

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y DEPORTE

El fútbol en su máxima expresión

Pr. Dr. Manuel Ortega Caballero

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Entrenador Nacional de Fútbol

“Yo no juego como veo, juego como siento”

Manuel O. C.

Si a cualquiera de nosotros le pidieran elegir a un jugador para nuestro equipo, no tendríamos ninguna duda para seleccionar, elegiríamos a un sujeto que siempre decidiera bien, que sus tomas de decisiones fueran las correctas fundamentalmente. Ante la misma situación en la que todos percibimos igual y que todos podemos llegar a ejecutar, con mayor o menor entrenamiento, decidimos de forma diferente implicándonos o no en la actividad.

La inteligencia emocional y motriz, son fundamentales en la elaboración de patrones cognitivos y sensoriomotrices. Es decir, a más situaciones parecidas a la situación real de juego, mayor transferencia y mejor resultado. De éste modo nuestro aprendizaje es más significativo y por lo tanto todo aquello que asimilo lo adapto más rápidamente para posteriormente utilizarlo en el transcurso del juego, en éste caso el deporte rey el fútbol.

Existen una serie de características básicas que tiene en común casi todas las personas inteligentes, algunas como: saber escuchar, ser curiosas, adaptación rápida, actitud positiva, perfil bajo en grupos (no se hacen notar), son empáticos, pseudo-procrastinadores, tienen autocontrol, suelen ser solitarios y tener gran sentido del humor. La inteligencia emocional se desenvuelve en diferentes áreas y campos que componen al individuo, principalmente:

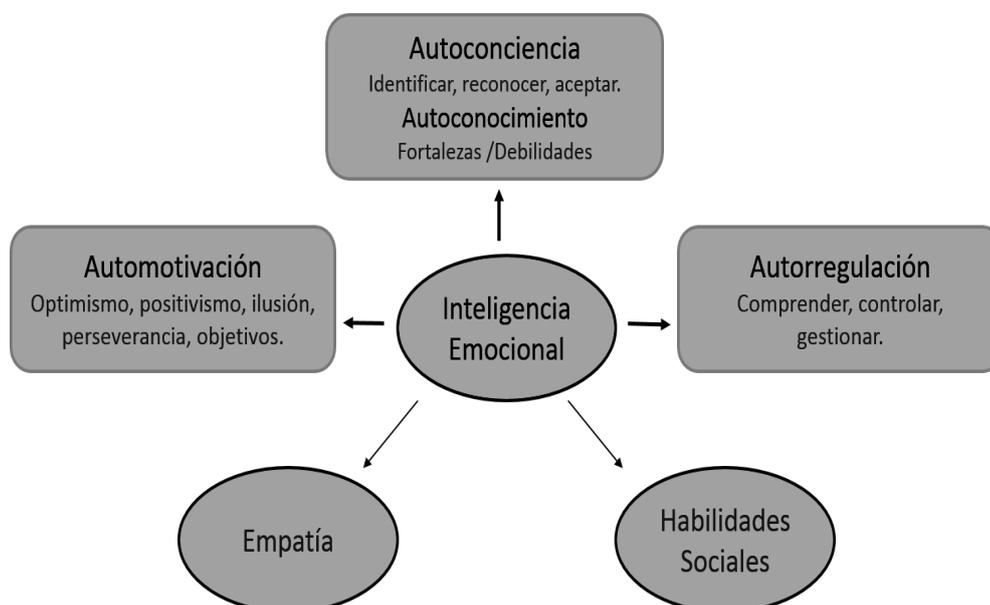


Figura 1. Desarrollo de la Inteligencia emocional y componentes

En el mundo del deporte y concretamente en el fútbol, aparecen simultáneamente resoluciones de problemas en el que pondremos a prueba nuestra inteligencia y las emociones implicadas que conllevan la consecución de objetivos individuales y de grupo y por lo tanto la forma de vivir apasionadamente nuestra afición o labor futbolística.

El gran teórico de la inteligencia emocional, el profesor Goleman en 2002, subrayó 4 componentes principales:

- Autoconocimiento Emocional
- Autocontrol Emocional
- Automotivación
- Empatía (reconocer emociones de los demás)

La relación existente entre inteligencia e inteligencia emocional, vemos que se solapan características muy importantes, y que existen una conexión vital entre ambas, como podemos apreciar en la siguiente tabla:

PERSONAS INTELIGENTES	INTELIGENCIA EMOCIONAL DEPORTIVA
Saber escuchar	
Ser curiosas	
Adaptación rápida	
Actitud positiva	Autoconocimiento Emocional
Perfil bajo en grupos	Autocontrol Emocional
<i>(no se hacen notar)</i>	Automotivación
Empáticos	Empatía <i>(reconocer emociones de los demás)</i>
Pseudo-procrastinadores	
Tienen autocontrol	
Suelen ser solitarios	
Tener gran sentido del humor	

Tabla 1. Fuente de elaboración propia. (Ortega, 2018).

La ciencia confirma, que la práctica deportiva fomenta la inteligencia emocional y que aúna estos cuatro componentes en las diferentes facetas del juego. Muchos estudios de diferentes universidades americanas y europeas han corroborado que las personas que practicaron deporte se incorporaron de una forma más rápida y mejor al mercado laboral por tener una mayor facilidad en habilidades sociales, entre otras características básicas de vivir en comunidad.

¿Y cómo nos ayuda el deporte a mejorar individualmente?...

En cualquier situación lúdica deportiva tenemos que dar soluciones a diferentes tareas motrices que implican posicionamientos espacio-temporales y acarrear sensaciones positivas o negativas en función de cómo hemos sido capaces de resolver el problema que se nos presentó.

El trabajo en equipo es en el deporte una de las máximas expresiones y en la práctica del fútbol se refleja desde etapas muy tempranas. Éste trabajo en grupo nos aportan soluciones que posteriormente podemos transferir a otras situaciones cotidianas de nuestra vida.

La consecución de objetivos y metas en común son más complejas por la cantidad de sujetos que intervienen y las variables a contemplar en el discurso lúdico del deporte. Mentes resilientes ayudan a mejorar en el liderazgo y competencias sociales, de ahí la riqueza del juego de equipo y cómo no del fútbol.

En el campo del deporte, se ha puesto de manifiesto que una motivación más autodeterminada predice la experimentación de emociones positivas en los deportistas (Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, y Provencher, 2009).

El fútbol como deporte de equipo, mejora la fatiga subjetiva y las relaciones. Las personas que practican deporte tienen mayor resistencia al agotamiento y mental ante la necesidad de descanso, soportando mejor las situaciones de estrés. (Brown & Schutte, 2006). Estamos suscribiendo a futuras mentes resilientes gracias a la actividad física y deportiva.

De todos es bien sabido que la práctica deportiva, en nuestro caso el fútbol, afecta de manera positiva en las oportunidades de relacionarse, socializar y ligarse a experiencias gratificantes, siendo las habilidades emocionales y sociales, uno de los componentes más importantes de la inteligencia emocional.

El fútbol está siendo un eje transversal educativo, instructor y de enseñanza aprendizaje que nos aporta valores personales para un futuro rendimiento personal y social.

Es el fútbol un refuerzo para el desarrollo del adolescente hacia la vida adulta, en el que se enfrentan a situaciones físicas reales a las que tienen que dar una solución que implica mente, cuerpo y emociones. Estos valores añadidos que nos aportan a nivel personal, social y humano nos ha sido confirmado por un reciente estudio en el que se analizaron los niveles de inteligencia emocional junto a otros factores protectores, como la resiliencia, en jóvenes que realizaban diferentes actividades extraescolares entre las que se incluía pertenecer a equipos deportivos, una vez más los resultados correlacionaron de forma positiva (Ruvalcaba, Gallegos, Borges, Gonzalez, 2017).

La práctica de nuestro deporte favorito, el fútbol, nos proporciona infinidad de beneficios y retroalimentación continua sobre nuestras emociones y patrones intelectuales.

La práctica del fútbol aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental, nos produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el estado de bienestar que sentimos emocionalmente después del ejercicio.

Emocionalmente la práctica deportiva individual y colectiva, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

También reduce la sensación de fatiga. No aporta más energía y capacidad de trabajo coordinativo y cooperativo sobre el aparato locomotor.

Mejora y aumenta la elasticidad muscular y articular e incrementa la fuerza y resistencia de los músculos. También previene el deterioro muscular producido por los años y facilita los movimientos de la vida diaria.

A modo de conclusión, subrayar que jugamos no sólo como entrenamos y sabemos, (genéticamente y motrizmente) sino sobre todo jugamos como verdaderamente sentimos, con la pasión que nos emociona y nos apaga en función de nuestros rendimientos personales y grupales, y ello nos aporta valores y motivaciones para seguir e intentar ser cada vez mejores.

Mi experiencia tras haber sido futbolista y hoy por hoy docente de profesores, entrenadores y alumnos de las diferentes etapas educativas en general, es que el mundo del deporte, se puede definir con la palabra tan bonita como la PASIÓN, todo aquello que realicemos en nuestra vida que nos involucre emocionalmente y nos apasione tendrá un plus de posibilidades de triunfo y éxito y aún más, disfrutaremos del camino, que es lo realmente importante.

En palabras de Eduardo Galeano, la pasión por el fútbol y el fútbol en si podría radiografiarse, como:

"Los niños no tienen la finalidad de la victoria, quieren apenas divertirse.

Por eso, cuando surgen excepciones, como Messi y Neymar,

son, entonces ellos, para mí unos verdaderos milagros".

Gracias D. Juan Moya Toré, por permitirme disertar unos renglones sobre lo que ha sido tu vida y mi hilo conductor, el fútbol, espero que estas líneas nos abran el corazón para entender que este deporte no es sólo es un juego, sino cómo algunos que vibran como nosotros con este deporte dicen, *el fútbol es un estado de ánimo*, y yo me atrevo a acompañar diciendo, *el fútbol es inteligencia y emoción en estado puro*.

Referencias Bibliográficas

Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 545-551.

Goleman, D., & Boyatzi, R.(2002). El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional.

Ortega, M. (2011). Violencia y valores educativos de la actividad física y deportiva. In La educación nos hace libres: la lucha contra nuevas alienaciones (pp. 93-101). Biblioteca Nueva.

Ruvalcaba, N. A., Gallegos, J., Borges, A., & Gonzalez, N. (2017). Extracurricular activities and group belonging as a protective factor in adolescence. *Psicología Educativa*, 23(1), 45-51.

Universidad Camilo José C. (2018) Recuperado de <https://www.ucjc.edu/la-universidad/estructura-academica/catedras/campus-de-paz/>