

- Ministerio de Educación Superior, (2016). Plan de Estudio "E" carrera Licenciatura en Cultura Física.
- Mondéjar, J.J. (2005). Una alternativa metodológica para la enseñanza de la Física con enfoque problémico, en la escuela Secundaria Básica. [Tesis de doctorado. Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"].
- Ramirez, E. y Guanche, A.S. (2016). La situación problémica, una vía para incentivar el aprendizaje. Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales Barquisimeto – Venezuela. No. 25, 26-42.
[https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2025\(2642\)%20Ramirez%20Guanche-julio%202016_articulo_id250.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2025(2642)%20Ramirez%20Guanche-julio%202016_articulo_id250.pdf)
- Serrano, E. (2017). Metodología para la integración de conocimientos prácticos a la preparación técnico-táctica ofensiva del lanzador de Béisbol. [Tesis de doctorado, Universidad de Camagüey]
- Sobrado, C.I. y Lozano, D.(2020). Situaciones Problémicas para la enseñanza - aprendizaje de la Educación Física en la UCI. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 13(2), 1-10 ISSN: 2306-2495 | RNPS: 2343

9.

IMPORTANCIA DE LA "INTELIGENCIA EMOCIONAL" COMO ASIGNATURA PROPIA EN LA LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

IMPORTANCE OF INCORPORATING "EMOTIONAL INTELLIGENCE" AS ITS OWN SUBJECT IN THE DEGREE IN PHYSICAL CULTURE

Dr. C. Norma Sainz de la Torre León.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas.

norma.sainz@umcc.cu ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8423-3017>

Resumen

El clima de crisis global y nacional, que afecta las actitudes de todos los seres humanos y en especial de los jóvenes, genera irritación, violencia, depresión y desesperanza, lo cual los profesores universitarios deben enfrentar con sus mejores armas y es por ello que en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física, desde hace 5 años, se incorporó al Plan de estudio "Inteligencia emocional" como asignatura optativa, que como se ha constatado en los diagnósticos realizados al finalizar cada periodo, ha constituido un recurso importante para los estudiantes, pues les permitió, no solo la apropiación de contenidos teóricos desconocidos y esenciales para su formación como profesionales y como seres sociales, sino también conocer sus deficiencias de comportamiento, controlar sus manifestaciones negativas, entender mejor a los demás y ser mejores personas, por lo que se incorporará como propia en el próximo curso académico.

Palabras clave: actitudes, inteligencia emocional

Summary

The climate of global and national crisis, which affects the attitudes of all human beings and especially young people, generates irritation, violence, depression and hopelessness, which university professors must face with their best weapons and that is why in The Faculty of Physical Culture Sciences, for 5 years, was incorporated into the "Emotional Intelligence" study plan as an optional subject, which, as has been verified in the

diagnoses made at the end of each period, has constituted an important resource for students, since it allowed them not only to appropriate unknown and essential theoretical contents for their training as professionals and as social beings, but also to know their behavioral deficiencies, control their negative manifestations, better understand others and be better people, therefore that will be incorporated as its own in the next academic year.

Keywords: attitudes, emotional intelligence

INTRODUCCIÓN

En Cuba, a pesar de los programas generales para la instrucción y la educación de cada uno de sus ciudadanos, los deseos y planes para la formación de una joven generación que posea todas las características de bondad, combatividad, perseverancia y entusiasmo, se enfrentan diariamente variadas dificultades en las conductas de la gente, que se manifiestan en el plano familiar, en la comunidad, en las escuelas, universidades y en los centros de trabajo, relacionadas sobre todo con el campo afectivo.

La situación económica del país, la crisis energética, las variadas carencias, etc., potencian una actitud de irritabilidad, desconfianza y pesimismo entre las personas y los estudiantes que se encuentran en las aulas de la Universidad de Matanzas no son una excepción. Es en esta compleja realidad, objetiva y subjetiva, que se debe enfrentar la titánica tarea de desarrollar la formación política e ideológica de dichos jóvenes, y para ello, hay que prestar mayor atención a la educación de la inteligencia emocional de la nueva generación cubana, ya que constituye, según Gardner, H. (1990) una meta - habilidad, superior al resto de las facultades del ser humano y su desarrollo determina el éxito del sujeto en su vida profesional y familiar y sobre todo, porque no se puede poseer una conducta revolucionaria en el quehacer diario, si no se es justo y comprensivo, empático y optimista, perseverante y autocontrolado, si no se comprende que el sentido de la vida radica en lo necesario que se sea para los demás.

En el ámbito de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, además de la autora del presente trabajo y como colaboradores en las tareas de este tema, han llevado a cabo estudios investigativos en los últimos años Cuesta, E. (2018), Hernández, D. B. (2020), Muñoz, M. E. (2022) y Al Saffiri, R. (2022).

Por todo lo anteriormente expuesto esta autora se propuso incorporar la asignatura "Inteligencia emocional", al menos con carácter opcional, al Plan de Estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, para desde las aulas brindar a los estudiantes un acercamiento a esta temática, con el fin de cooperar en el crecimiento personal de los mismos y facilitarles recursos para comprender sus actitudes negativas y la de los demás, y al mismo tiempo, poner en sus manos alternativas de solución práctica.

DESARROLLO

El contenido a impartir en la asignatura constituyó la acción ejercida sobre los sujetos de la muestra, en forma de una forma especial de experimento pedagógico. La muestra estuvo conformada por 71 estudiantes, de los cuales 13 pertenecían al VI Año Diurno y 58 al V Año del curso por encuentros.

La inserción en el Plan de Estudios "E" de la mencionada asignatura optativa tuvo como objetivo de programa fundamentar neurofisiológica y psicológicamente la importancia de la inteligencia emocional (IE) como elemento regulador de la conducta, de gran connotación en la vida cotidiana, personal y social y en el accionar del profesional de la Educación Física, el Deporte y la Recreación. Comprende dos temas:

Tema 1. Generalidades de la inteligencia emocional (IE)

Contenido:

Globalización de la incertidumbre. Realidad cubana. Concepto de inteligencia. Teoría de inteligencias múltiples. Concepto de IE. Indicadores generales. Ejemplos positivos y negativos en la historia de la humanidad. Amplitud de la IE. Necesidad de su estudio y

desarrollo. Base neurofisiológica. Aspectos genéticos que influyen de la IE: temperamento e hiperactividad. Competencias intelectuales y éxito profesional. Vínculos de la IE con las formaciones de la personalidad. Carácter, capacidades y autovaloración. IE y valores morales. Principales deficiencias. Ambición ciega. Sed de poder. Necesidad constante de reconocimiento. Preocupación por las apariencias. Diferencia entre ironía y sarcasmo. Diferir felicitaciones. Compulsión a mentir y/o exagerar (mitomanía). Racismo. Estilo pesimista de actuación. Ingratitud. IE y periodos del desarrollo psíquico. IE y diferencias psicológicas de género. Vínculos de la IE con los motivos y la voluntad. Técnicas de autocontrol emocional. Papel de los automandatos para la regulación de sus manifestaciones negativas.

Tema 2. Inteligencia emocional del profesor deportivo

Contenido:

Cualidades de un buen profesor deportivo relacionadas con la IE. Comunicación del profesor para con sus alumnos. Tipos de control comunicativo del profesor e IE. Cohesión grupal e IE. Sus vínculos con la tolerancia psíquica de los practicantes. Tensiones psíquicas de la competencia e IE. Niños miedosos en la actividad física. Motivación de logro e IE.

En el caso de que esta asignatura fuera incorporada a otra carrera de la Universidad de Matanzas, el contenido del tema 2 podría ser modificado fácilmente por sus especialistas, teniendo en cuenta las exigencias del desempeño social de sus futuros egresados.

No era posible analizar un antes y un después en los resultados del diagnóstico, ya que los estudiantes comprendidos en este empeño desconocían totalmente su alcance teórico – práctico, no dominaban su terminología y no habrían podido responder una simple encuesta. Al finalizar las clases y realizar las evaluaciones pertinentes, se les aplicó solo tres preguntas, las cuales fueron:

1. El haber recibido esta asignatura me ayudó a...
2. ¿Considera usted que esta asignatura debe pasar de optativa a propia, para que la reciban todos los estudiantes de la carrera de forma obligatoria? a) Sí__ b) No__
3. ¿Piensa que se debe mantenerse en el último año académico de la carrera? Fundamente su respuesta.

También se aplicó un test de inteligencia emocional como parte de una clase práctica, cuyos resultados se debatieron al final de la misma ya que brindaba al estudiante la posibilidad de determinar las fortalezas y debilidades que presentaba en este campo en las 10 cualidades básicas que establece, tanto Gardner, H. (1990) como Goleman, D. (1994) y que son:

1. Autocontrol
2. Entusiasmo
3. Perseverancia
4. Capacidad para motivarse a sí mismo
5. Empatía (habilidad para comprender las emociones de los demás)
6. Capacidad de liderazgo
7. Optimismo
8. Alto nivel de compromiso con lo que se hace
9. Capacidad para captar mensajes no verbales del otro (gestos, expresión facial, tono de voz)
10. Capacidad para trabajar en equipo.

En todos los casos, se procesaron los datos matemática y estadísticamente, utilizándose para la obtención de la significación la Tabla de proporciones de Folgueira, R. (2003), basada en el algoritmo de Bučak.

- **Discusión de resultados**

Resultados de la encuesta:

Pregunta 1. El haber recibido esta asignatura me ayudó a:

- Conocerme mejor a mí mismo: 87,3% Muy significativo estadísticamente (MS)
- Detectar mis deficiencias de conducta y tratar de mejorar: 95,7% (MS)
- Ser mejor persona: 92,9% (MS)
- Comprender mejor el comportamiento de los demás: 77,4% (MS)
- Comprender que no se puede ser revolucionario sin tener inteligencia emocional: 69,01% (MS)
- Conducirme mejor con mi pareja: 61,9% Poco significativo (PS)
- Demostrarle mayor cariño a mis padres: 64,7% Significativo (S)
- Ser más optimista, a pesar de los problemas. 56,53% No significativo (NS)
- Poner mayor esfuerzo a lo que hago: 73,2% (MS)
- Comprender que sin perseverancia no voy a lograr mis metas: 69,01% (MS)
- Autocontrolarme: 76,05% (MS)
- Comprender y evitar ser aversivo cuando me comunico con otros: 33,08% (NS)
- Identificar los errores que cometieron mis padres durante mi infancia y adolescencia y proponerme no portarme así con mis futuros hijos: 26,7% (NS)
- Comprender el daño que le hace a los demás el sarcasmo: 19,7% (NS)
- Comprender lo negativo de demorar las felicitaciones y los agradecimientos: 67,6% (MS)
- Rechazar más profundamente el racismo en todas sus manifestaciones: 98,5% (MS)
- Ponerle mayor interés a las tareas que se encomiendan: 57,7% (NS)
- Eliminar del criterio que tenía de mí mismo la idea de que no era inteligente, a partir de la comprensión de que lo era en algunos campos y en otros no, como todo el mundo: 64,7% (S)
- Comprender mejor el alcance de la empatía hacia los demás: 87,3% (MS)

Como se observa en estos resultados, los valores obtenidos en su gran mayoría son significativos o muy significativos estadísticamente, lo que confirma que los mismos consideran que los contenidos de esta asignatura constituyeron un apoyo para el análisis de las propias deficiencias de conducta y las de los demás y una ayuda para ser mejores desde el punto de vista personal y social y agradecieron a la docente el haberles abierto un camino en su mejoramiento personal. También destacaron la importancia de las situaciones problémicas que debían analizar, a partir de las deficiencias de la IE que se manifestaban en las mismas, tomadas todas de actos vandálicos o contrarrevolucionarios perpetrados por ciudadanos cubanos en diferentes provincias del país, para de esta forma, vincular la formación política e ideológica con hechos repudiables, que todo joven honesto debe condenar.

Ante la segunda pregunta, el 100% de los sujetos de la muestra coincidieron en afirmar que un contenido tan interesante y necesario debían recibirlo todos los estudiantes de la carrera, e inclusive los de otras carreras de la Universidad, pues era muy útil para su vida personal y para su futuro profesional.

También en la tercera pregunta de la encuesta, el resultado fue unánime. El 100% de los sujetos manifestaron que la asignatura se debía impartir en otro año académico y no en el último, como se venía procediendo. De estos, el 67,6% opinaron que sería conveniente situarla en el periodo siguiente a Psicopedagogía, pues en ella se recibían los conocimientos psicológicos generales y específicos y así, cuando recibieran Inteligencia

emocional, se vincularían los contenidos de la misma con aspectos ya conocidos previamente.

Resultados de la autovaloración de las cualidades básicas de la inteligencia emocional (2)
A continuación se brindan los valores promedio de cada cualidad, que se derivan de la suma de 3 modos de conducta relacionados con cada una de ellas y donde los estudiantes debían responder 5, si siempre actuaban así, 4, si casi siempre, 3, si a veces, 2, si casi nunca y 1 si nunca. Esta prueba fue aplicada en la tercera actividad docente de la asignatura.

1. Autocontrol = 3,9
2. Entusiasmo = 3,4
3. Perseverancia = 2,8
4. Capacidad para motivarse a sí mismo = 3,7
5. Empatía = 4,1
6. Capacidad de liderazgo = 2,6
7. Optimismo = 2,7
8. Alto nivel de compromiso con lo que se hace = 3,9
9. Capacidad para captar mensajes no verbales del otro (gestos, expresión facial, tono de voz) = 4,1
10. Capacidad para trabajar en equipo. = 4

Como se constata en los resultados expuestos, las mayores debilidades de inteligencia emocional que manifestaron los sujetos de la muestra se centran en la perseverancia, imprescindible para superar todos los obstáculos a que se enfrentan en durante los años de la carrera, la capacidad de liderazgo y el optimismo, aunque el autocontrol, el entusiasmo, la capacidad para motivarse a sí mismo y el alto compromiso con lo que se hace obtuvieron valores promedio por debajo de 4, por lo que no se encuentran bien desarrolladas. Las fortalezas de los estudiantes se manifiestan en la empatía, la capacidad para captar mensajes no verbales y la capacidad para trabajar en equipo.

La valoración general de todos los sujetos, obtenida de las sumas de los valores adjudicados a cada uno de los 30 ítems que comprende el test de cada uno de ellos, al compararlo con la escala valorativa que posee dicho instrumento, permite constatar que solo el 16,9% fueron evaluados de excelente, que el 29,5% se encuentran evaluados de Bien, el 45,07% de Regular y el resto (8,2%) de Mal.

Se confía que, al finalizar las actividades docentes, con los debates realizados y el análisis de las consecuencias negativas de las deficiencias de la inteligencia emocional en la conducta diaria, se haya podido influir favorablemente – como manifestaron en la encuesta – y estos valores, de repetirse el test, fueran superiores.

CONCLUSIONES

Por las deficiencias de inteligencia emocional, constatadas en el diagnóstico, esta autora se encuentra aún más convencida de la necesidad de de la incorporación de esta asignatura como propia en el Plan de Estudio de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, ubicarla en los primeros años académicos, para que permita al colectivo docente influir positivamente durante más tiempo sobre los alumnos.

Por todos los criterios aportados por los estudiantes, relacionados con la ayuda que la misma les brindó para conocerse mejor a sí mismos y a los demás, la implicación de sus contenidos en el proceso de transformación de estos en mejores personas, se place en seguir desarrollando la misma, en bien de un objetivo común: formar mejores ciudadanos para el país.

REFERENCIAS

- I Saffiri, R., Sainz de la Torre, N. (2022). Inteligencia emocional de entrenadores y cohesión grupal en equipo de Béisbol sub – 23 de Matanzas. Ponencia en Forum Provincial del Ciencia y Técnica. INDER
- Cuesta, E. (2018). Estudio de la calidad de los indicadores básicos de la inteligencia emocional en estudiantes de los primeros años de las Facultades de la Universidad de Matanzas. Monografía en Biblioteca virtual UM
- Goleman, D. (1994) Inteligencia emocional. Madrid. Editorial Paidotribo.
- Goleman, D. (2009) Emotional Intelligence Children and Adults. Imagination, Cognition and Personality, New York, 185 – 211
- Hernández, D. B. (2020) Principales errores de los padres en la formación de la inteligencia emocional de sus hijos. Monografía en Biblioteca virtual UM
- Hernández, D. B., Sainz de la Torre, N. (2021). Acciones para reducir los errores de los padres en la formación emocional de sus hijos. Ponencia en X Convención Científica Internacional “Universidad Integrada e Innovadora. CIUM 2021
- Muñoz, M. E., Sainz de la Torre, N. (2022) Trastornos de conducta y autocontrol emocional en adolescentes. Monografía en Biblioteca virtual UM
- Sainz de la Torre, N. (2019). Inteligencia emocional para la vida y la profesión. Material de estudio básico de la asignatura optativa “Inteligencia emocional”, Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas
- Sainz de la Torre, N. (2018). Inteligencia afectiva. Consecuencias en la práctica social. Ponencia en V. Encuentro Nacional de Doctores de la Cultura Física. Matanzas
- Sainz de la Torre, N. (2017). Inteligencia emocional en profesores y estudiantes de Cultura Física. Ponencia en VIII Convención Científica Internacional Universidad de Matanzas 2017
- Sainz de la Torre, N. (2017). Estudio de los principales indicadores de la inteligencia emocional en estudiantes del II Año de la carrera de Ciencias de la Cultura Física en función de su desarrollo profesional y personal. Monografía en Biblioteca virtual UM.
- Sainz de la Torre, N. (2015). Competencias emocionales del entrenador para una mejor comunicación con los deportistas. Ponencia en IV Taller Nacional de Psicología del Deporte. Matanzas 2015.

10.

MANUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PRACTICANTES DE 14 A 18 AÑOS QUE SE EJERCITAN EN LOS GIMNASIOS DE MUSCULACIÓN PHYSICAL CONDITIONING MANUAL FOR PRACTITIONERS FROM 14 TO 18 YEARS OLD WHO EXERCISE IN BODYBUILDINGS GYMS

Lic. Raime González Ferreira

Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas.

raime.gonzalez@nauta.cu <https://orcid.org/0000-0002-4726-0569>

Dr. C. Kenia González Acosta.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas

<https://orcid.org/0000-0003-2248-4395>

Resumen

El proceso de desarrollo del Acondicionamiento físico de los practicantes de 14 a 18 años que se ejercitan en los gimnasios de musculación es de gran importancia ya que incide