



La importancia de la inteligencia emocional para los entrenadores de tenis.

Merlin Van de Braam.

Federación Internacional de Tenis, Irlanda.

RESUMEN

Este artículo intenta presentar a los lectores el concepto de Inteligencia Emocional (IE) y cómo se aplica al campo del entrenamiento de tenis. La investigación reciente muestra cómo la IE, dentro de un contexto de entrenamiento, puede tener más consecuencias de satisfacción y éxito en la carrera que otras teorías sobre la inteligencia como la del coeficiente intelectual (CI).

Palabras clave: Éxito en la carrera, Inteligencia emocional, CI.

Recibido: 6 de Julio 2013

Aceptado: 15 de Septiembre 2013

Autor correspondiente: Merlin Van de Braam, Federación Internacional de Tenis, Irlanda.

Email:

Merlin.Vandebraam@itftennis.com

INTRODUCCIÓN

El concepto de inteligencia emocional experimentó un rápido crecimiento en los 90. Mayer y Salovey (1997) definieron la IE como: "la habilidad de percibir con precisión, evaluar y expresar emoción, la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento, la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad de regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual" (pág 10). En términos legos, la IE se refiere a una forma de inteligencia que implica la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propias y ajenas, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar la acción y el sentimiento propios (Salovey y Mayer, 1990). Goleman (1995) destacó otras facetas importantes, incluyendo la IE como la habilidad de persistir ante las frustraciones, controlar los impulsos, regular el propio carácter y evitar que la angustia invada la habilidad de pensar con lógica.

INVESTIGACIONES SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ÉXITO EN LA CARRERA

Las investigaciones muestran también que los logros académicos, el éxito ocupacional y la satisfacción, la salud y el ajuste emocional se relacionan con la IE (Matthews, Zeidner, y Roberts, 2002). La investigación realizada por Goleman, (1995) sugiere que la IE produce mejores habilidades para el trabajo en equipo en el mundo de los negocios como resultado de una mayor capacidad de comunicación. También la evidencia sugiere que una mayor IE genera actitudes más positivas, mejores relaciones, mejor orientación hacia valores positivos y mayor adaptabilidad (Akerjordet y Severinsson 2007). Los

estudios que investigan la IE en el deporte y en los deportistas son limitados (Meyer y Fletcher 2007; Meyer y Zizzi, 2007), sin embargo, se ha demostrado que existen ciertas relaciones entre la IE y el rendimiento deportivo (Zizzi y cols., 2003). Si bien esta investigación no se relaciona directamente con el entrenamiento, las actitudes positivas, las mejores relaciones, la comunicación y el rendimiento son posiblemente características importantes para un entrenamiento de éxito.

[La inteligencia emocional. Definición \(Mayer y Salovey, 1993, 1997\)](#)

En este artículo vamos a describir el modelo de habilidad de la IE y sus posibles contribuciones e importancia en el campo del deporte, específicamente del entrenamiento de tenis.

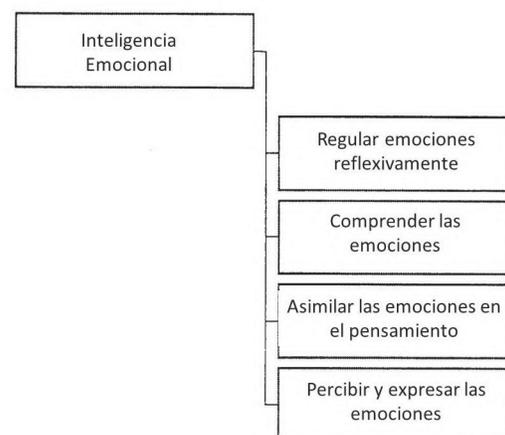


Figura 1. Modelo de cuatro niveles de habilidades comprendidas en la IE. De Mayer, Salovey y Caruso, (2000).

El modelo general de IE se puede desglosar en cuatro clases de habilidades jerárquicas que juntas abarcan la IE como una inteligencia o una habilidad. Ver figura 1. (Mayer, Salovey y Caruso, 2000).

El nivel de habilidades más bajo, dentro del modelo anterior, implica la percepción y la evaluación de la emoción. Un ejemplo en el entrenamiento podría suponer el percibir cuándo un jugador está experimentando ciertas emociones en la cancha.

Un entrenador que tiene este factor de la inteligencia emocional estaría en mejores condiciones de observar signos importantes proporcionados por la expresión facial o quizás el lenguaje corporal del jugador y reconocer su significado.



El siguiente nivel superior dentro del modelo supone asimilar experiencias emocionales básicas dentro de la vida mental, incluyendo ponderar las emociones entre ellas y compararlas con otras sensaciones y pensamientos, e implica la habilidad de utilizar las emociones para facilitar la cognición (Stanimirovic y Hanrahan, 2010). En este nivel, las características incluyen mantener un estado emocional en conciencia para compararlo con sensaciones similares en sonido, color y gusto (Mayer, Caruso y Salovey, 2000). En el entrenamiento, el darse cuenta de que un jugador parece frustrado o molesto puede hacer que el entrenador reconozca y considere la importancia de adaptar la sesión, por ejemplo, cambiar la intensidad para que el jugador se divierta más.

En este caso, el entrenador estaría demostrando la comprensión desde la perspectiva emocional, de que una sesión de entrenamiento estresante e intensa puede no ser óptima en esta situación.

El tercer nivel dentro del modelo, supone comprender las emociones y su rol en situaciones de la vida real y, por lo tanto, razonar sobre las mismas según ese conocimiento implícito. Una persona con esta habilidad podrá comprender las emociones y probablemente las emociones siguientes y, con frecuencia, las probables respuestas conductuales subsiguientes. Esencialmente, un entrenador con esta habilidad puede reconocer que las emociones se expresan de manera diferente hacia los otros, enojo, frustración, y júbilo, por ejemplo, siguen sus propios caminos convencionales. El enojo surge ante la negación de la justicia. Por ejemplo, un jugador que sale de la cancha tras haber perdido y de ser víctima de un engaño o una trampa, comprensiblemente pasará por un proceso emocional que el entrenador debe comprender y reaccionar en consecuencia. Igualmente, un jugador que perdió un partido muy igualado, es probable que muestre también frustración. En ambos ejemplos, un entrenador o un padre deben permitir que el jugador tenga su espacio y un tiempo para calmarse y enfriarse emocionalmente con solamente una mínima intervención en términos de consejo o retroalimentación. Inmediatamente después del partido no es el momento para empezar con la retroalimentación y los consejos, o lo que es peor, reprenderlo por no manejar ciertas situaciones como se hubiese esperado. En estas situaciones difíciles, los entrenadores, (y a menudo también los padres) que no son comprensivos o conocedores de las emociones del jugador, pueden no darse cuenta de los efectos perjudiciales de revisar inmediatamente y analizar el partido con el jugador, esto es lo último de lo que quieren hablar en ese momento. Las conductas como éstas son lamentablemente más comunes, y pueden producir una tensión en la relación entrenador –jugador que se puede mejorar fácilmente.



El cuarto y más complejo nivel dentro del modelo de Mayer y Salovey tiene que ver con el manejo y la regulación de las emociones, es decir, el saber calmarse después del enojo o poder aliviar la ansiedad de otra persona. Este nivel del modelo abarca todos los niveles inferiores. Todas las habilidades se relacionan entre sí y la persona maneja las emociones propias

y las ajenas y regula y se comporta de una manera que resulta óptima tanto para el jugador como para el entrenador y en algunos casos para los padres, cuando corresponda. Un ejemplo práctico apropiado es la relación con los padres para explicar este nivel del modelo. Muchos entrenadores han lidiado con padres desafiantes que comprensiblemente tienen un interés en el desarrollo de su hijo que se refleja en un alto nivel de compromiso paterno en todas las áreas.



El manejo y la regulación de las emociones es una habilidad clave que se puede comprobar cuando se trabaja de cerca con los padres. Comprender, y a veces, manejar sus frustraciones y también las propias, es un buen ejemplo de habilidades del cuarto nivel de inteligencia emocional. El entrenador debe percibir las emociones de los padres con precisión comprendiendo cómo pueden llegar a reaccionar. Simultáneamente, (y a veces ante el fragor de la situación) el entrenador debe reconocer también y regular cómo reacciona él mismo. La percepción, comprensión, reacción y manejo de las emociones son habilidades importantes que resumen el nivel de orden más alto dentro del modelo de IE.

¿CÓMO SE PUEDE MEJORAR LA IE? APLICACIONES PRÁCTICAS PARA ENTRENADORES

Como ya se mencionó, el modelo de habilidad de IE sugiere que se puede mejorar con el tiempo (Diehl, 2010; Mayer, Caruso y Salovey 2000). Esta sugerencia es alentadora cuando se la compara con otros aspectos de la inteligencia que parecen permanecer más constantes y sin cambios durante toda la vida. El párrafo siguiente mostrará algunas maneras prácticas en las cuales el lector puede comenzar a: a) desarrollar consciencia de su nivel de IE y, b) tratar de mejorar ese nivel.

Análisis FODA

El primer paso para mejorar cualquier habilidad es delineando tus fortalezas e identificando áreas que puedas mejorar. Un análisis FODA implica identificar fortalezas, oportunidades y debilidades o amenazas para lograr un objetivo fijado. Anota en una lista las fortalezas que piensas que te pueden ayudar

cuando te encuentres en una situación difícil para poder regular y comportarte de la mejor manera posible. Es también importante definir qué cosas te pueden dificultar, por ejemplo el mal carácter.

Registro diario

Mantén un registro escrito de los eventos significativos que ocurrieron durante tu semana de entrenamiento. Por ejemplo, una discusión con un árbitro del torneo o una situación en la cual un padre se queje de ti. Escribe cómo reaccionaste ante esa situación, luego revisa tus notas más tarde y considera qué podrías haber hecho para mejorar tus reacciones ante una situación dada.

Aceptación y tolerancia

Muy frecuentemente, los desafíos para mantener y regular las emociones vendrán como consecuencia de la frustración, del enojo o quizás de la desilusión. Trata de sobreponerte más aceptando las circunstancias en lugar de exigir escenarios perfectos todo el tiempo. Al aceptar más las circunstancias, los niveles de frustración se reducirán y como resultado podrás pasar por alto muchas situaciones emocionales difíciles, sencillamente adoptando una perspectiva diferente. Sin embargo, es importante notar que aumentar tu nivel de tolerancia no significa bajar los estándares. Como entrenador, aceptar más las cosas no significa olvidarte de la disciplina o, permitir conductas inadecuadas o inconsistentes de tu parte o tus colegas o tus jugadores.

Paciencia

Cuando surjan situaciones que desafíen tu habilidad de mantener la calma o regular las emociones, emplea la vieja sabiduría de "contar hasta diez". Si permites que tu cuerpo experimente la emoción antes de actuar te permitirá pensar con mayor claridad.

CONCLUSIONES

Toda la literatura comentada señala cómo la IE puede tener influencia positiva para el éxito personal, social, académico, y laboral (Brackett, Rivers y Salovey, 2011). El entrenamiento de tenis no es una excepción cuando se considera la importancia de la IE en los escenarios de la vida diaria. Ciertamente, puede ser factible sugerir que la IE puede jugar un rol importante y crítico en las relaciones con los padres, jugadores, colegas, dirigentes y árbitros. Además, en la vida diaria, la IE puede contribuir positivamente a mejorar las relaciones entre entrenador y deportista, e impactar indirectamente en la retención de jugadores y en su desarrollo adecuado a largo plazo. Las investigaciones han comenzado a estudiar recientemente las relaciones entre las conductas de entrenamiento y la IE (Thelwell, Lane Weston y Greenlees, 2008) y se espera que la investigación futura en la enseñanza

del tenis se lleve a cabo de manera que las variables mencionadas puedan ser evaluadas empíricamente. Desde el punto de vista práctico, los entrenadores deben considerar su IE como una parte importante del desarrollo profesional y adoptar una o varias de las recomendaciones mencionadas anteriormente.

REFERENCIAS

- Akerjordet, K., & Severinsson, E. (2007) Emotional intelligence: A review of the literature with specific focus on empirical and epistemological perspectives. *Journal of Clinical Nursing*, 16, 1405- 1416. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01749.x>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 88-103.
- Diehl, C. D. P. (2010). Emotional intelligence in diverse populations; Theory to intervention. Unpublished doctoral dissertation, University of Wolverhampton, Wolverhampton, United Kingdom.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Batnam Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence*. Cambridge, UK: Cambridge University. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D.J. Sluyter (Eds), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Caruso, D.R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge, MA: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/2704.001.0001>
- Meyer, B.B., & Fletcher, T.B. (2007). Emotional intelligence: a theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15. <https://doi.org/10.1080/10413200601102904>
- Meyer, B.B., & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: Conceptual, methodological, and applied issues. In A.M. Lane

(Ed). *Mood and Human Performance: Conceptual, measurement and applied issues* (pp. 131-152). New York: Nova Science Publishers, Inc.

- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, J.V. & Greenlees, I. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224- 235. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2008.9671863>
- Stanimirovic, R., & Hanrahan, S. (2010). Psychological Predictors of Job Performance and Career Success in Professional Sport. *Sport Science Review*, 19, 211-239. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0013-z>
- Zizzi, S.J., Deane, H.R., & Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269. <https://doi.org/10.1080/10413200305390>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Janet A Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la](#)