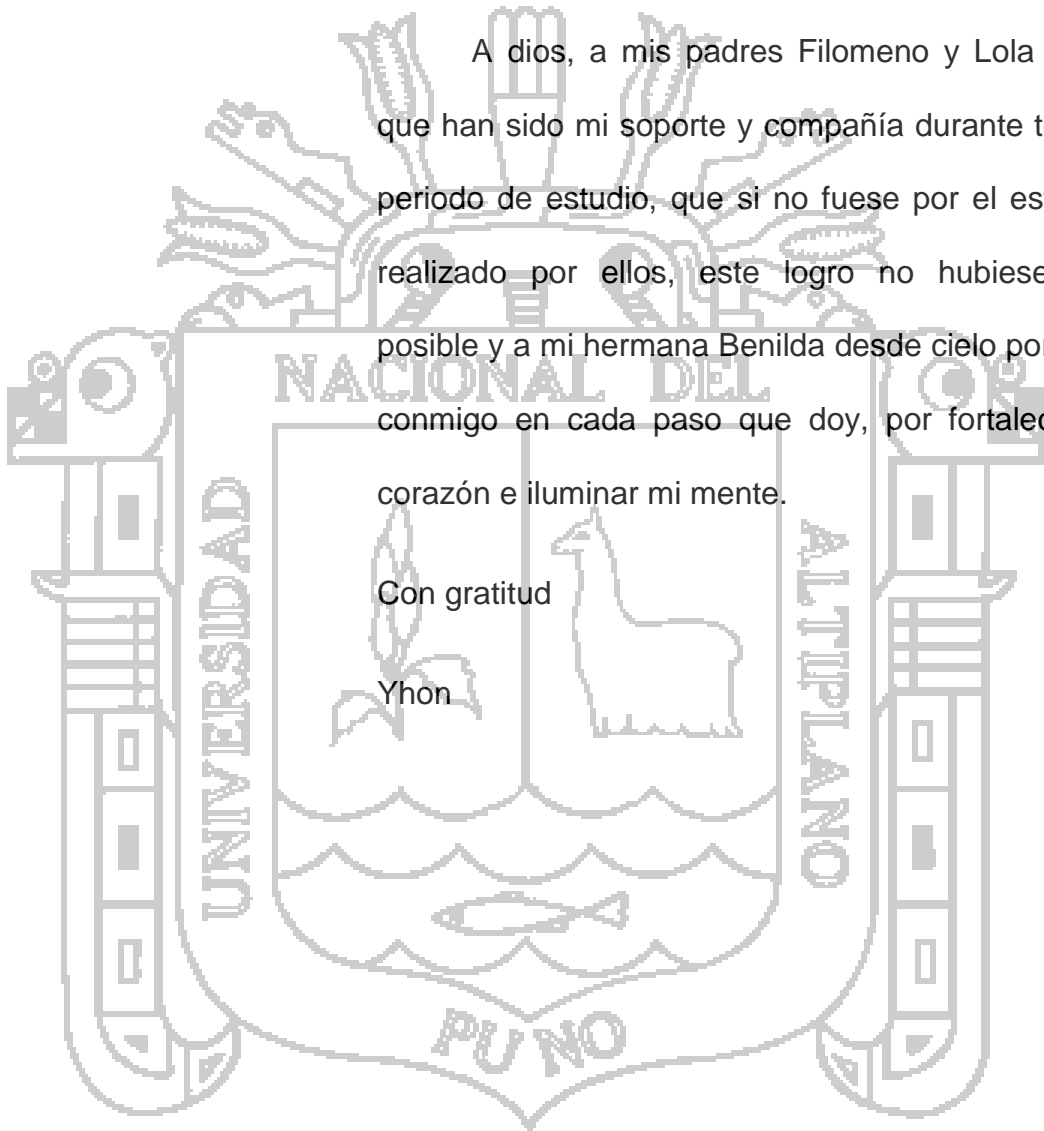
Área: Educación física, deporte y recreación
Tema: Deporte competitivo

DEDICATORIA

A dios, a mis padres Filomeno y Lola Rosa, que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio, que si no fuese por el esfuerzo realizado por ellos, este logro no hubiese sido posible y a mi hermana Benilda desde cielo por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente.

Con gratitud

Yhon



ÍNDICE

LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS.	
RESUMEN (Palabras Clave).....	7
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	11

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema.....	13
1.2 Definición del problema.....	16
1.3 Limitaciones de la investigación.....	16
1.4 Delimitaciones de la investigación.....	17
1.5 Justificación del problema.....	18
1.6 Objetivos de la investigación.....	19
1.6.1 Objetivo general.....	19
1.6.2 Objetivos específicos.....	19

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

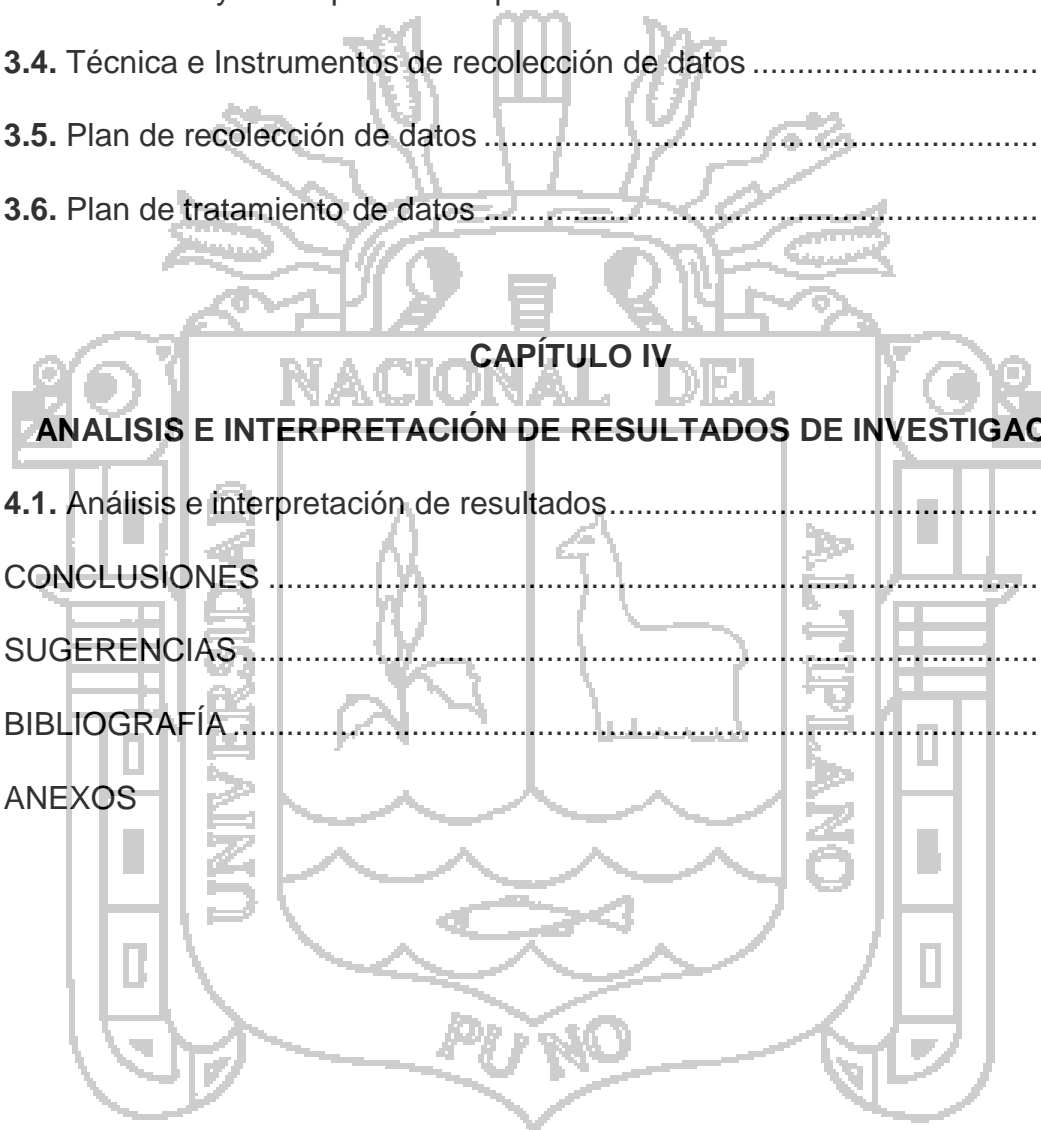
2.1 Antecedentes de la investigación.....	21
2.2. Sustento teórico.....	24
2.3. Glosario de términos básicos.....	49
2.4. Operacionalización de variables.....	52

CAPÍTULO III**DISEÑO METODOLÓGICO DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo y Diseño de la investigación	54
3.2. Población y Muestra de la investigación	55
3.3. Ubicación y Descripción de la población	57
3.4. Técnica e Instrumentos de recolección de datos	57
3.5. Plan de recolección de datos	58
3.6. Plan de tratamiento de datos	59

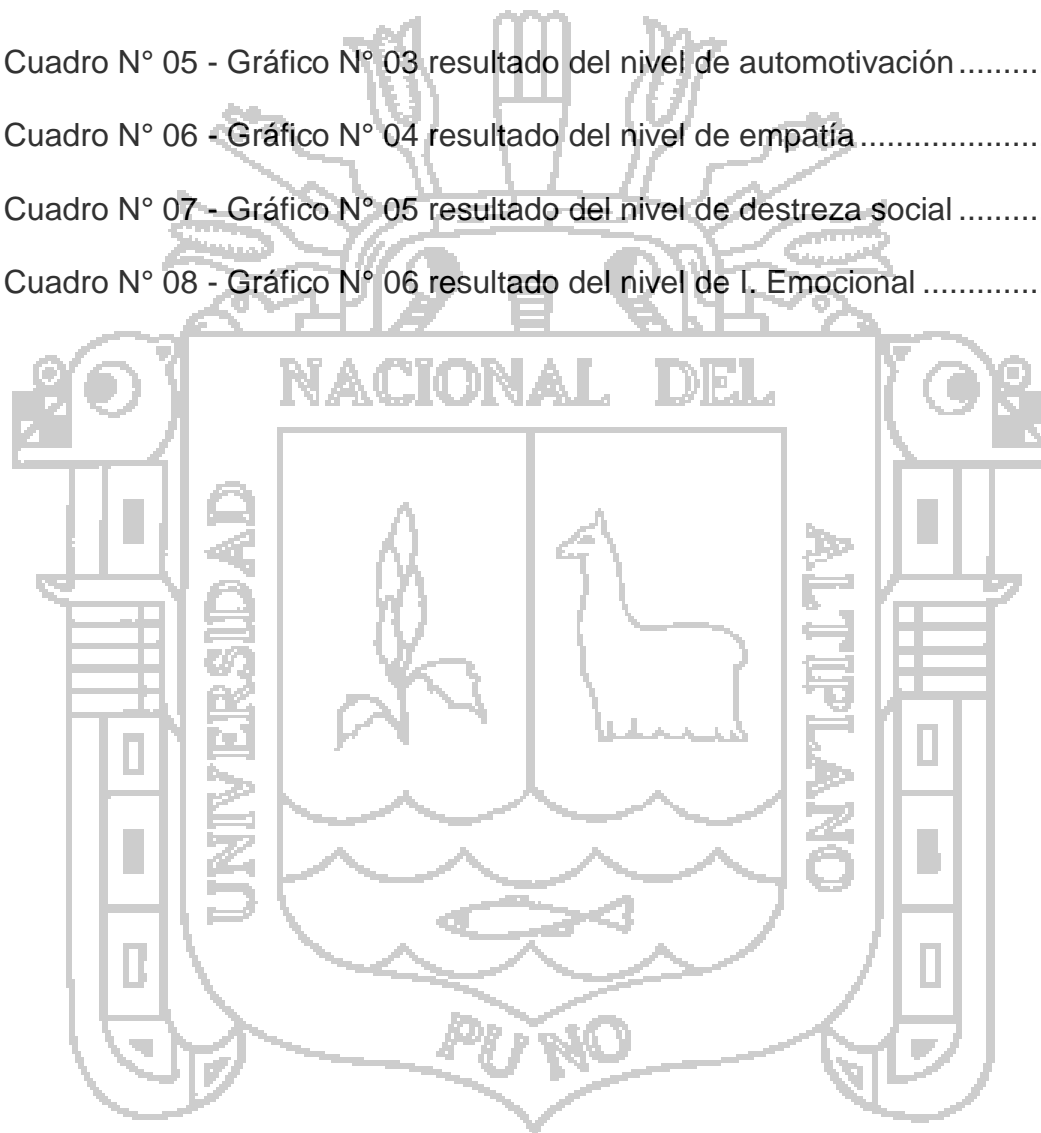
CAPÍTULO IV**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN**

4.1. Análisis e interpretación de resultados	60
CONCLUSIONES	77
SUGERENCIAS	80
BIBLIOGRAFÍA	82
ANEXOS	



Lista de Cuadros - Gráficos

Cuadro N° 01 Población de estudio	55
Cuadro N° 02 Muestra de estudio	56
Cuadro N° 03 - Gráfico N° 01 resultado del nivel de autoconciencia	63
Cuadro N° 04 - Gráfico N° 02 resultado del nivel de autocontrol	65
Cuadro N° 05 - Gráfico N° 03 resultado del nivel de automotivación	67
Cuadro N° 06 - Gráfico N° 04 resultado del nivel de empatía	69
Cuadro N° 07 - Gráfico N° 05 resultado del nivel de destreza social	71
Cuadro N° 08 - Gráfico N° 06 resultado del nivel de I. Emocional	74



RESUMEN

El presente informe de investigación titulado: “Nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013”, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013?, asimismo el objetivo general que se ha planteado es: Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013.

En el Marco Teórico se destaca los fundamentos teóricos de la investigación, pretendiendo asumir una posición de análisis de los antecedentes, bases teóricas y conceptos básicos referentes al estudio generalmente de la inteligencia emocional.

El Método de investigación que se utilizó es de tipo descriptivo y el diseño corresponde al descriptivo diagnóstico, la población de estudio esta constituida en las diferentes categorías que practican natación y la muestra es de diseño censal, el cual según las características de la investigación se considera la categoría juveniles que corresponden a la edad de 14 - 15 años (categoría juvenil “A”), asimismo la edad de 16 – 19 años (categoría juvenil “B”) de la región Puno 2013, específicamente de las ciudades de Putina, Juliaca, Ayaviri y Puno.

Para concretizar el estudio de investigación planteado se aplicó la técnica

del test de inteligencia emocional, identificando mediante el instrumento del cuestionario de la inteligencia emocional, asimismo sus respuestas respectivas con relación a los indicadores, obteniendo la recolección de datos y llegando a los resultados que se demuestran en el capítulo IV, para finalmente llegar a la conclusión donde: Los resultados de inteligencia emocional de los nadadores de la región Puno 2013, es de nivel vulnerable con el puntaje de 108 puntos del total de 31 nadadores que corresponde el 60.78%, ello significa que tienen la capacidad emocional adecuado o promedio en reconocer sus propios sentimientos y de los demás; seguidamente también con el nivel de precaución obteniendo 92 puntos se ubican 13 nadadores que significa el 25.49% y finalmente con el nivel destacado se ubican 7 nadadores que representa el 13.73%.

Palabras claves: Inteligencia emocional, autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía, destreza social.

ABSTRACT

The present qualified research report: " Level of Emotional Intelligence in juvenile swimmers of the region Puno 2013 ", it appeared the following questioning one: which is the level of Emotional Intelligence in juvenile swimmers of the region Puno 2013?, likewise the general aim that has appeared is: To determine the level of Emotional Intelligence in juvenile swimmers of the region Puno 2013.

In the Theoretical Frame one emphasizes the theoretical foundations of the investigation, trying to assume a position of analysis of the precedents, theoretical bases and basic concepts relating to the study generally of the emotional intelligence.

The Method of investigation that was in use is of descriptive type and the design corresponds to the descriptive diagnosis, the population this of study constituted in the different categories that practise swimming and the sample is of sensual design, which according to the characteristics of the investigation considers the category to be juvenile that correspond to the age of 14 - 15 years (juvenile category "To"), likewise the age of 16 - 19 years (juvenile category "B") of the region Puno 2013, specifically of the cities of Putina, Juliaca, Ayaviri and Puno.

For concretizar the study of investigation raised applied to itself the technology of the test of emotional intelligence, identifying by means of the instrument of the questionnaire of the emotional intelligence, likewise his respective answers with relation to the indicators, obtaining the compilation of information and coming to the results that are demonstrated in the chapter IV, finally to come to the conclusion where: The results of emotional intelligence of the swimmers of the region Puno 2013, it is of vulnerable level with the puntaje of 108 points of the total of 31 swimmers that corresponds 60.78 %, it means that they have the emotional capacity suitable or average in recognizing his own feelings and of the others; immediately afterwards also with the level of precaution obtaining 92 points there are located 13 swimmers that it means 25.49 % and finally with the out-standing level there are located 7 swimmers that it represents 13.73 %.

Key words: emotional Intelligence, self-consciousness, self-control, automotivation, empathy, social skill.

INTRODUCCIÓN

Están divididas en cuatro capítulos, cada una de las cuales desarrolladas con sus respectivas características:

En el primer capítulo, denominado problema, se encuentra planteada el área problemática y definición del problema, es decir el sistema problemático que contiene el problema central y los problemas específicos, asimismo la justificación, objetivos, delimitación y limitantes que se presentaron para el desarrollo de la investigación.

En el capítulo segundo, esta referido al Marco Teórico, en el que están planteados los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y la definición de términos básicos que sustentan el desarrollo adecuado del trabajo, pues a través de este capítulo se determinan los términos básicos que se ha empleado en todo el desarrollo del trabajo. El capítulo concluye mencionando la variable única que interviene en la investigación y los indicadores de la misma que están sustentadas con su respectiva operacionalización.

En el tercer capítulo, se ha considerado la metodología utilizada para realizar el contraste de la investigación desarrollada, aquí se expresa el tipo de investigación que viene a ser descriptivo y el diseño de diagnóstico, también se toma en cuenta la población y muestra, los instrumentos, las técnicas y

procedimientos, y la forma como se trata los resultados para obtener el análisis respectivo.

En el cuarto capítulo, está conformado por los resultados obtenidos, asimismo se plantea las conclusiones, recomendaciones pertinentes, finalmente se consigna la bibliografía utilizada y los anexos respectivos.



CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

Un importante estudio sobre la inteligencia emocional durante el entrenamiento y las competencias de natación, ha empezado a revolucionar el mundo en los últimos tiempos. En ese sentido, las normas que gobiernan el mundo deportivo están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás. (Benavides, 2007, p. 43)

Con esa mirada, en la presente investigación buscamos conocer el nivel que se encuentran en la inteligencia emocional los nadadores juveniles de la región Puno. Dicho conocimiento es valioso para los nadadores en estudio que entrenan y asimismo compiten en natación en las ciudades de Juliaca, Puno, Ayaviri y Putina, por tanto son deportistas que se encuentran en contacto con sus sentimientos, para que sientan bien consigo mismo y con los demás para que sean exitosos en el desarrollo de su potencial.

La salud mental es producto de la higiene emocional, y los problemas mentales reflejan en gran medida trastornos emocionales.

Se observó asimismo a los nadadores juveniles de la región Puno, con ciertas dificultades en los componentes de autoconciencia, autocontrol, automotivación y destreza social producto de ello las inasistencias por entrenar continuamente, la falta de conciencia por cumplir los trabajos de entrenamiento, no lograr controlar sus emociones, desistiendo querer enfocarse a conseguirlo, incomodándose cuando recibe tareas, y, finalmente desconfiar de sus amigos cuando tiene problemas.

Debido a la situación actual por la que atraviesa nuestro país, estamos expuestos a un constante estrés. Esto no nos permite tomar conciencia sobre los problemas por los que atraviesan las personas. En el plano emocional de los nadadores juveniles de la región Puno, se puede observar una hipersensibilidad, que incide en que cualquier hecho o situación nos afecta más de lo esperado recibiendo en ocasiones verdaderos impactos emocionales.

La Inteligencia Emocional como herramienta de la comunicación aporta al mundo laboral una solución sobre las causas o factores que poseen repercusión negativa en el desenvolvimiento del entrenamiento o en las competencias de natación. (Zapata, 2007, p. 93)

En la actualidad, las reglas del juego en el mundo de los deportes de competencia específicamente en el deporte de la natación han cambiado y esto ha impactado fuertemente en el rol de los nadadores juveniles de la región Puno durante los entrenamientos y competencias. Hasta hace poco bastaba con demostrar un alto coeficiente intelectual (CI) y una preparación de deportista formal para que esto por sí solo determinara un resultado de excelencia.

Los grados de formación deportiva eran la gran carta de presentación. Hoy por hoy, vemos como tanto la especialización técnica como el CI no son los únicos datos considerados al momento de la competencia. ¿Dónde se ha puesto entonces el foco de atención? Justamente en aquellas pericias que tienen relación con cualidades y habilidades personales. Estudios realizados en miles de ejecutivos han demostrado que “las habilidades socio-emocionales han resultado ser dos veces más importantes que las otras competencias para explicar un desempeño de excelencia”. (Sin Autor. 2004. Consultado el día 13 de octubre de 2004 de la World Wide Web: <http://www.uai.cl/p4centros/site/pags/20021202130637.html>).

Dichas habilidades socio-emocionales son conocidas como Inteligencia Emocional (IE), la cual se define, como un conjunto de destrezas, aptitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de los nadadores juveniles de la región Puno, sus reacciones, estados mentales, etc.; y que puede definirse como la capacidad de reconocer nuestros propios

sentimientos y de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. (Sin Autor. 2004. Consultado el día 13 de octubre de 2004 de la World Wide Web: <http://www.gestiopolis.com/dirgp/rec/ie.htm>).

1.2. Definición del problema

Se pretende responder la siguiente pregunta:

¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2012?

1.3. Limitaciones de la Investigación

En el espacio donde se ha ejecutado, se realizó durante una competencia convocada por el Instituto Peruano del Deporte Puno de clasificación a los Juegos de la Juventud Trasandina (JUDEJUT) Bolivia 2013, que se llevó en la piscina municipal "Virgen las Mercedes" de la ciudad de Juliaca, los días 15 y 16 de marzo del presente, donde se evaluó a los nadadores juveniles presentes previa autorización de sus entrenadores tanto de las ciudades de Juliaca, Puno, Ayaviri y Putina; al ver que era incómodo el espacio, en algunos casos el cuestionario los nadadores se lo llevaron personalmente a sus hogares para que al día siguiente sea entregado al ejecutor responsable.

El tiempo, en algunos casos se extendió debido a que el responsable docente de su delegación como la academia Aquaman Puno no entregó los cuestionarios de inteligencia emocional en el tiempo planificado, por tanto se

tuvo que reprogramar en otras fechas prolongándose un tiempo más para ser evaluados con los nadadores correspondientes.

1.4. Delimitación del problema de Investigación

En necesario fundamentar las delimitaciones de la presente investigación las cuales mencionamos las siguientes:

- Existiendo diversos autores que determinan evaluar el test de inteligencia emocional, en la presente investigación se consideró a los autores Goleman (1999) y Salovey-Mayer (1997) los cuales indican los componentes de autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y destreza social.
- El término de nadadores se considera tanto al sexo femenino que son un total de 27 nadadoras y masculino que son el total de 24 nadadores, en la categoría Juveniles (14-15 años el cual corresponde a los juveniles “A”, y 16-19 años corresponde a los juveniles “B”) de la región Puno que practican el deporte de la natación.
- En lo que se refiere Región Puno, se considera a las ciudades que tienen las condiciones de practicar la natación el cual se menciona: las ciudades de Puno, Juliaca, Ayaviri y Putina.

1.5. Justificación de la Investigación

El propósito de la presente investigación es que debemos determinar el nivel de inteligencia emocional de los nadadores juveniles de la región Puno, específicamente en los componentes de la autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y destreza social.

Por lo tanto el presente trabajo de investigación coadyuvará en ampliar la información de los nadadores juveniles de la Región Puno sobre la inteligencia emocional. Así también servirá como documento de referencia para todos los profesionales especialmente de educación física.

Debido a que no existen trabajos de investigación en el medio similares al presente, servirá como medio de información y referencia para trabajos posteriores.

En la presente investigación se beneficiaron los nadadores juveniles de la región Puno.

El interés de la investigación surge a partir de la reflexión. La contribución más importante que puede hacer la educación al desarrollo del deportista es ayudarlo a acceder a un campo en el que sus cualidades se desarrollen más plenamente, donde se sienta satisfecho y capaz.

Las nuevas teorías de la investigación planteada enriquecerán al lector y a los interesados sobre el tema de inteligencia emocional, obteniendo mejor perspectiva actualizada. Asimismo contribuye y aporta en el área de educación física siendo de importancia trascendental.

Su utilidad metodológica se logrará a través de los resultados del cuestionario de inteligencia emocional, que servirá para expresar su nivel y análisis de los nadadores juveniles.

Su implicancia practica ayuda a resolver el problema de la presente investigación sobre el nivel de inteligencia emocional de los nadadores juveniles de la región Puno.

1.6. Objetivos de la Investigación

1.6.1. Objetivo General

Determinar el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2012.

1.6.2. Objetivos Específicos

- A.** Identificar el nivel de autoconciencia en los nadadores juveniles

- B.** Evaluar el nivel de autocontrol en los nadadores juveniles.

- C. Conocer el nivel de automotivación en los nadadores juveniles.
- D. Establecer el nivel de empatía en los nadadores juveniles.
- E. Diagnosticar el nivel de destreza social en los nadadores juveniles.



CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Se ha encontrado estudios sobre Inteligencia emocional en la Universidad Nacional del Altiplano Puno y a nivel exterior, con cierta relación y se menciona:

A NIVEL LOCAL

Título: “Inteligencia emocional de los padres de familia en la Institución Educativa Particular María Jesús”

Autora: APAZA FLORES, Kelly Yasmina (2011)

El **Objetivo General** que planteó es: Determinar el nivel de Inteligencia Emocional de los padres de familia en la Institución Educativa Particular María Jesús.

La **Conclusión** que llegó es: El nivel de inteligencia emocional de los Padres de familia de la I.E.P. María Jesús se muestra a 113 padres de familia que

representa el 68.90% se ubican en el nivel de inteligencia emocional promedio. Por otro lado se observa que el total de 38 padres de familia que representa el 23.17%, se ubican en el nivel de inteligencia emocional alta; y, 13 padres de familia que representa el 7.93% se ubican en el nivel de inteligencia emocional baja.

Otro de los antecedentes de investigación a nivel local **titula:** “Inteligencia emocional en los estudiantes del IX y X semestres de la escuela profesional de educación secundaria de la FCEDUC, UNA-Puno, año 2010”

Autores: BONIFAZ VALDEZ Brisvani y GÓMEZ ARTETA Indira Iracema.

El **Objetivo General** que plantea es: Establecer el grado de inteligencia emocional de los estudiantes del IX y X semestres de la E.P. de Educación Secundaria de la FCEDUC, UNA-Puno, año 2010.

La **Conclusión** que llego: Es que los estudiantes, en su mayoría, tienen un grado de inteligencia emocional alto correspondiente al 65% del total de 75 alumnos, aspecto que les proporciona un elemento esencial dentro del perfil de un futuro docente. Así mismo, de manera específica, se ha identificado que los estudiantes, en su mayoría, tienen la capacidad de reconocer sus propios sentimientos y los ajenos, motivarse, ser empáticos y desarrollar buenas relaciones sociales.

A NIVEL NACIONAL

Título: “Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de la ciudad de Lima metropolitana con y sin participación en actos violentos”

Autor: VELÁSQUEZ C. Carlos, (1999)

El **Objetivo General** que planteó es: determinar la relación entre inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de la ciudad de Lima metropolitana con y sin participación en actos violentos.

La **Conclusión** que llegó es: Los estudiantes que no participan en actos violentos presentan una mayor autoestima e inteligencia emocional que los que sí participan. Las mujeres presentan un mejor autoconocimiento emocional, control emocional, empatía y habilidades para las relaciones interpersonales que los varones.

A NIVEL INTERNACIONAL

Título de revista: La inteligencia emocional en la educación física

Autor: Lic. RODRÍGUEZ ABREU, Manuel

Conclusión: Mediante esta propuesta didáctica se infiere que la inteligencia emocional está presente en todas las programaciones, no solo de educación física sino de otras materias, ya que como se refleja en la legislación nuestro objetivo es formar a los alumnos para desarrollarlos de manera íntegra, no solo como meros receptores de conocimiento. Por esta razón nuestra labor como docentes es imprescindible en todo este proceso de enseñanza aprendizaje.

Otro de los antecedentes del artículo de investigación lleva por **título:** Test de Inteligencia Emocional Salovey y Mayer (1997), llegando a la **conclusión** siguiente: La inteligencia emocional puede definirse y medirse

como una forma de inteligencia o un conjunto de aptitudes. La evaluación realizada con el test de inteligencia emocional le proporciona una estimación de esas habilidades emocionales. Este tipo de evaluación se ha diseñado con el fin de ayudar a las personas a aprender más sobre sí mismas y a comprender mejor sus puntos fuertes. Recuerde que la inteligencia emocional es sólo una parte de quién es usted, y que hay muchas otras partes de su personalidad que pueden ser tan importantes como la inteligencia emocional.

2.2. Sustento Teórico

2.2.1. Inteligencia

“Capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente con el objetivo de resolver problemas”.

“Aquella inteligencia que nos conduce al triunfo, distinta tanto del cociente intelectual, que implica logros académicos, como de la inteligencia emocional, que implica la modalidad de pensamiento más idónea para las relaciones personales, requiere habilidad en tres tipos de pensamientos: el creador, el práctico y el analítico”. (Aldaz, 2009, p. 18)

Las personas que poseen este tipo de inteligencia son motivadas, auto controladas, perseverantes e independientes; se muestran siempre astutas para conseguir resultados a partir de lo que realizan y hacen, pues disponen del saber práctico necesario para hacerlo bien casi todo y para encontrar

maneras de superar sus limitaciones; y, lo más estimulante de todo, en el fondo poseen una inteligencia que se puede medir y desarrollar. (2009, p. 18)

En 1987 el psicólogo norteamericano Sternberg, defiende la existencia de tres tipos de inteligencia. La primera es la analítica, que permite evaluar, comparar y asociar hechos o conocimientos. La segunda, es la creativa, que nos capacita para descubrir, imaginar y proyectar ideas o planes. Por último la faceta práctica resulta indispensable a la hora de ejecutar, implementar y activar esas decisiones o proyectos.

2.2.2. Inteligencia Emocional

Según Salovey y Mayer (1997) la inteligencia emocional se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás. (p.87)

“La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y de los demás, a través de la auto-motivación y el buen manejo de nuestras emociones y nuestras relaciones” (Goleman, 1998, p. 18)

Inteligencia Emocional es la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia Emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Conviene señalar el curioso hecho de que nadie nace con

habilidades naturales para la relación humana y, sin embargo, todos creemos que sabemos hacerlo de forma correcta. (Goleman, 1996, p. 21)

Las emociones son fuerzas muy poderosas. Poseen una gran energía y son el motor más importante de la conducta del ser humano. La mayor parte de las veces, lo que hacemos está determinado más por nuestros sentimientos que por la razón.

Según Goleman (1996), inteligencia emocional sería el uso inteligente de las emociones: de forma intencional, hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejoren nuestros resultados. Cuando la persona tiene un conocimiento eficaz sobre su inteligencia emocional puede encauzar, dirigir y aplicar sus emociones, permitiendo así que las mismas trabajen a favor, y no en contra de la personalidad. (p. 21)

“Sostiene que tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, manejar las presiones y frustraciones laborales y acentuar el trabajo en equipo, son habilidades simples pero cruciales para desenvolverse con propiedad en la sociedad actual” (Goleman, 1996, p. 21)

“Un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Salovey y Mayer, 1997, p. 22)

“Afirman que existe independencia de la Inteligencia Emocional con respecto a la académica. Estos autores encuentran poca o ninguna relación entre calificaciones académicas o el cociente intelectual y el bienestar emocional de las personas” (Garizurieta y Sangabriel, 2005, p. 135)

“La Inteligencia Emocional es un constructo mental fundamentado en la Metacognición Humana” (Goleman, 1996, p. 23)

“La capacidad de controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera pacífica, obteniendo un bienestar para sí mismo y para los demás”; es también guía del pensamiento. (Salovey y Mayer, 1997, p. 23)

“Propone a la Inteligencia Emocional como un importante factor de éxito, y básicamente consiste en la capacidad "aprensible" para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás” (Goleman, 1996, p. 23)

La frase de Sócrates “conócete a ti mismo” confirma esta piedra angular de la inteligencia emocional: la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que experimentan.

“La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (Salovey y Mayer, 1997, p. 10)

Según Salovey y Mayer (1997), la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” que percibe, comprende y maneja relaciones sociales. (p. 10)

Al describir la inteligencia emocional se está haciendo referencia a las siguientes aptitudes:

- Percibir las emociones
- Acceder y generar tales emociones de forma que faciliten el pensamiento
- comprender las emociones y el conocimiento emocional y
- Regular las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual. (p. 11)

2.2.3. Los fundamentos teóricos: emoción y cognición

La emoción y cognición (conocida como inteligencia) son dos conceptos independientes que han logrado, a través del tiempo, una serie de fundamentos teóricos importantes.

“Las **emociones** sirven, entonces, como la fuente más poderosa, auténtica y motivadora de energía humana. Por lo tanto, se podría entender a la emoción como una respuesta mental organizada a un evento que incluye aspectos psicológicos, experienciales y cognitivos” (Salovey y Mayer, 1997, p. 32).

La **inteligencia** implica la reunión de información, y el aprendizaje y el razonamiento sobre esta información; es decir, la habilidad mental asociada con las operaciones cognitivas.

Según los autores Matthews et al. (2002), la Inteligencia Emocional es una de ellas y se ha configurado como resultado del desarrollo, evolución y combinación de la emoción y la inteligencia. Tal integración, así como la formación del concepto de IE, ha generado el reconocimiento de los aspectos psicológicos no cognitivos que intervienen en el comportamiento humano. En esta línea, los estudios han demostrado una correlación significativa entre el aspecto cognitivo y el emocional en las personas y cómo dicha relación es importante para la obtención de resultados efectivos en cualquier área de la actividad humana. (p. 11)

2.2.4. Componentes de Inteligencia Emocional

Goleman (1998) plantea que la Inteligencia Emocional incluye dos tipos de inteligencia, las cuales se traducen en cinco habilidades prácticas: **La Inteligencia Personal:** está compuesta a su vez por una serie de competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos. Esta inteligencia comprende tres componentes cuando se aplica en el trabajo:

- **Conciencia en uno mismo:** es la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que éstos tienen sobre los demás y sobre el trabajo.
- **Autorregulación o control de sí mismo:** es la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, de responsabilizarse de los propios actos, de pensar antes de actuar y de evitar los juicios prematuros.
- **Auto-motivación:** es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. (p. 64)

Asimismo según Goleman (1998), **La Inteligencia Interpersonal:** al igual que la anterior, esta inteligencia también está compuesta por otras competencias que determinan el modo en que nos relacionamos con los

demás:

- **Empatía:** es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.
- **Habilidades sociales:** es el talento en el manejo de las relaciones con los demás, en saber persuadir e influenciar a los demás. (p. 64).

La Inteligencia Emocional tiene como sustento al carácter multifactorial de las inteligencias, es decir las Inteligencias Múltiples. En el estudio de Gardner se analizan dos inteligencias que tienen mucho que ver con el estudio en mención: La Inteligencia Intrapersonal y la Inteligencia Interpersonal. (p. 65)

Los primeros en formular el concepto de Inteligencia Emocional, definen cinco grandes componentes que le son inherentes, de las cuales Goleman dice que son vitales a la hora de valorar la inteligencia emocional de las personas:

A) La Inteligencia Intrapersonal, La primera que desarrolla la habilidad del conocimiento individual, personal, autoestima. La inteligencia intrapersonal consiste, en el conjunto de capacidades que nos permiten formar un modelo preciso y verídico de nosotros mismos, así como utilizar dicho modelo para desenvolvernos de manera eficiente en la vida. (Gardner, 2001, p. 24)

Tres corresponden a la Inteligencia Intrapersonal

1. Autoconciencia-Autoconocimiento
2. Autorregulación-Autocontrol
3. Automotivación

B) La Inteligencia Interpersonal, es la que nos permite entender a los demás. La inteligencia interpersonal es mucho más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio. La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades, la empatía (Reconocimiento de las emociones ajenas) y la capacidad de manejar las relaciones sociales (manejo de la persona dentro del grupo).

Dos corresponden a la Inteligencia Interpersonal:

4. Empatía
 5. Destrezas sociales.
1. **Autoconciencia-Autoconocimiento** (conocimiento de las propias emociones).

“Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones: conciencia emocional, correcta autovaloración, autoconfianza” (Goleman, 1998, p. 65)

“Conocer las propias emociones es la conciencia de uno mismo, el

reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional” (Goleman, 1999, p. 16)

Capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en el que aparece, lo que constituye la piedra angular de la Inteligencia Emocional.

“El ser humano no posee un conocimiento emocional innato de las situaciones y conflictos. Creer que el alumno por el mero hecho de crecer sabrá reaccionar de la mejor manera, en el momento oportuno, ante la persona adecuada y en el grado correcto es una gran equivocación” (Goleman, 1999, p. 17)

Según Goleman (1999), la percepción de nuestras propias emociones implica saber prestar atención a nuestro propio estado interno. Pero estamos muy poco acostumbrados a hacerlo y es preciso aprenderlo desde pequeños. Existen numerosas actividades para aprender a notar lo que sentimos, basta comenzar a prestar atención a las señales corporales que acompañan su aparición. Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo, se experimentan físicamente, pero son el resultado de una actividad mental. También es importante evaluar su intensidad: es preciso detectarlas en el momento en que aparecen, con poca intensidad en principio para ser capaces de controlarlas sin esperar a que nos desborden. (p.18)

El segundo paso es aprender a identificar y a poner nombre correctamente a cada una. Hablar sobre nuestras emociones incrementa

nuestra capacidad de control de las situaciones, la reparación de un estado de ánimo alterado y la búsqueda de soluciones a los problemas.

Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones de dar una apreciación y dar nombre a las propias emociones en uno de los pilares de la Inteligencia Emocional, en el que se fundamentan la mayoría de las otras cualidades emocionales.

“Sólo quien sabe por qué se siente como siente puede manejar sus emociones, moderarlas y ordenarlas de manera consciente” (Goleman, 2001, p. 32)

Conocer y controlar nuestras emociones es imprescindible para poder llevar una vida satisfactoria. Sin sentir emociones es imposible tomar decisiones.

Las actividades para aprender a notar nuestras emociones son muy sencillas: el primer paso es expresar emociones para aprender a actuar sobre ellas. Reconocer nuestras emociones pasa por prestarle atención a las sensaciones físicas que provocan esas emociones.

“Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo, se experimentan físicamente, pero son el resultado de una actividad mental” (Goleman, 2001, p. 33)

El segundo paso es aprender a identificar y distinguir unas emociones de otras. Cuando notamos que sentimos algo y además lo identificamos lo podemos expresar. Hablar de nuestras emociones nos ayuda a actuar sobre ellas, a controlarlas.

“El tercer paso es aprender a evaluar su intensidad. Si solo notamos las emociones cuando son muy intensas estamos a su merced. Controlar nuestras emociones siempre es más fácil cuanto menos intensas sean, por lo tanto se trata de aprender a prestar atención a los primeros indicios de una emoción, sin esperar a que nos desborde”. (Goleman, 2001, p. 33)

“Tomar conciencia del sí mismo también implica tomar conciencia de las propias fortalezas y debilidades, y verse a uno mismo bajo una luz optimista, pero realista, evitando así una baja en la propia autoestima” (Goleman, 1999, p. 158)

“La Conciencia de uno mismo es observarse y reconocer los propios sentimientos; crear un vocabulario para los sentimientos; conocer la relación entre pensamientos, sentimientos y reacciones”. (p. 158)

La Inteligencia Emocional comienza con la autoconciencia. El término conciencia se usa para distinguir, entre las funciones mentales, las características que se refieren tanto al llamado 'estado de conciencia', o para designar los procesos internos del hombre de los que es posible adquirir

conciencia, y es en este último sentido que utilizamos el término autoconciencia. En el primer caso, la conciencia es vigilancia o estado de alerta y coincide con la participación del individuo en los acontecimientos del ambiente que le rodea.

La autoconciencia no es una función tan simple y directa como pudiera parecer a primera vista, y menos respecto a nuestras emociones. Si digo, por ejemplo, que estoy enojado/a, quizá lo esté, pero puede que también esté equivocado/a. Puede que en realidad tenga miedo, esté celoso/a, o que sienta las dos cosas.

2. Autorregulación-Autocontrol: “capacidad de controlar las emociones”.

“Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos: autocontrol, confiabilidad, conciencia, adaptabilidad, innovación” (Goleman, 1999, p. 16)

“Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo” (p. 16)

“Capacidad que nos permite controlar la expresión de nuestros sentimientos y emociones, y adecuarlos al momento y al lugar” (p. 16).

Se ha podido comprobar experimentalmente que aquellos alumnos que

han sido entrenados en habilidades de autocontrol emocional obtienen un mejor rendimiento en el mundo académico

“Saber cuáles son los **detonadores** de una determinada emoción en mí me ayudará a poder estar alerta en el momento que aparezcan: pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas. Es importante trabajar en su detección” (Goleman, 1999, p. 17)

“La autorregulación se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos” (p. 17)

“Una vez que aprendemos a detectar nuestros sentimientos podemos aprender a controlarlos. Hay gente que percibe sus sentimientos con gran intensidad y claridad, pero no es capaz de controlarlos, sino que los sentimientos le dominan y arrastran” (p. 17)

“Controlar nuestros sentimientos implica, una vez que los hemos detectado e identificado, ser capaces de reflexionar sobre los mismos. Reflexionar sobre lo que estamos sintiendo no es igual a emitir juicios de valor sobre si nuestros sentimientos son buenos o malos, deseables o no deseables” (p. 18)

Reflexionar sobre nuestras emociones requiere dar tres pasos:

- Determinar la causa y a qué emociones ¿Me enfado porque tengo

miedo, porque me siento inseguro o porque me siento confuso?

- Distintas causas necesitarán distintas respuestas y el mero hecho de reflexionar sobre el origen de mi reacción me ayuda a controlarla.
- Por último, elegir mi manera de actuar. (p. 18)

Otro punto que enfatiza es el de manejo de las emociones, y el darse cuenta de lo que hay detrás de cualquier sentimiento (el dolor que provoca enfado), para así aprender formas de manejar la ansiedad, el enojo y la tristeza.

“También se pone énfasis en hacerse cargo de las responsabilidades que generan los actos y las decisiones en asumir los compromisos” (Goleman, 1999, p. 159)

“El aprendizaje del control de las emociones. La carencia de esta capacidad hace que las personas tengan particular dificultad en prestar atención a lo que se está enseñando, fracasando en el aprendizaje y en las calificaciones” (Goleman, 1999, p. 166)

Como hemos visto, los principales modelos de Inteligencia Emocional dan mucha importancia a la regulación de las propias emociones. De hecho, se trata de la piedra angular del concepto, ya que de nada sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa.

La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

Bonano (2001) expone un modelo de autorregulación emocional que se centra en el control, anticipación y exploración de la homeostasis emocional. La homeostasis emocional se conceptualizaría en términos de metas de referencia pertenecientes a frecuencias, intensidades o duraciones ideales de canales experienciales, expresivos o fisiológicos de respuestas emocionales. En este sentido, señalan que puesto que las emociones tienen tres niveles de expresión (conductual, cognitivo y psicofisiológico) la regulación del comportamiento emocional afectará a estos tres sistemas de respuesta. (p. 43)

Por tanto, la autorregulación emocional no sería sino un sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajustase a nuestras metas de referencia.

3. Automotivación: “capacidad de motivarse a sí mismo”

“Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas desde uno mismo, no impuestas: Impulso de logro, compromiso, iniciativa, optimismo” (Goleman, 1999, p. 17)

Según Goleman (1999), ordenar las emociones al servicio de un

objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomínio emocional, postergar la gratificación y contener la impulsividad, sirve de base a toda clase de logros. Y ser capaz de internarse en un estado de “fluidez” permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprenda. (p. 17)

Las personas que tienen esta habilidad suelen ser más productivas y eficaces en las empresas.

“Estas tres primeras dimensiones de la Inteligencia Emocional dependen fuertemente de la propia persona y están en consonancia con el propio yo. En cambio, las dos dimensiones restantes se refieren a la relación con las otras personas” (Goleman, 1999, p. 18)

“Nos motivamos a nosotros mismos cuando sabemos lo que queremos conseguir y cómo conseguirlo. Por lo tanto primero es fijar. Esto debemos enseñárselo al adolescente porque esta época está teñida de una gran falta de motivación”, Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas (Goleman, 1999, p. 19)

“Los verdaderos buenos resultados requieren cualidades como perseverancia, disfrutar aprendiendo, tener confianza en uno mismo y ser capaz de sobreponerse a las derrotas. Esta actitud es sinérgica, por lo cual, en

el trabajo en equipo, motiva a los demás a perseverar con optimismo el logro de objetivos propuestos” (Goleman, 1999, p. 20)

“La Automotivación es lo que nos permite hacer un esfuerzo, físico o mental, no porque nos obligue nadie, sino porque queremos hacerlo. Muchas veces no sabemos bien lo que queremos, o sabemos muy bien lo que no queremos. Aprender a plantear objetivos y saber qué es lo que de verdad queremos es, por tanto, el primer paso” (p. 20)

“Naturalmente, una vez que tengamos nuestro objetivo necesitamos un plan de acción. Aprender a establecer objetivos no basta, esos objetivos tienen, además, que ser viables y nosotros necesitamos saber qué pasos tenemos que dar para poder alcanzarlos” (Goleman, 1999, p. 21)

La definición de la automotivación es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado comportamiento. La motivación está presente en todas las funciones de la vida: actos simples, como el comer que está motivado por el hambre, la educación está motivado por el deseo de conocimiento. Pero cuando hablamos de **automotivación** es algo diferente ya que es la motivación hacia uno mismo.

Según el autor Weinsinger (2002), manifiesta que la habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la

consecución de metas relevantes y tareas complejas y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas y autoestima. (p. 66)

La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso.

4. Empatía: “Reconocimiento de las emociones ajenas”

“Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros: comprensión de los otros, desarrollar a los otros, servicio de orientación, potenciar la diversidad, conciencia política” (Salovey y Mayer, 1997, p. 30)

“Significa entender lo que otras personas sienten; saber ponerse en su lugar, incluso con las personas a las cuales no consideramos simpáticas” (Goleman, 1999, p. 22)

Supone poder sintonizar con las señales sociales sutiles que indican lo que los demás quieren o necesitan.

“Existen dos componentes para la empatía: una reacción emocional

hacia los demás, que normalmente se desarrolla en los primeros seis años de vida, y una reacción cognoscitiva, que determina el grado en el que los adolescentes de más edad son capaces de percibir el punto de vista o la perspectiva del otro” (Goleman, 1999, p. 22)

“Una de las habilidades básicas para entender al otro es saber escuchar, así como atender también a su comunicación no verbal. El desarrollo de la empatía forma el núcleo central de los programas de prevención de la violencia. Es la habilidad de saber lo que siente otro” (Goleman, 1999, p. 47)

“La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos” (p. 47)

“Comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y su perspectiva; apreciar cómo la gente siente de diferente manera respecto a las cosas” (Goleman, 1999, p. 189)

La empatía es el conjunto de capacidades que nos permiten reconocer y entender las emociones de los demás. “La empatía supone que entramos en el mundo del otro y vemos las cosas desde su punto de vista, sentimos sus sentimientos y oímos lo que el otro oye” (p. 189)

“La capacidad de ponerse en el lugar del otro no quiere decir que

compartamos sus opiniones, ni que estemos de acuerdo con su manera de interpretar la realidad” (p. 189)

“Una de las habilidades básicas para entender al otro es la de saber escuchar. La mayoría de nosotros, cuando hablamos con otros, prestamos más atención a nuestras propias reacciones que a lo que ellos nos dicen; escuchamos pensando en lo que vamos a decir a continuación o pensando en que tipo de experiencias propias podemos aportar” (p. 189)

Esta es la habilidad de 'sentir con los demás', de experimentar las emociones de los otros como si fuesen propias.

Cuando desarrollamos la empatía (la cuarta de las habilidades prácticas de la Inteligencia Emocional) las emociones de los demás resuenan en nosotros. Sentimos cuáles son los sentimientos del otro, cuán fuertes son y qué cosas los provocan. Esto es difícil para algunas personas, pero en cambio, para otras, es tan sencillo que pueden leer los sentimientos tal como si se tratase de un libro.

5. Destreza Social: “control de las relaciones”

“Implica ser un experto en inducir respuestas deseadas en los otros y aprender las reglas: Influencia, comunicación, manejo de conflictos, liderazgo, catalizador del cambio, constructor de lazos, colaboración y cooperación, capacidades de equipo sociales de expresión emocional” (Goleman, 1999, p.

189)

“El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás” (Goleman, 1999, p. 17)

“Implica dirigirse a las personas, sabiendo relacionarse con ellas y hacer algo en común, en resumen, entenderse con los demás” (Goleman, 1999, p. 189)

“Relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas supone habilidades que están presentes necesariamente en la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal” (p. 189)

“Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y sentimientos podemos elegir la manera más adecuada de presentarle nuestro mensaje. Lo mismo se puede decir de muchas maneras; saber elegir cuál es la más adecuada en cada momento y cuál es el momento justo no es algo que se herede, más bien se aprende” (p. 189)

“La Inteligencia Emocional significa llevar a un nivel óptimo la relación entre las personas .Las emociones determinan cómo respondemos, nos comunicamos, nos comportamos y funcionamos en la vida diaria” (p. 190)

“Cuando entendemos al otro, su manera de pensar, sus motivaciones y

45

sus sentimientos podemos elegir el modo más adecuado de relacionarnos, fundamentalmente utilizando la comunicación” (p. 190)

Las destrezas sociales son las conductas específicas que usa una persona al interactuar con otros permitiéndole ser efectivo en alcanzar sus metas personales. Situaciones tales como tener una conversación casual, hacer amigos, expresar las emociones, u obtener algo de otra persona requieren el uso de destrezas sociales.

2.2.5. Natación

Según Perea (1997), la natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y técnicas se basa la evolución de la natación competitiva como deporte. (p. 14)

La natación es el movimiento a través del agua mediante el uso de las extremidades corporales, y por lo general sin utilizar ningún instrumento artificial. La natación es una actividad que puede ser útil y recreativa. (p. 14)

La natación puede practicarse en cualquier tipo de recinto de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y a una temperatura de agua de 24 - 27° el cual significa ser la más adecuada. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores. (Perea, 1997, p. 15)

2.2.6. Categoría juveniles

Los juveniles reciben una atención técnica y metodológica diferente, orientada hacia la retención en edades superiores y al logro de altos rendimientos para lo cual su organismo está ya fisiológicamente capacitado y tienen la mayor disposición psicológica para alcanzarlo. (Citado por la Federación Deportiva Peruana de Natación-Módulo I, 2010, p. 12)

a) Juveniles “A” (14-15 años de edad)

Citado por la Federación Deportiva Peruana de Natación-Módulo II (2010), indica que tienen una mayor precisión que en edades anteriores, si bien los factores a tomar en cuenta no difieren de los mencionados en edades inferiores, salvo aquellos que dependen de los factores subjetivos, de motivación, que según mi punto de vista, en igualdad de condiciones físicas, en igualdad o similitud de la figura, en similitud de capacidades de trabajo va ser determinante la disposición para rendir, la disposición para triunfar, la disposición para alcanzar los más altos niveles de rendimiento deportivo posible. Es decir va determinar la tenacidad, el valor, la dedicación al entrenamiento, la voluntad de triunfar, la fuerza que se encuentra presente en su psique, en definitiva en su propia autoestima (p. 50)

b) Juveniles “B” (16-19 años de edad)

Citado por la Federación Deportiva Peruana de Natación-Módulo II (2010), manifiesta que corresponde propiamente con las edades de iniciación de alto rendimiento deportivo, de mantenimiento y perfeccionamiento constante de la técnica, de inicio de la especialización en determinadas técnicas y distancias. Se caracterizan por el incremento constante de los volúmenes de trabajo en el agua, orientados a alcanzar el nivel más alto de desarrollo de las capacidades aeróbicas y anaeróbicas, mientras que en tierra se fortalecen todas las capacidades de rendimiento que en agua no pueden desarrollarse suficientemente. (p. 39)

El ingreso de esta etapa, se de buscar altos resultados deportivos se trata, es puramente selectivo, partiendo no solo de las cualidades psíquicas importantes, sino también de características somáticas que determinen mucho en los futuros resultados deportivos. (Citado por la Federación Deportiva Peruana de Natación-Módulo II, 2010, p. 39)

2.3. Glosario de Términos Básicos

- a) **Autoconciencia:** Implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos y las intuiciones. Las habilidades emocionales que dependen de la autoconciencia. (Goleman, 1998, p. 65)
- b) **Autocontrol:** Se refiere a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. Las habilidades emocionales que dependen de la autorregulación. (Goleman, 1999, p. 16)
- c) **Automotivación:** Se refiere a las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas desde uno mismo, no impuestas. (Goleman, 1999, p. 17)
- d) **Empatía:** Implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los otros. (Goleman, 1999, p. 22)
- e) **Destacado:** Usted posee habilidades suficientes para desenvolverse en esta capacidad con cierto éxito.

- f) **Destreza social:** Implica ser un experto en inducir respuestas deseadas en los otros y aprender las reglas sociales de expresión emocional. (Goleman, 1999, p. 189)
- g) **Inteligencia.-** Capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente.
- h) **Inteligencia emocional.-** Es la capacidad para reconocer sentimientos propios, ajenos y la habilidad para manejarlos.
- i) **Inteligencia emocional óptimo.-** Capacidad emocional extremadamente bien desarrollada. (Salovey y Mayer, 1997, p. 93)
- j) **Inteligencia emocional destacado-vulnerable.-** Capacidad emocional adecuado. (p. 93)
- k) **Inteligencia emocional de precaución.-** Capacidad emocional subdesarrollada, necesita mejorar. (p. 93)
- l) **Nadadores.-** Se refiere a deportistas que practican la natación. (Diccionario de la real academia española. 2010, p. 392)

- m) **Natación.-** La natación es el arte que una vez adquirido permite al hombre sostener su cuerpo en el agua, o sumergirla a voluntad y a maniobrar en la posición dirección que se desea. (Perea, 1997, p. 45)
- n) **Nivel.-** Podemos definir a un nivel (separado de otros) como un espacio concreto o abstracto que se caracteriza por ciertos elementos. Estos elementos son particularmente los que lo diferenciarán de otros niveles que puedan existir y que podrán ser inferiores o superiores. En este sentido, un nivel siempre implica la existencia de otros niveles diferenciados, como así también la implícita sucesión de etapas que marcan un camino hacia determinado fin u objetivo. (Citado por la Federación Deportiva Peruana de Natación. 2011, p. 30)
- o) **Optimo:** Experto, usted tiene la capacidad muy desarrollada. Su puntuación sugiere que tiene una elevada aptitud y potencial en ella.
- p) **Precaución:** Necesita mejorar, es posible que usted tenga algunas dificultades en esta área. Seguramente le resultaría útil mejorar sus habilidades y conocimientos.
- q) **Vulnerable:** Dado que no se trata de un punto fuerte y más tiende a ser débil, usted puede considerar la posibilidad de mejorar en sus capacidades si es un aspecto importante en su vida cotidiana.



	<p>C) Automotivación</p>	<p>hablándome a mí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Me enojo cuando me critican. • En ocasiones no conozco la fuente de mi enojo. • Puedo hacer que las cosas pasen • El destino desempeña un papel muy importante en mi vida. • Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi entorno. • Las circunstancias están fuera de mi control. • Necesito el reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena • Es fácil que yo le agrade a alguien. • Tengo la habilidad de conseguir lo que deseo. • Me siento incómodo cuando recibo cumplidos. • Me siento en control de mi vida • Si medito sobre mi vida encuentro que soy básicamente infeliz. • Me siento asustado y fuera de control cuando las cosas cambian bruscamente. • Disfruto hacerme cargo de las cosas. • Sé lo que quiero y me enfoco a conseguirlo. 	<p>Nivel Óptimo 34 a 39 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 29 a 33 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 24 a 28 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-23 puntos.</p>
	<p>D) Empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo reconocer emociones en los demás observando sus ojos • Encuentro difícil hablar con personas que no comparten mis puntos de vista. • Me enfoco en las cualidades positivas de las personas. • Rara vez tengo la necesidad de corregir a alguien. • Pienso en cómo podrían sentirse los demás antes de brindar mi opinión. • No importa con quién esté hablando siempre lo escucho con atención • Puedo sentir el humor de un grupo al entrar a un salón. • Puedo lograr que las personas que recién conocí hablen sobre ellas. • Soy bueno “leyendo entre líneas” cuando alguien está hablando • Usualmente puedo decir cómo se sienten los demás con respecto a mi persona. • Puedo sentir los sentimientos de otro aunque no los exprese verbalmente. • Cambio mi expresividad emocional dependiendo de la persona con la que esté. • Puedo decir cuando alguien cerca de mí está molesto. 	<p>Nivel Óptimo 28 a 39 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 22 a 27 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 15 a 21 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-14 puntos.</p>
	<p>E) Destreza social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soy capaz de afligirme cuando pierdo algo o alguien importante para mí. • Me siento incómodo cuando alguien está muy cerca de mí emocionalmente. 	<p>Nivel Óptimo 28 a 30</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Tengo muchos amigos en quienes confiar cuando tengo problemas. • Muestro mucho amor y afecto a mis amigos. • Cuando tengo un problema sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo. • Mis creencias y valores guían mis acciones diarias • Mi familia siempre está ahí cuando la necesito • Dudo que mis compañeros se preocupen realmente por mí como persona. • Encuentro difícil hacer nuevos amigos. • Rara vez lloro. 	puntos. Nivel Destacado 23 a 27 puntos. Nivel Vulnerable 18 a 22 puntos. Nivel de Precaución 0-17 puntos.
--	--	---	--

Nivel y puntaje general de la inteligencia emocional:

Optimo : 186-152 puntos.

Destacado : 151-125 puntos.

Vulnerable : 124-97 puntos.

Precaución : 96-0 puntos.



CAPITULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación corresponde al tipo descriptivo, en la cual está orientado a describir el nivel de inteligencia emocional de nadadores juveniles de la región Puno. (Hernández, 1998, p. 60)

3.1.2. Diseño de la Investigación

El diseño de investigación es de diagnóstico, cuyo diagrama es el siguiente:

(Hernández, 1998, p. 61)



Leyenda:
 M = Muestra
 O = Observación.

3.2. Población y Muestra de la Investigación

3.2.1. Población de estudio

La población de estudio es la totalidad de nadadores de las diferentes categorías (desde los 06 a 19 años de edad) de la región Puno. (Ramírez, 1997, p. 56)

Se detalla en el cuadro N° 01.

CUADRO N° 01
POBLACIÓN: NÚMERO DE NADADORES DE LA REGION PUNO 2013

Categorías	Edades	SEXO		f _i	%
		F	M		
Pre mínima	06-07 años	04	03	7	4.96
Mínima	08-09 años	03	03	6	4.26
Infantil "A" 1	10 años	30	14	44	31.21
Infantil "A" 2	11 años	12	06	18	12.77
Infantil "B"	12-13 años	08	05	13	9.22
Juvenil "A"	14-15 años	15	12	27	19.15
Juvenil "B"	16-19 años	12	12	24	17.02
Mayores	20 años a +	02	00	02	1.41

TOTAL		86	55	141	100
--------------	--	----	----	-----	-----

Fuente : Elaborado en base a resultados de las competencias de nadadores de las diferentes categorías de la región Puno 2013.

Elaborado : Por el Investigador.

3.2.2. Muestra de estudio

La muestra de la investigación está conformada por el total de nadadores juveniles de la región Puno, perteneciente a la edad de 14-15 años categoría Juvenil "A" y 16-19 años categoría juvenil "B" de las diferentes ciudades como: Puno, Juliaca, Ayaviri y Putina de acuerdo a las características de la investigación. Así mismo se denominó muestreo de carácter censal, en donde todos y cada uno de los nadadores en estudio tuvieron la misma posibilidad de ser diagnosticados por considerarse mínimo las unidades de análisis. (Hernández S., R.; Fernández C., C. y Baptista L., P., 1991, p. 263)

Por tanto se seleccionó el diseño de muestreo censal el cual consiste en efectuar un muestreo de todos los casos posibles en nuestra población según las características de la investigación en la categoría juveniles. En este caso, tenemos la certeza de que la muestra es representativa

En el cuadro N° 02 se detalla:

CUADRO N° 02
MUESTRA DE ESTUDIO DE LOS NADADORES JUVENILES
DE LA REGIÓN PUNO 2013.

CATEGORÍA	Ciudades	SEXO		Fi	%
		F	M		
Juvenil A	Puno	6	4	27	52.94
	Juliaca	5	6		
	Ayaviri	2	1		
	Putina	2	1		
Juvenil B	Puno	6	3	24	47.06
	Juliaca	4	7		
	Ayaviri	1	1		
	Putina	1	1		
TOTAL		27	24	51	100

Fuente : Elaborado en base al cuadro N° 01

Elaboración : Por el Investigador.

3.3. Ubicación y descripción de la población

Está ubicada la población en estudio de la siguiente manera:

- Ciudad Puno, pertenece al distrito de Puno, provincia de Puno, las piscinas donde entrenan natación es la piscina municipal y piscina solar del barrio Mañazo.
- Ciudad Juliaca, pertenece al distrito de Juliaca, provincia de san Román, las piscinas donde practican natación es la piscina municipal, piscina vangaly, piscina olympus.
- Ciudad Ayaviri, pertenece al distrito de Ayaviri, provincia de Melgar, la piscina donde practican la natación se denomina piscina de la beneficencia pública.

- Ciudad Putina, pertenece al distrito de Putina, provincia de San Antonio, la piscina de práctica se denomina piscina municipal José Solórzano Salas.

Todas las piscinas mencionadas son semi olímpicas que actualmente existen en la región Puno, asimismo cuentan con diferentes academias y clubes reconocidos en natación desde las edades de 6 a 20 años de edad.

3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica de recolección de datos

a) **Test.-** Dicha técnica nos permitió partir del comportamiento observado en los nadadores juveniles la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos. Asimismo sirvió con el fin de analizar los resultados del instrumento del cuestionario. (Touraine, 1978, p. 28)

3.4.2. Instrumento de recolección de datos

a) **Cuestionario de Inteligencia Emocional.-** El cuestionario es un instrumento de investigación que consistió en una interrogación escrita que se les realizó a los nadadores juveniles, con el fin de obtener determinada información o respuestas necesarias para la presente investigación.

b) **Respuestas del cuestionario de Inteligencia Emocional.-** El presente instrumento a servido en la determinación de los resultados de la Inteligencia Emocional de los nadadores juveniles considerando en base a sus respuestas

la escala que les correspondió.

3.5. Plan de recolección de datos

Se realizó los siguientes procedimientos:

- Se solicitó a la Directora del consejo regional del Instituto Peruano del Deporte Puno 2013 referente a la ejecución de la presente investigación en los nadadores juveniles.
- Se pidió la autorización respectiva a los diferentes entrenadores de las ciudades en estudio para su evaluación respectiva de los nadadores
- Se aplicó dicho instrumento de medición.
- Se elaboró un cronograma de las fechas que se evaluaron asimismo de las reprogramaciones.

3.6. Plan de tratamiento de datos

Se realizó los siguientes pasos:

- Se sintetizó y clasificó los datos obtenidos.
- Se realizó tabulaciones de datos y/o resultados obtenidos.
- Se distribuyó cuadros de distribución porcentual.
- Se expresó en gráficos estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.
- Se realizó las conclusiones y sugerencias de acuerdo a los resultados obtenidos y los objetivos planteados.



4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis e Interpretación de resultados

El presente capítulo presenta los resultados obtenidos de la variable única referente al nivel de inteligencia emocional, expresados mediante cuadros de

frecuencia porcentual, gráficos, interpretación y análisis respectivos de cada cuadro y/o gráfico del informe de investigación titulado: “Nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la Región Puno 2013”, que está desarrollado de acuerdo al resultado obtenido del instrumento del cuestionario de la inteligencia emocional la misma que fue respondida por parte de los nadadores. Cabe destacar que los resultados presentan sus dimensiones e indicadores y con directa relación a los objetivos planteados en la investigación, de la misma forma los cuadros se presentan tal como se identificó durante la ejecución de la investigación; todo ello para dar respuesta a la interrogante: ¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013?

4.1.1. Resultados de la variable única.- Se realizó tomando en cuenta la relación existente entre los objetivos específicos, dimensiones e indicadores, asimismo el calificativo se destaca por niveles: Optimo, destacado, vulnerable y precaución; para su mejor comprensión se detalla en la siguiente tabla.

Objetivos E.	Dimensiones	Indicadores	Niveles
A. Identificar el nivel de autoconciencia en los nadadores juveniles (cuadro N° 03)	A) Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo reconocer cada sentimiento que tengo. • He aprendido mucho sobre mí mismo escuchando mis sentimientos. • Estoy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo • Puedo decir el momento en que me estoy enojando. • Cuando estoy triste sé las razones para ello. • Tiendo a juzgarme por cómo creo que los demás me ven. • Disfruto de mi vida emocional. • Frecuentemente quisiera ser alguien más. • Pongo atención a mi estado físico para comprender mis sentimientos. • Acepto mis sentimientos como propios. 	<p>Nivel Óptimo 29 a 33 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 24 a 28 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 19 a 23 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-18 puntos.</p>



<p>B. Evaluar el nivel de autocontrol en los nadadores juveniles. (cuadro N° 04)</p>	<p>B) Autoconocimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo eliminar fácilmente las distracciones cuando necesito concentrarme. • Termino casi todas las cosas que comienzo. • Sé decir “no” cuando debo hacerlo. • Sé recompensarme cuando cumpla una meta. • Puedo postergar el reconocimiento de corto plazo cuando quiero cumplir metas de largo plazo. • Puedo enfocarme completamente en una tarea cuando necesito hacerlo. • Hago cosas de las que luego me arrepiento. • Acepto la responsabilidad de manejar mis emociones. • Cuando enfrente un problema me gusta arreglarlo lo más pronto posible. • Pienso en lo que quiero antes de actuar. • Puedo posponer mi satisfacción personal por cumplir una meta de largo plazo. • Cuando estoy de mal humor puedo remediarlo hablándome a mí mismo. • Me enoja cuando me critican. • En ocasiones no conozco la fuente de mi enojo. 	<p>Nivel Óptimo 33 a 42 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 27 a 32 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 21 a 26 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-20 puntos.</p>
<p>C. Conocer el nivel de automotivación en los nadadores juveniles. (cuadro N° 05)</p>	<p>C) Automotivación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo hacer que las cosas pasen • El destino desempeña un papel muy importante en mi vida. • Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi entorno. • Las circunstancias están fuera de mi control. • Necesito el reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena • Es fácil que yo le agrade a alguien. • Tengo la habilidad de conseguir lo que deseo. • Me siento incómodo cuando recibo cumplidos. • Me siento en control de mi vida • Si medito sobre mi vida encuentro que soy básicamente infeliz. • Me siento asustado y fuera de control cuando las cosas cambian bruscamente. • Disfruto hacerme cargo de las cosas. • Sé lo que quiero y me enfoco a conseguirlo. 	<p>Nivel Óptimo 34 a 39 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 29 a 33 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 24 a 28 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-23 puntos.</p>
<p>D. Establecer el nivel de empatía en los nadadores juveniles. (cuadro N° 06)</p>	<p>D) Empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puedo reconocer emociones en los demás observando sus ojos • Encuentro difícil hablar con personas que no comparten mis puntos de vista. • Me enfoco en las cualidades positivas de las personas. • Rara vez tengo la necesidad de corregir a alguien. • Pienso en cómo podrían sentirse los demás antes de brindar mi opinión. • No importa con quién esté hablando siempre lo escucho con atención • Puedo sentir el humor de un grupo al entrar a un salón. • Puedo lograr que las personas que recién conocí hablen sobre ellas. • Soy bueno “leyendo entre líneas” cuando alguien está hablando • Usualmente puedo decir cómo se sienten los demás con respecto a mi persona. • Puedo sentir los sentimientos de otro aunque no los exprese verbalmente. • Cambio mi expresividad emocional dependiendo de la persona con la que esté. • Puedo decir cuando alguien cerca de mí está molesto. 	<p>Nivel Óptimo 28 a 39 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 22 a 27 puntos.</p> <p>Nivel Vulnerable 15 a 21 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-14 puntos.</p>

<p>E. Diagnosticar el nivel de destreza social en los nadadores juveniles. (cuadro N° 07)</p>	<p>E) Destreza Social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soy capaz de afligirme cuando pierdo algo o alguien importante para mí. • Me siento incómodo cuando alguien está muy cerca de mí emocionalmente. • Tengo muchos amigos en quienes confiar cuando tengo problemas. • Muestro mucho amor y afecto a mis amigos. • Cuando tengo un problema sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo. • Mis creencias y valores guían mis acciones diarias • Mi familia siempre está ahí cuando la necesito • Dudo que mis compañeros se preocupen realmente por mí como persona. • Encuentro difícil hacer nuevos amigos. • Rara vez lloro. 	<p>Nivel Óptimo 28 a 30 puntos.</p> <p>Nivel Destacado 23 a 27 puntos.</p> <p>Nivel vulnerable 18 a 22 puntos.</p> <p>Nivel de Precaución 0-17 puntos.</p>
---	---------------------------	--	--

Nivel y puntaje general de la inteligencia emocional:

Óptimo : 186-152 puntos.

Destacado : 151-125 puntos.

Vulnerable : 124-97 puntos.

Precaución : 96-0 puntos.



CUADRO N° 03

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE AUTOCONCIENCIA EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN

PUNO 2013. (Objetivo Específico A)

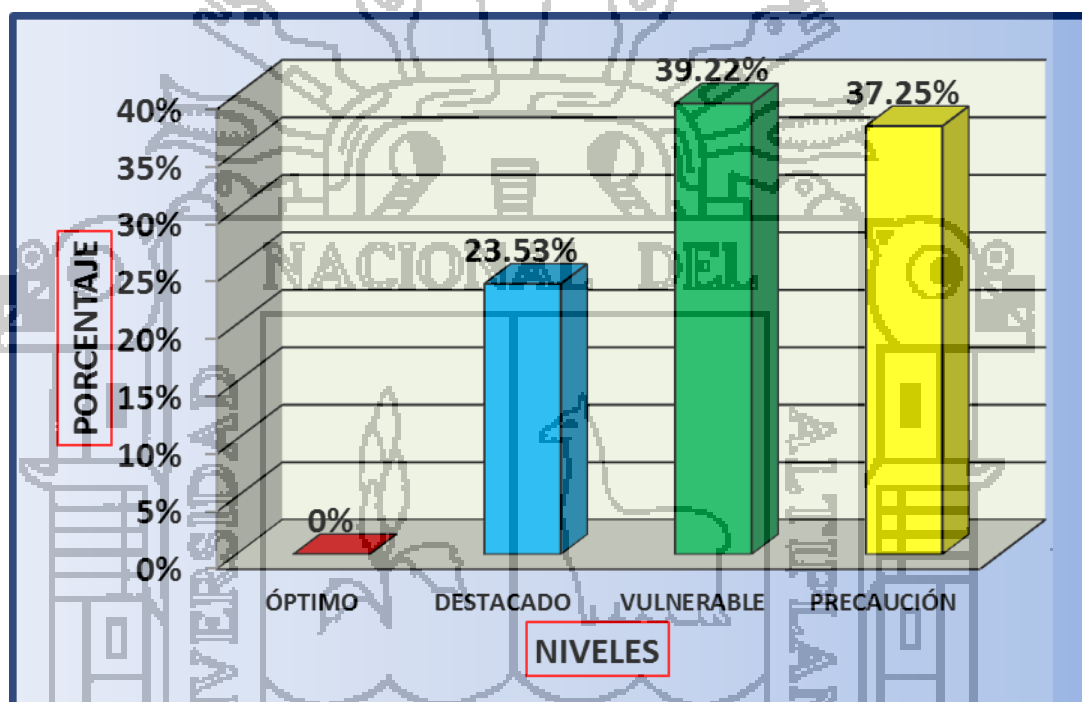
NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	f_i	%
ÓPTIMO	29 a 33 puntos	0	0	0.00
DESTACADO	24 a 28 puntos	25	12	23.53
VULNERABLE	19 a 23 puntos	21	20	39.22

PRECAUCIÓN	0 a 18 puntos	16	19	37.25
TOTAL			51	100

Fuente : Elaborado en base al anexo N° 01 – Cuestionario de Inteligencia Emocional.
Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 01

GRÁFICO ACERCA DEL NIVEL DE AUTOCONCIENCIA EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGION PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 03.
Elaborado : Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se puede apreciar en el presente cuadro N° 03 y gráfico N° 01, de acuerdo al resultado obtenido del cuestionario sobre el componente de la autoconciencia de nadadores juveniles, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO no ubicamos a ninguno de los nadadores.

- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 25 puntos se ubica 12 nadadores que representa el 23.53%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 21 puntos se ubicaron 20 nadadores que corresponde el 39.22%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 16 puntos se ubican 19 nadadores que significa el 37.25%.

ANÁLISIS

Los resultados del componente de autoconciencia nos indican que el 39.22% de un total de 20 nadadores se ubican en el nivel Vulnerable lo que significa que tienen la capacidad emocional adecuada o promedio, es decir **pocos** logran reconocer, ser consciente de sus sentimientos, entender sus fortalezas, estados de ánimos, debilidades, impulsos y disfrutar su vida emocional. Asimismo también el 37.25% de un total de 19 nadadores se ubican en el nivel de precaución esto nos demuestra que su capacidad es subdesarrollada o baja por tanto no reconocen su sentimiento y conciencia de sí mismo.

CUADRO N° 04

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE AUTOCONTROL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO

2013. (Objetivo Específico B)

NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	f_i	%
ÓPTIMO	33 a 42 puntos	36	4	7.84

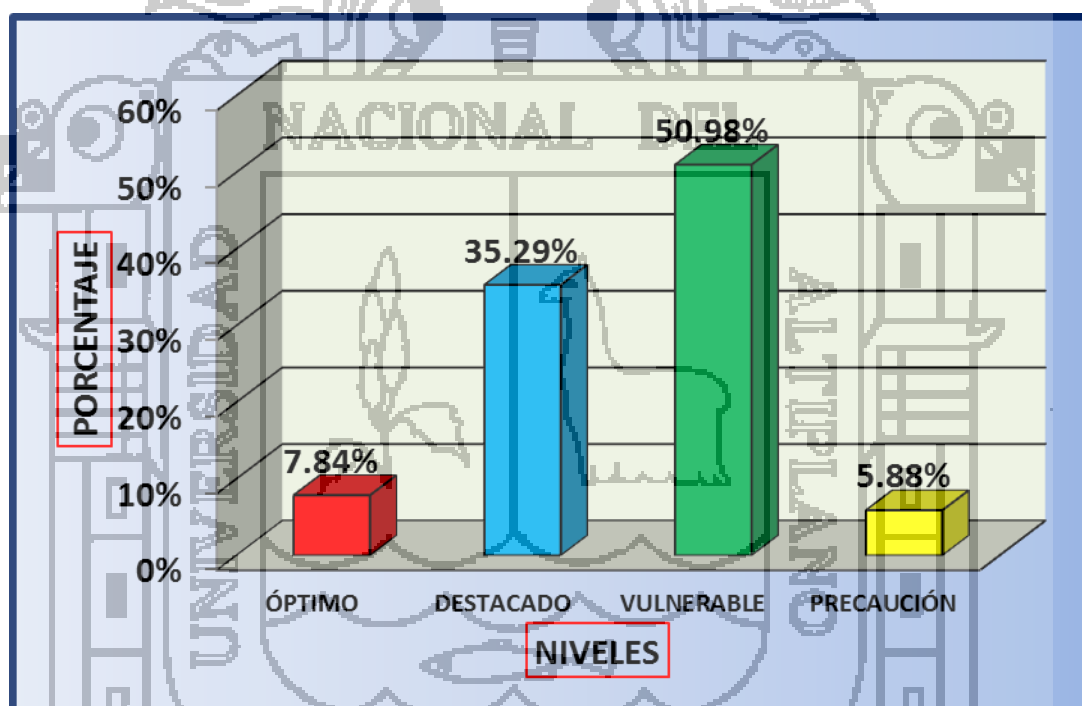
DESTACADO	27 a 32 puntos	30	18	35.29
VULNERABLE	21 a 26 puntos	23	26	50.98
PRECAUCIÓN	0 a 20 puntos	18	3	5.88
TOTAL			51	100

Fuente : Elaborado en base al anexo N° 01 – Cuestionario de Inteligencia Emocional.

Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 02

GRÁFICO ACERCA DEL NIVEL DE AUTOCONTROL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGION PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 04.

Elaborado : Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se puede apreciar en el presente cuadro N° 04 y gráfico N° 02, de acuerdo al resultado obtenido del cuestionario sobre el componente de autocontrol resuelto por los nadadores juveniles, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO con un puntaje promedio de 36 puntos se ubica 4 nadadores que equivale el 7.84%.
- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 30 puntos se ubica 18 nadadores que representa el 35.29%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 23 puntos se ubicaron 26 nadadores que corresponde el 50.98%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 18 puntos se ubican 3 nadadores que significa el 5.88%.

ANÁLISIS

Los resultados del componente de autocontrol nos indican que se ubican en el nivel vulnerable y destacado, siendo del nivel vulnerable el total de 26 nadadores que corresponde el 50.98% y del nivel destacado el total de 18 nadadores que representa el 35.29% esto nos demuestra que la capacidad emocional es adecuado o promedio entre ambas, es decir es limitado el manejo de sus propios sentimientos, estados de ánimo, impulsos, faltando una mayor responsabilidad y recompensarse cuando cumplen una meta.

CUADRO N° 05

RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE AUTOMOTIVACIÓN EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013. (Objetivo Específico C)

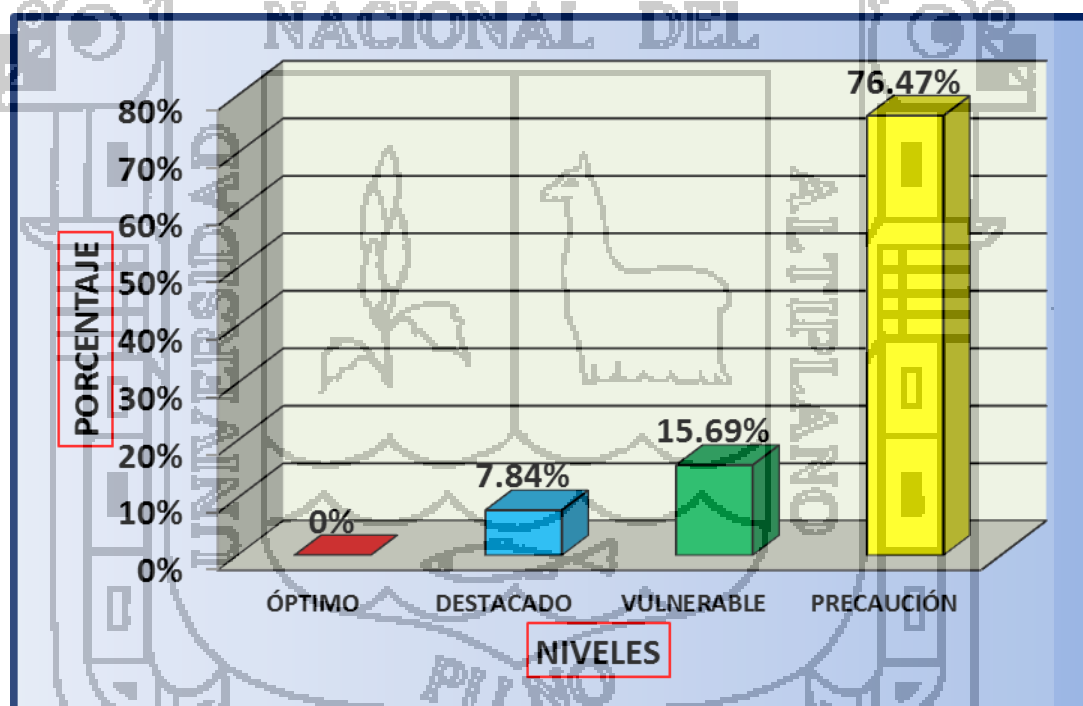
NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	f_i	%
ÓPTIMO	34 a 39 puntos	0	0	0.00
DESTACADO	29 a 33 puntos	30	4	7.84
VULNERABLE	24 a 28 puntos	26	8	15.69
PRECAUCIÓN	0 a 23 puntos	19	39	76.47
TOTAL			51	100

Fuente : Elaborado en base al anexo N° 01 – Cuestionario de Inteligencia Emocional.

Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 03

GRÁFICO ACERCA DEL NIVEL DE AUTOMOTIVACIÓN EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGION PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 05.

Elaborado : Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se puede apreciar en el presente cuadro N° 05 y gráfico N° 03, de acuerdo al resultado obtenido del cuestionario sobre el componente de

automotivación el cual fue resuelto por los nadadores juveniles, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO no ubicamos a ninguno.
- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 30 puntos se ubica 4 nadadores que representa el 7.84%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 26 puntos se ubicaron 8 nadadores que corresponde el 15.69%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 19 puntos se ubican 39 nadadores que significa el 76.47%.

ANÁLISIS

Los resultados del componente de automotivación se observa que en su mayor parte se ubican en el nivel de precaución del total de 39 nadadores que significa el 76.47% esto nos demuestra que su capacidad emocional es baja o sub desarrollada por tanto no cumplen con las metas establecidas desde uno mismo, escasa motivación interna al impulso de logro, mínimo compromiso incomodándose cuando reciben tareas, no enfocando a conseguirlo, sin embargo aceptan la obligación para lograr un objetivo.

CUADRO N° 06

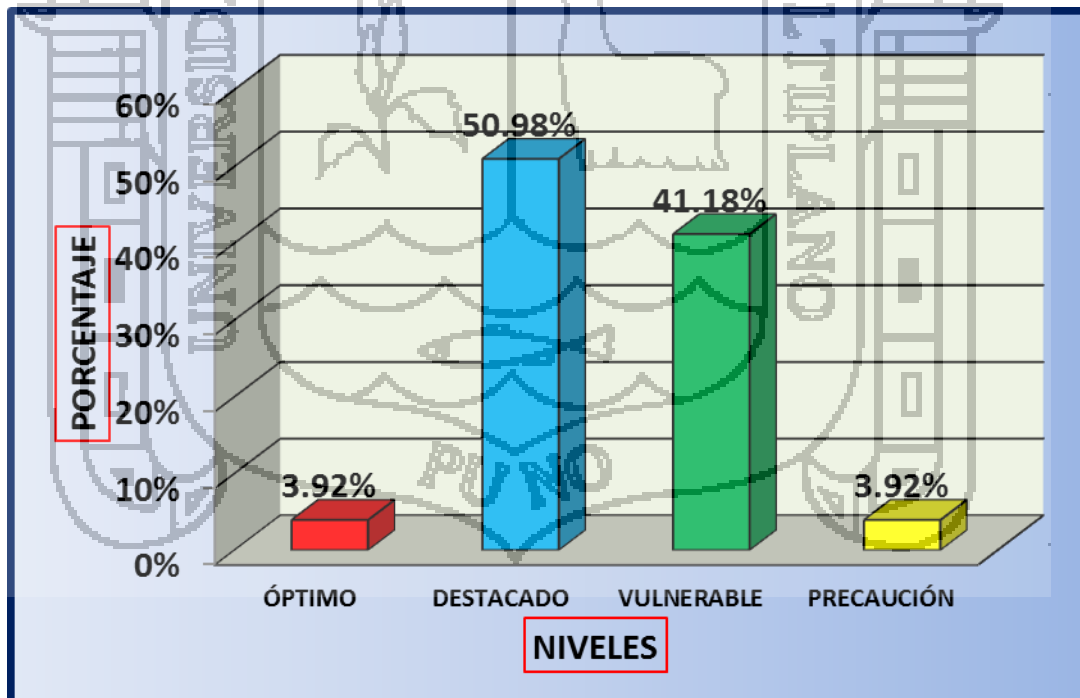
RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE EMPATÍA EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013. (Objetivo

Específico D)

NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	f_i	%
ÓPTIMO	28 a 39 puntos	31	2	3.92
DESTACADO	22 a 27 puntos	24	26	50.98
VULNERABLE	15 a 21 puntos	19	21	41.18
PRECAUCIÓN	0 a 14 puntos	14	2	3.92
TOTAL			51	100

Fuente : Elaborado en base al anexo N° 01 – Cuestionario de Inteligencia Emocional.
 Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 04
GRÁFICO ACERCA DEL NIVEL DE EMPATÍA EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGION PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 06.
 Elaborado : Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se puede apreciar en el presente cuadro N° 06 y gráfico N° 04, de acuerdo al resultado obtenido de los nadadores juveniles referente al componente EMPATÍA, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO con un puntaje promedio de 31 puntos se ubican 2 nadadores que equivale el 3.92%.
- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 24 puntos se ubica 26 nadadores que representa el 50.98%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 19 puntos se ubicaron 21 nadadores que corresponde el 41.18%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 14 puntos se ubican 2 nadadores que significa el 3.92%.

ANÁLISIS

Los resultados del componente empatía se observa que se ubican en el nivel destacado y vulnerable, siendo del nivel destacado el total de 26 nadadores que corresponde el 50.98% y del nivel vulnerable el total de 19 nadadores que representa el 41.18% esto nos demuestra que su capacidad emocional es adecuado o promedio entre ambas, asimismo significa que poco reconocen las emociones ajenas, regularmente comprenden los sentimientos y preocupaciones de los demás y se limitan reconocer cualidades positivas de otras personas.

CUADRO N° 07

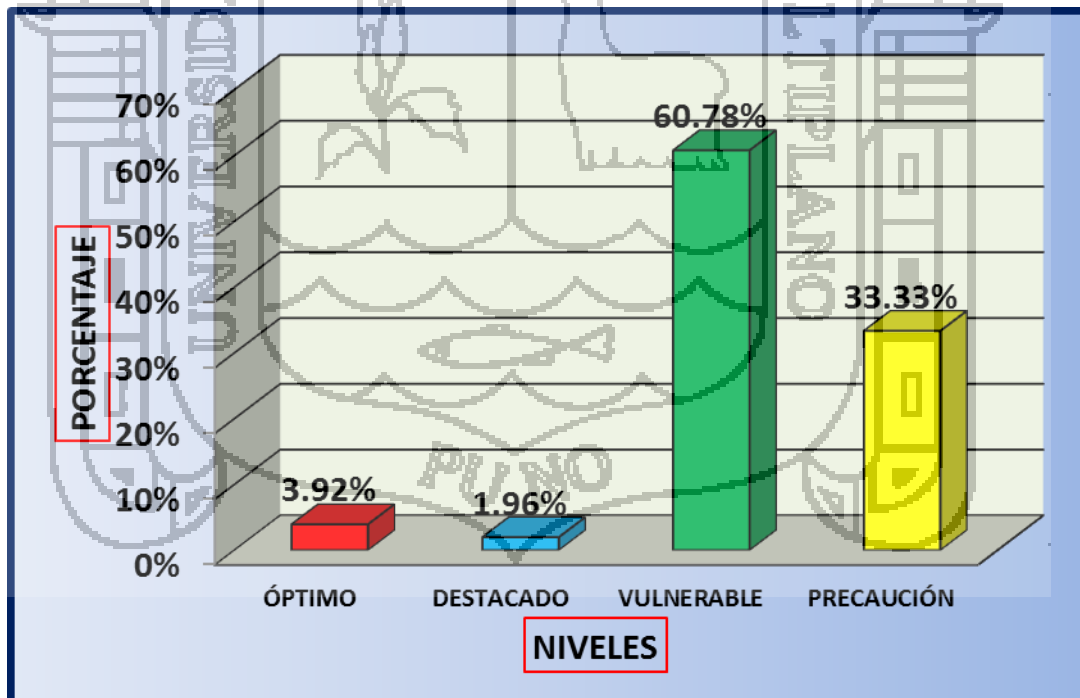
RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE DESTREZA SOCIAL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013.

(Objetivo Específico E)

NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	f_i	%
ÓPTIMO	28 a 30 puntos	29	2	3.92
DESTACADO	23 a 27 puntos	23	1	1.96
VULNERABLE	18 a 22 puntos	19	31	60.78
PRECAUCIÓN	0 a 17 puntos	16	17	33.33
TOTAL			51	100

Fuente : Elaborado en base al anexo N° 01 – Cuestionario de Inteligencia Emocional.
 Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 05
GRÁFICO ACERCA DEL NIVEL DE DESTREZA SOCIAL EN LOS NADADORES JUVENILES DE LA REGION PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 07.
 Elaborado : Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se aprecia en el cuadro N° 07 y gráfico N° 05, de acuerdo al resultado obtenido sobre el componente de DESTREZA SOCIAL, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO con un puntaje promedio de 29 puntos se ubican 2 nadadores que equivale el 3.92%.
- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 23 puntos se ubica a 1 de los nadadores que representa el 1.96%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 19 puntos se ubicaron 31 nadadores que corresponde el 60.78%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 16 puntos se ubican 17 nadadores que significa el 33.33%.

ANÁLISIS

Los resultados del componente destreza social nos indica que se encuentran en el nivel vulnerable el total de 31 nadadores que corresponde el 60.78% por tanto su capacidad emocional es promedio, esto significa que carecen de liderazgo, poco interés en el control de las relaciones de los demás y mínima expresión emocional en las capacidades de equipo sociales. Por otro lado el total de 17 nadadores que significa el 33.33% se encuentran en el nivel de precaución o cuidado es decir no muestran afecto a sus amigos y no confían sus problemas con los demás.

4.1.2. Resultados del objetivo general

Se obtiene el consolidado de resultados de los 5 componentes de la inteligencia emocional.

Los resultados del nivel de inteligencia emocional sirvió para comprobar a la pregunta formulada: ¿Cuál es el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013?, el cual se resolvió a través del resultado consolidado de los 5 objetivos específicos relacionado con los 5 componentes de Inteligencia Emocional o dimensiones evaluados mediante los indicadores, para dar finalmente un análisis definido en determinar el nivel de Inteligencia Emocional en nadadores juveniles de la región Puno 2013. Siendo el nivel y puntaje general de la inteligencia emocional de la siguiente manera:

Optimo : 186-152 puntos.

Destacado : 151-125 puntos.

Vulnerable : 124-97 puntos.

Precaución : 96-0 puntos.

CUADRO N° 08

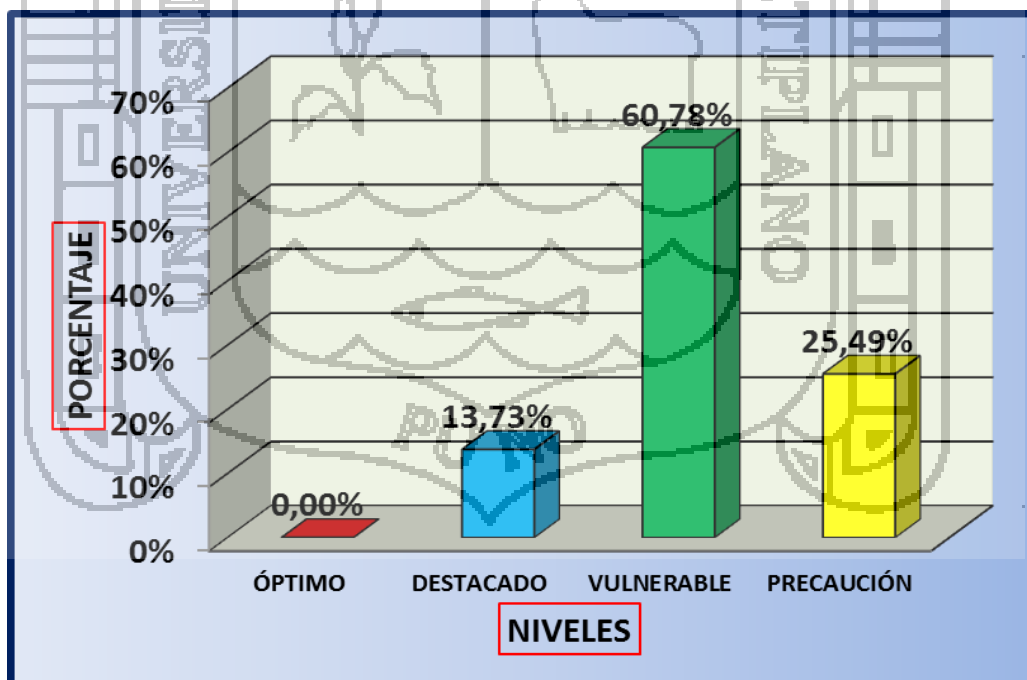
RESULTADO GENERAL DEL NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013. (Objetivo General)

NIVELES	PUNTAJE	\bar{X} Puntaje	S^2	S	f_i	%
ÓPTIMO	186-152 puntos.	0	0	0	0	0
DESTACADO	151-125 puntos.	130	14,571	3,817	7	13.73
VULNERABLE	124-97 puntos.	108	96,256	9,811	31	60.78
PRECAUCIÓN	96-0 puntos.	92	13,731	3,706	13	25.49
TOTAL					51	100

Fuente : Elaborado en base a los cuadros N° 03, 04, 05, 06, 07.
Elaborado : Por el Investigador.

GRAFICO N° 06

GRÁFICO GENERAL ACERCA DEL NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NADADORES JUVENILES DE LA REGIÓN PUNO 2013.



Fuente : Cuadro N° 08
Elaborado: Por el Investigador.

INTERPRETACIÓN

Como se aprecia en el cuadro N° 08 y gráfico N° 06, de acuerdo al resultado general obtenido de los 5 componentes del nivel de Inteligencia Emocional, es como se detalla a continuación:

- En el nivel ÓPTIMO no se ubica a ninguno.
- En el nivel DESTACADO con un puntaje promedio de 130 puntos se ubica 7 nadadores que representa el 13.73%.
- En el nivel VULNERABLE con un puntaje promedio de 108 puntos se ubicaron 31 nadadores que corresponde el 60.78%, y,
- En el nivel de PRECAUCIÓN con un puntaje promedio de 92 puntos se ubican 13 nadadores que significa el 25.49%.

ANÁLISIS

Los resultados de inteligencia emocional de los nadadores es de nivel vulnerable del total de 31 nadadores que corresponde el 60.78%, ello significa que tienen la capacidad emocional adecuado o promedio en reconocer sus propios sentimientos y de los demás; asimismo teniendo cierta relación en resultados con el antecedente de investigación (Apaza, 2011) el cual concluye que la inteligencia emocional de los padres de familia es de nivel promedio; seguidamente también con el nivel de precaución o baja se ubican 13 nadadores que significa el 25.49% y finalmente con el nivel destacado se ubican 7 nadadores que representa el 13.73%.

En cuanto a la varianza y desviación estándar de esta distribución de frecuencias es menor a la media o promedio lo que significa que el grupo es homogéneo, con menor índice de variabilidad. En relación a la media el grado de dispersión es alto.



CONCLUSIONES

Después de realizar el trabajo de investigación llegamos a las siguientes conclusiones:

PRIMERA. Los resultados de inteligencia emocional de los nadadores de la región Puno 2013, es de nivel vulnerable con el puntaje de 108 puntos del total de 31 nadadores que corresponde el 60.78%, ello significa que tienen la capacidad emocional adecuado o promedio en reconocer sus propios sentimientos y de los demás; seguidamente también con el nivel de precaución obteniendo 92 puntos se ubican 13 nadadores que significa el 25.49% y finalmente con el nivel destacado se ubican 7 nadadores que representa el 13.73%. (Objetivo general, cuadro N° 08)

SEGUNDA. Los resultados del componente de autoconciencia nos indican que el 39.22% del total de 20 nadadores se ubican en el nivel vulnerable con el puntaje de 21 puntos lo que significa que tienen la capacidad emocional adecuada, es decir limitadamente logran reconocer sus sentimientos, entender sus fortalezas y disfrutar su vida emocional. Asimismo también el 37.25% de un total de 19 nadadores se ubican en el nivel de precaución o baja por tanto no reconocen sus sentimientos. También en el nivel destacado se ubica 12 nadadores que representa el 23.53%. (Objetivo específico A, cuadro N° 03)

TERCERA. Los resultados del componente autocontrol se encuentran en el nivel vulnerable y destacado, siendo del nivel vulnerable con el puntaje de 23 puntos el total de 26 nadadores que corresponde el 50.98% y del nivel destacado con el puntaje de 30 puntos se ubican el total de 18 nadadores que representa el 35.29% por tanto se define que la capacidad emocional es adecuado entre ambas, esto significa que es insuficiente el manejo de sus propios sentimientos y estados de ánimo, por otro lado en el nivel óptimo con el puntaje de 36 puntos se ubica 4 nadadores que equivale el 7.84% y en el nivel de precaución se ubican 3 nadadores que significa el 5.88%. (Objetivo específico B, cuadro N° 04)

CUARTA. Los resultados del componente automotivación en su mayor parte se ubican en el nivel de precaución con el puntaje de 19 puntos del total de 39 nadadores que significa el 76.47% por tanto se define que no cumplen con las metas establecidas desde uno mismo, no enfocando a conseguirlo; por otro lado con el nivel vulnerable obteniendo el puntaje de 26 puntos se ubican 8 nadadores que corresponde el 15.69% y con el nivel destacado se ubican 4 nadadores que representa el 7.84%. (Objetivo específico C, cuadro N°

05)

QUINTA. Los resultados del componente empatía se encuentran en el nivel destacado y vulnerable, siendo del nivel destacado con el puntaje de 24 puntos el total de 26 nadadores que corresponde el 50.98% y con el nivel vulnerable con el puntaje de 19 puntos el total de 19 nadadores que representa el 41.18% por tanto se determina que su capacidad emocional es adecuado entre ambas, asimismo significa que se limitan reconocer las emociones ajenas como las cualidades positivas de otras personas, por otro lado con el nivel óptimo - precaución con el mismo porcentaje y numero de nadadores se ubican 2 nadadores que equivale el 3.92%.(Objetivo específico D, cuadro N° 06)

SEXTA Los resultados del componente destreza social se encuentran con el nivel vulnerable con el puntaje de 19 puntos se ubican 31 nadadores que corresponde el 60.78% esto significa que carecen de liderazgo y mínima expresión emocional en las capacidades de equipo sociales. Por otro lado con el nivel de precaución con el puntaje de 16 puntos se ubican el total de 17 nadadores que significa el 33.33%, con el nivel óptimo se ubican 2 nadadores que equivale el 3.92%, y con el nivel destacado se ubica 1 de los nadadores que representa el 1.96%. %.(Objetivo específico E, cuadro N° 07)

SUGERENCIAS

Luego de alcanzar los resultados del presente informe de investigación sugiero y recomiendo lo siguiente.

PRIMERA. Al Instituto Peruano del Deporte Puno, sugerimos difundir cursos de psicología deportiva a los nadadores juveniles de la región Puno.

SEGUNDA. A los docentes responsables de las diferentes delegaciones de natación de las ciudades Puno, Juliaca, Ayaviri y Putina tomar en consideración los resultados del test de inteligencia emocional de sus nadadores, poniendo primeramente en reflexión y lograr soluciones con charlas de psicólogos deportivos para mejorar el nivel de inteligencia emocional.

TERCERA. A los padres de familia, se recomienda conocer su estado actual emocional de los nadadores con el fin de apoyarlos afectivamente en las desventajas que tienen en el componente de autoconciencia.

CUARTA. A los nadadores de la ciudades de Puno, Juliaca, Ayaviri y Putina tomar en reflexión con mayor interés en el componente de automotivación.

QUINTA. A los nadadores en estudio se les recomienda reconocer las cualidades positivas de otras personas u de sus propios compañeros nadadores y comprender como son los demás.

SEXTA. Finalmente se recomienda a los docentes encargados de natación de la región Puno en estudio sobre el componente de destreza social demostrar iniciativas de liderazgo, motivación y la capacidad en que puedan actuar en equipo.



BIBLIOGRAFÍA

- APAZA F., K. Y. (2011). Inteligencia emocional de los padres de familia en la Institución Educativa Particular María Jesús. Juliaca, Puno, Perú.
- ALDAZ H., N. M. (2009). Test de inteligencia emocional para padres, Riobamba, Ecuador.
- BENAVIDES, C. L. (2007). Tendencias de la teoría de la Inteligencia Emocional. Madrid, España: fondo de cultura económica.
- BLOCK, J. (1999). Comparación de personas con elevado coeficiente intelectual versus personas con elevadas aptitudes emocionales (Universidad de California), Los Ángeles.
- BONANO, G.A. (2001). Emotion self-regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Emotions. Current issues and future directions). New York, Estados Unidos: The Guilford Press.
- BONIFAZ V., B. y GÓMEZ A., I. I. (2010). Inteligencia emocional en los estudiantes del IX y X semestres de la escuela profesional de educación secundaria de la FCEDU1C, UNA-Puno.
- CORTESE, A. (2004). El cerebro emocional. Buenos Aires, Argentina.
- FERNANDEZ, P. y RAMOS, N. (1997). Corazones Inteligentes (Kairos). Barcelona, España.
- GARDNER, H. (1980). Estructuras Mentales. Bogotá, Colombia: Fondo de Cultura económica.
- GARDNER, H. (2001). La Teoría de las Inteligencias Múltiples, Bogotá, Colombia: fondo cultural económico LTDA.
- GARIZURIETA, M. H., y SANGABRIEL, L. (2005). La Inteligencia Emocional y la docencia en las Instituciones de la Educación Superior (Hitos ciencia económico administrativas).

- GIORGI, S. (2007). Estudio de Capacidades de la Inteligencia Emocional, en docentes universitarios y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes (Universidad Nacional el Litoral). México.
- GOLEMAN, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires, Argentina: Vergara
- GOLEMAN, D. (1998). Inteligencia Emocional (kairos), Buenos Aires, Argentina.
- GOLEMAN, D. (1999). Inteligencia Emocional (kairos). Buenos Aires, Argentina.
- GOLEMAN, D. (2001). El Espíritu Creativo, Buenos Aires, Argentina: Vergara
- HERNÁNDEZ S., R.; FERNANDEZ C., C. y BAPTISTA L., P. (1991). Metodología de la investigación (1era edición). México: McGraw-Hill Interamericana.
- MATTHEWS, G., ZEIDNER, Z., y ROBERTS, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. The MIT Press.
- MEZA, J. (2001). Participación de los Padres de Familia y su influencia en el rendimiento escolar de los niños del CEI N° 274 del mercado Laykakota, (FACEDUC), Puno-Perú: UNA.
- PEREA P., M. J. (1997). Natación teoría y práctica. México: Trillas.
- RAMÍREZ, T. (1997). Como hacer un proyecto de investigación (3era edición). Caracas, Venezuela: Panapo.
- RODRÍGUEZ A., M. (2010). La inteligencia emocional en la educación física (lecturas educación física y deportes). Buenos Aires, Argentina.
- SALOVEY, P. y MAYER, J. (1997). Inteligencia Emocional. New York, Estados Unidos: Jossey Bass.
- SANTIZO G., A. R. y CHUMIL H., N. L. (2006). La inteligencia emocional en padres y su incidencia en el manejo de sentimientos en relación a su hijo de 3 a 6

años. Guatemala.

- THORNDIKE R., K. (1920). Inteligencia. Sternberg: Magazine.
- TOURAINÉ, A. (1978). Técnicas de investigación. Barcelona, España
- VELASQUEZ C., C. (1999). Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de la ciudad de Lima metropolitana con y sin participación en actos violentos, Lima, Perú.
- WEINSINGER, H. (2002). Inteligencia Emocional. Rio de Janeiro, Brasil.
- ZAPATA, L. (2007). Inteligencia Emocional. (1era edición). Colombia.

Documentos:

- Diccionario enciclopédico de la real academia española. (2010). (Lexus). España: Bruño.
- FEDERACION DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN - FDPN (2010). (Módulo I-II), Escuela nacional de entrenadores de natación. Lima, Perú.
- FEDERACION DEPORTIVA PERUANA DE NATACIÓN - FDPN (2011). (Módulo III), Escuela nacional de entrenadores de natación. Lima, Perú.

Referencias electrónicas:

- Sin Autor. (2004). Consultado el día 13 de octubre de 2004 de la World Wide Web: <http://www.uai.cl/p4centros/site/pags/20021202130637.html>).
- Sin Autor. (2004). Consultado el día 13 de octubre de 2004 de la World Wide Web: <http://www.gestiopolis.com/dirgp/rec/ie.htm>.