

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN  
DEPORTISTAS DE 15 A 17 AÑOS DE LA  
ACADEMIA DE FÚTBOL REAL TOMAYAPO  
DE TARIJA - 2022

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ATHLETES AGED 15 TO 17 FROM THE REAL TOMAYAPO  
FOOTBALL ACADEMY IN TARIJA - 2022

Fecha de recepción: 16-05-2023

Fecha de aceptación: 22-07-2023

Autor:

<sup>1</sup>Ramírez Flores Miguel Ángel

Co autor (es):

<sup>2</sup>Guerrero Choque María del Carmen, <sup>2</sup>Colodro  
Guerrero Natalia Valentina, <sup>2</sup>Ayarde Baldívieso  
Odalís

<sup>1</sup>Presidente Sociedad  
de Psicólogos  
Deportivos de Tarija.

<sup>2</sup>Miembros de la  
Sociedad de Psicólogos  
Deportivos de Tarija

Correspondencia del autor: [psico\\_sport@hotmail.com](mailto:psico_sport@hotmail.com) <sup>1</sup>,  
Tarija - Bolivia.

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación con enfoque cuantitativo, siendo de tipo exploratorio - descriptivo, tuvo como principal objetivo: Determinar el nivel de inteligencia emocional presentada por los deportistas de 15 a 17 años de edad de la Academia de Fútbol Real Tomayapo de Tarija - 2023, para lo cual se tuvo como población de estudio a 42 deportistas, estaba aplicado para Barón ICE (Inventario de Inteligencia Emocional), el cual está diseñado para evaluar la inteligencia emocional que encierra la habilidad para comprenderse a sí mismo y a los demás, relacionarse con los pares y miembros de la familia y adaptarse a las exigencias del medio ambiente. Está hecho de las escalas intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés, adaptabilidad y estado de ánimo.

Entre los principales resultados obtenidos, se tiene que los deportistas de la Academia de Fútbol Real Tomayapo de Tarija, presentan un nivel de inteligencia emocional adecuada, como también en las diferentes escalas como ser a nivel intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo; lo cual implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones para mejorar el rendimiento, mantener la estabilidad emocional y establecer relaciones efectivas con los demás en el ámbito del deporte.

## ABSTRACT

The present research work with a quantitative approach, being of an exploratory - descriptive type, had as its main objective to determine the level of emotional intelligence presented by athletes from 15 to 17 years of age from the Real Tomayapo de Tarija Soccer Academy - 2023, for which 42 athletes were used as a study population, to whom the Baron ICE Emotional Intelligence Inventory was applied, which is designed to assess emotional intelligence, which encompasses the ability to understand oneself and others, relate to others, peers and family members and adapt to the demands of the environment. It is made up of the intrapersonal, interpersonal, stress management, adaptability and mood scales.

Among the main results obtained, it is found that the athletes of the Real Tomayapo Soccer Academy present an adequate level of emotional intelligence a general, as well as on different scales such as intrapersonal, interpersonal, stress management, adaptability and Mood, which involves the ability to recognize, understand and regulate emotions to improve performance, maintain emotional stability and establish effective relationships with others in the context of sport.

**Palabras Claves:** Inteligencia emocional, intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad, estado de ánimo, deportistas.

**Keywords:** Emotional intelligence, intrapersonal, interpersonal intelligence, stress management, adaptability, mood, athletes..

## 1. INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte es una disciplina que se centra en el estudio de los procesos mentales y emocionales de los deportistas, así como en la aplicación de técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico en el ámbito deportivo.

La psicología del deporte aborda una amplia gama de temas, incluyendo la inteligencia emocional, motivación, la concentración, la confianza, la ansiedad, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo, la resiliencia y el manejo de lesiones, entre otros.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico. (Sánchez Jimenez A., 2012., pág. 189).

En consecuencia, la inteligencia emocional ha sido considerada como un factor importante en el rendimiento deportivo de los atletas de manera general. Los futbolistas, al igual que otros deportistas, se enfrentan a situaciones de alta presión durante los partidos, lo que puede afectar su desempeño en el campo de juego en diferentes etapas de preparación y competición. La capacidad de manejar las emociones y el estrés de manera efectiva es una habilidad crucial para los futbolistas que buscan un rendimiento óptimo. En este artículo, se examina el papel de la inteligencia emocional en deportistas adolescentes de 15 a 17 años de la Academia de Fútbol Real Tomayapo.

En la actualidad en nuestro medio, se habla de la psicología del deporte y de las diferentes variables que están asociadas al rendimiento deportivo de

manera más abierta y de la necesidad de incorporar al psicólogo deportivo en los clubes para comprender estos aspectos que son parte del rendimiento deportivo, es por eso que en esta investigación se aborda la inteligencia emocional, con la finalidad de determinar el nivel de inteligencia emocional que presentan deportistas.

### 1. Objetivo general

Determinar el nivel de inteligencia emocional en deportistas de 15 a 17 años de la Academia de Fútbol Real Tomayapo de Tarija – 2022.

### 2. Objetivos específicos

Diagnosticar el nivel de inteligencia emocional intrapersonal en deportistas de 15 a 17 años.

Evaluar el nivel de inteligencia emocional interpersonal en deportistas de 15 a 17 años.

Establecer el nivel de inteligencia emocional en el manejo del estrés en deportistas de 15 a 17 años.

Valorar el nivel de inteligencia emocional de adaptabilidad de deportistas de 15 a 17 años.

Determinar el nivel de inteligencia emocional del estado de ánimo de deportistas de 15 a 17 años.

## 2. METODOLOGÍA

La investigación llevada a cabo corresponde al área de la Psicología del Deporte, ya que se estudia una variable psicológica y la conducta del deportista durante la etapa de preparación y competición, como es la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo.

La psicología del deporte, es una "especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte". (Lorenzo Gonzales, 1997, pág. 35).

Es así que, la psicología del deporte se enfoca en entender y optimizar los aspectos psicológicos de los deportistas, con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo y promover su bienestar emocional y mental en el contexto deportivo.

La investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se realizó una recolección de datos estadísticos de una determinada muestra de estudio, la misma que fue expresada en tablas, frecuencias y porcentajes, con su respectiva interpretación cualitativa de los mismos para una mejor comprensión, que permitió obtener un diagnóstico sobre la inteligencia emocional en los deportistas.

En ese sentido, se llevó a cabo una investigación exploratoria y descriptiva, considerando que es la primera aproximación realizada sobre el objeto de estudio, es decir, sobre inteligencia emocional en deportistas en nuestro medio, sobre la cual se hizo una descripción de las características del nivel inteligencia emocional a nivel general, considerando sus diferentes escalas como inteligencia emocional intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo.

Los estudios exploratorios, se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. (Hernández Sampieri, 2010, pág. 79).

Los estudios descriptivos, buscan especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. (Hernández Sampieri, 2010, pág. 80).

## 3. MÉTODOS E INSTRUMENTOS

### 3.1. MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo de investigación, se utilizaron diferentes métodos teóricos, tales como el analítico, sintético, inductivo, deductivo y el hipotético deductivo, los mismos que se utilizaron para la construcción del marco teórico, la elaboración de las definiciones, la comprobación de la hipótesis, el análisis e interpretación de resultados y la formulación de las conclusiones y recomendaciones respectivamente.

Asimismo, se utilizó el método empírico, que permitió recabar la información del objeto de estudio, a través de la aplicación de instrumentos a la pobla-

ción de estudio, es decir, deportistas de la Academia de Fútbol Real Tomayapo de manera directa y en un determinado tiempo.

Finalmente, se utilizó el método estadístico el cual sirvió para realizar el procesamiento y sistematización de los datos a través del SPSS, expresado en tablas, frecuencias y porcentajes respectivamente, acompañados con su interpretación cualitativa.

### 3.2. INSTRUMENTOS

Para el levantamiento de información de la población de estudio, se aplicó el siguiente instrumento:

Nombre Original: EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory (Autor: Reuven Bar-On)

Procedencia: Toronto – Canadá

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares

Administración: Individual o Colectiva.

Aplicación: Niños y adolescentes entre 7 y 18 años.

Significación: Evaluación de las habilidades emocionales y sociales.

Tipificación: Baremos Peruanos

Materiales: Cuestionarios de la forma Completa y Abreviada, calificación computarizada y perfiles.

El BarOn ICE: NA mide diversas habilidades y competencias que constituyen las características centrales de la inteligencia emocional. Puede ser usado como un instrumento rutinario de exploración en diversos ambientes tales como escuelas, clínicas, centros de atención juvenil y consultorios particulares. Es un instrumento útil que brinda información sobre la inteligencia emocional y social de la persona. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 2).

## 4. POBLACIÓN

La población de estudio estuvo conformada por deportistas de la Academia de Fútbol Real Tomayapo en un total de 42 futbolistas, comprendidos entre las edades de 15 a 17 años, los cuales son parte de esta categoría que realizan sus entrenamientos en esta institución.

Por tratarse de una población reducida y con la finalidad de que los resultados puedan ser generalizables a otras poblaciones de estudio con las mismas características, se optó por trabajar con el 100% de la población, por consiguiente, no se consideró muestra alguna.

## 5. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en esta investigación, las mismas están divididas según el diagnóstico a nivel general y las cinco diferentes escalas de la inteligencia emocional consideradas para el estudio.

### 5.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL GENERAL

Inteligencia emocional	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	0	0%
Baja	8	19%
Adecuada	27	64%
Alta	7	17%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

Tabla 1. Inteligencia emocional general  
Fuente: Elaboración propia – 2023.

Bar-On (1997), define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente. De esta manera, la inteligencia emocional es un factor importante determinante tanto en nuestra habilidad para tener éxito en la vida y como en nuestro bienestar emocional general. (González Vélez, 2010, pág. 9).

La tabla 1, refleja los resultados sobre el nivel de inteligencia emocional a nivel general que presentan los deportistas que fueron parte de la investigación, según el cual se tiene que el **64%** presenta un nivel **ADECUADO** de inteligencia emocional, lo que implica que un deportista tenga la capacidad de reconocer, comprender y regular sus propias emociones, así como las emociones de los demás, en el contexto del deporte. Significa que el deportista es consciente

de sus emociones y sabe cómo utilizarlas de manera constructiva para mejorar su desempeño deportivo.

Un deportista con una inteligencia emocional adecuada tiene habilidades para gestionar el estrés, la presión y las situaciones emocionales desafiantes que pueden surgir durante la competición, como también es capaz de mantener la concentración, tomar decisiones efectivas y adaptarse a los cambios en el entorno deportivo. Además, es capaz de mantener una actitud positiva, mostrar empatía hacia sus compañeros y oponentes, y mantener un equilibrio emocional saludable tanto dentro como fuera del campo. Esto le permite establecer relaciones efectivas con su equipo y maximizar su rendimiento deportivo.

Entre tanto, un 19% de la población de estudio tiene un nivel de inteligencia emocional **BAJA**, lo cual se refiere a la falta de habilidades y competencias para reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de los demás en el contexto del deporte. Esto puede tener un impacto negativo en el desempeño deportivo y en la capacidad de relacionarse con los demás en el ámbito deportivo.

Es así que, una inteligencia emocional baja en un deportista puede incluir, cierta dificultad para reconocer y expresar las propias emociones, puede tener dificultades para identificar y etiquetar sus emociones, lo que dificulta su manejo efectivo. Asimismo, puede tener dificultades para controlar sus emociones durante una competición, lo que puede afectar su rendimiento y su capacidad para tomar decisiones informadas. Finalmente, también pueden tener dificultades para reconocer y comprender las emociones de los demás, lo que puede afectar su capacidad para interactuar con compañeros de equipo, entrenadores y otros miembros del personal de la institución.

Por otra parte, pueden tener problemas para lidiar con el estrés y la presión de la competición, lo que puede afectar su capacidad para motivarse y enfocarse en sus objetivos a largo plazo. A la vez, pueden ser propensos a experimentar niveles elevados de ansiedad y estrés, lo que puede afectar su salud física y mental, lo cual se puede reflejar en su rendimiento deportivo.

Finalmente, se puede observar que el 17% restante presenta un nivel de inteligencia emocional **ALTA**, la misma se caracteriza en los deportistas por una serie de características y habilidades emocionales que les permiten un mejor desempeño en su práctica deportiva. La inteligencia emocional alta en los deportistas se caracteriza por poseer habilidades sólidas para reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera efectiva tanto en sí mismas como en los demás. Muestran un mayor nivel de autoconciencia emocional, lo que les permite identificar y comprender sus propias emociones en diferentes situaciones deportivas.

Son deportistas capaces de regular sus emociones de manera adecuada, lo que les permite mantener la calma bajo presión, manejar el estrés y recuperarse rápidamente de los contratiempos durante la competición. También son capaces de utilizar sus emociones de manera positiva para motivarse a sí mismos ya sus compañeros de equipo, son empáticos y pueden comprender y responder a las emociones de los demás, lo que les permite establecer relaciones sólidas con sus compañeros, entrenadores y personal de apoyo, a la vez tienen una mayor capacidad para comunicarse eficazmente y resolver conflictos de manera constructiva.

Además, los deportistas con una alta inteligencia emocional tienen una mayor conciencia de sus fortalezas y debilidades, lo que les permite establecer metas realistas y mantener la motivación a largo plazo. También son más resistentes emocionalmente y tienen una mayor capacidad para superar obstáculos y adaptarse a los cambios en el entorno deportivo.

## 5.2. DIMENSIONES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

### DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL

Nivel	Intrapersonal	
	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	0	0%
Baja	6	14%
Adecuada	32	76%
Alta	4	10%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

**Tabla 2. Inteligencia emocional intrapersonal**  
Fuente: Elaboración propia – 2023.

El componente intrapersonal evalúa el sí mismo, el yo interior. Comprende los subcomponentes: comprensión emocional de sí mismo (CM), que es la habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones; diferenciarlos y conocer el porqué de los mismos; asertividad (AS), que es la habilidad para expresar sentimientos, creencias y pensamientos sin dañar los sentimientos de los demás y defender nuestros derechos de una manera no destructiva; autoconcepto, (AC), que es la habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, como también nuestras limitaciones y posibilidades; autorrealización (AR), que es la habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo; e independencia (IN): es la habilidad para autodirigirse, sentir seguridad de sí mismo con respecto a nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 14).

Según los resultados de la tabla 2, se puede observar que el nivel de inteligencia emocional intrapersonal de los deportistas es ADECUADA, lo cual implica que son capaces de comprender sus emociones, de expresar y comunicar sus sentimientos y necesidades. Asimismo, significa que los deportistas poseen una sólida capacidad para reconocer, comprender y regular sus propias emociones de manera efectiva. Esto les permite tener una mayor autoconciencia emocional y utilizarla para mejorar su rendimiento deportivo y bienestar personal, son capaces de

identificar y etiquetar sus propias emociones, tanto positivas como negativas, durante la práctica deportiva y la competición, pueden ser conscientes de cómo sus emociones impactan su rendimiento, toma de decisiones y comportamiento en el campo de juego.

Además, un deportista con una inteligencia emocional intrapersonal adecuada es capaz de comprender las causas subyacentes de sus emociones y cómo estas se relacionan con sus pensamientos y creencias, permitiéndoles reconocer los patrones emocionales que pueden influir en su rendimiento y tomar medidas para gestionarlos de manera efectiva.

Por otra parte, se observa un 14% de deportistas que presentan un nivel **BAJO** de inteligencia emocional intrapersonal, resultado que da a entender que son personas que no son capaces de regular sus emociones y mantener un equilibrio emocional saludable durante la competición. Lo cual se refleja en la incapacidad para gestionar el estrés, la presión y la frustración de manera efectiva, lo que les permite mantener la concentración y desempeñarse en su mejor nivel. De la misma manera, dicho nivel no les permite establecer metas realistas y motivarse a sí mismos, puesto que tienen una baja comprensión de sus fortalezas y debilidades emocionales, lo que no les ayuda a establecer objetivos apropiados y trabajar en su desarrollo personal.

Sin embargo, se tiene un 10% de la población de estudio que presenta un nivel de inteligencia intrapersonal **ALTA**, esto implica poseer habilidades sólidas para reconocer, comprender y regular sus propias emociones de manera efectiva. Los deportistas con este nivel tienen una mayor autoconciencia emocional y utilizan esta información para potenciar su rendimiento deportivo y bienestar personal.

En consecuencia, la regulación emocional es otra fortaleza de los deportistas con una alta inteligencia emocional intrapersonal, puesto que tienen la capacidad de regular sus emociones de manera saludable y constructiva. Pueden gestionar el estrés, mantener la calma bajo presión y recuperarse rápidamente de los contratiempos durante la com-

petición, esto les permite mantener un rendimiento consistente y evitar que las emociones negativas afecten su rendimiento.

### 5.2.1. DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL

Nivel	Interpersonal	
	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	1	2%
Baja	17	41%
Adecuada	23	55%
Alta	1	2%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

Tabla 3. Inteligencia emocional interpersonal  
Fuente: Elaboración propia – 2023.

El componente interpersonal abarca las habilidades y el desempeño interpersonal. Comprende los siguientes subcomponentes: empatía (EM), que es la habilidad de percatarse, comprender, y apreciar los sentimientos de los demás; las relaciones interpersonales (RI), que es la habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad; y la responsabilidad social (RS), que es la habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y que es un miembro constructivo del grupo social. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 14).

De acuerdo a los resultados de la tabla 3, se tiene un 55% de la población de estudio con un nivel de inteligencia interpersonal **ADECUADA**, lo que implica que son deportistas capaces de mantener relaciones interpersonales satisfactorias al interior del equipo, saben escuchar y son capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás dentro del contexto deportivo. Además, son capaces de reconocer y comprender las emociones de los demás, haciendo una lectura de las señales emocionales y captar las expresiones faciales, el lenguaje corporal y las vocalizaciones de sus compañeros de equipo y oponentes. Esto les permite empatizar con los demás y comprender cómo se sienten en determi-

nadas situaciones, pueden comunicarse de manera clara y asertiva, expresando sus propias emociones de manera apropiada y respetando las emociones de los demás, siendo hábiles para resolver conflictos y trabajar en equipo, fomentando un ambiente positivo y de apoyo.

De la misma manera, una inteligencia emocional interpersonal adecuada también implica la capacidad de influir en los demás de manera positiva. Un deportista con esta habilidad puede motivar e inspirar a sus compañeros de equipo, brindar apoyo emocional cuando sea necesario y promover la cohesión del grupo. También tienen la capacidad de liderar de manera efectiva y asumir roles de responsabilidad en el equipo, estableciendo relaciones de confianza y respeto, construyendo vínculos sólidos y duraderos con sus compañeros de equipo y entrenadores, lo que contribuye a un ambiente deportivo positivo y favorece un mayor rendimiento colectivo.

Frente a ello, se puede observar un 41% de deportistas que presentan un nivel BAJO de inteligencia interpersonal, se caracteriza por dificultades para comprender y manejar las emociones de los demás, así como para establecer relaciones sociales efectivas. Esto puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo y las interacciones con compañeros de equipo, entrenadores, árbitros y aficionados.

Por consiguiente, alguna manifestación de una inteligencia emocional interpersonal baja en deportistas puede incluir dificultades para reconocer las emociones de los demás, falta de empatía hacia las necesidades y sentimientos de los compañeros, dificultades para comunicarse de manera efectiva y problemas para resolver conflictos de forma constructiva. Estas dificultades pueden afectar la dinámica del equipo, ya que la falta de empatía y habilidades de comunicación puede llevar a malentendidos, tensiones y divisiones dentro del grupo. Además, la incapacidad para manejar conflictos de manera efectiva puede afectar la cohesión y la colaboración entre los miembros del equipo.

En el rendimiento deportivo, una inteligencia emo-

cional interpersonal baja puede dificultar la capacidad de trabajar en equipo de manera eficiente, compartir información y coordinar esfuerzos, como también puede afectar la capacidad de liderazgo, ya que la falta de empatía y habilidades de comunicación pueden dificultar la influencia positiva en los compañeros de equipo.

### 5.2.2. DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ADAPTABILIDAD

Nivel	Adaptabilidad	
	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	0	0%
Baja	13	31%
Adecuada	23	55%
Alta	6	14%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

Tabla 4. Inteligencia emocional de adaptabilidad  
Fuente: Elaboración propia – 2023.

El componente de adaptabilidad permite apreciar cuán exitosa es la persona para adecuarse a las exigencias del entorno, evaluando y enfrentando de manera efectiva las situaciones problemáticas. Comprende los siguientes subcomponentes: solución de problemas (SP), que es la habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas; la prueba de la realidad (PR), que es la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo); y la flexibilidad (FL), que es la habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 15).

Según los resultados obtenidos en la tabla 4, se tiene que el 55% de deportistas parte de la población de estudio, presentan un nivel de inteligencia emocional de adaptabilidad **ADECUADA**, lo cual significa que son deportistas que tienen la capacidad de ajustarse y adaptarse de manera flexible a los

cambios y desafíos que surgen en el contexto deportivo. Implica la capacidad de manejar el estrés, lidiar con la presión y responder de manera efectiva a situaciones cambiantes, de esa manera mantener la calma y la claridad mental incluso en situaciones estresantes. Puede hacer frente a la presión de la competición y adaptarse a diferentes circunstancias sin que esto afecte negativamente su rendimiento.

En consecuencia, un deportista con una inteligencia emocional de adaptabilidad adecuada puede reconocer y gestionar sus emociones, evitando reacciones excesivas o inapropiadas. Además, puede cambiar rápidamente su enfoque mental y emocional según las necesidades de la situación, lo que le permite tomar decisiones informadas y ajustar su estrategia de juego.

Por otra parte, se puede observar un 31% de deportistas que presentan un nivel **BAJO** de inteligencia emocional de adaptabilidad, lo que implica falta de habilidades para ajustarse y adaptarse de manera flexible a los cambios y desafíos que surgen en el contexto deportivo. Esto puede tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo y en la capacidad de lidiar con situaciones estresantes, desencadenando en reacciones emocionales excesivas o inapropiadas frente a situaciones desafiantes, experimentando dificultades para regular sus emociones y puede reaccionar de manera impulsiva o irracional, lo que puede afectar su toma de decisiones y su rendimiento deportivo.

La rigidez mental es otro aspecto de la baja adaptabilidad emocional en deportistas. Pueden tener dificultades para cambiar su enfoque o ajustar su estrategia de juego, lo que puede limitar su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones y aprovechar nuevas oportunidades.

Finalmente, un 14% de los deportistas evaluados, presentan un nivel **ALTO** de inteligencia emocional de adaptabilidad, lo que significa que son deportistas con capacidad de ajustarse y adaptarse de manera flexible a los cambios y desafíos que surgen en el contexto deportivo, a su vez tienen habilidades que les permiten enfrentar situaciones estresantes,

responder de manera efectiva y mantener un rendimiento óptimo, manteniendo la calma y la claridad mental frente a situaciones desafiantes. Asimismo, tienen la habilidad de reconocer y gestionar sus emociones de manera positiva y constructiva, manteniéndose enfocados y motivados incluso en momentos difíciles, evitando reacciones excesivas o inapropiadas. Son flexibles mentalmente, pueden ajustar su enfoque, cambiar de estrategia y encontrar soluciones creativas en función de las demandas cambiantes del juego, capaces de adaptarse rápidamente a nuevas circunstancias y aprender de las experiencias pasadas.

### 5.2.3. DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE MANEJO DEL ESTRÉS

Nivel	Manejo del estrés	
	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	0	0%
Baja	2	5%
Adecuada	29	69%
Alta	11	26%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

Tabla 5. Inteligencia emocional de adaptabilidad Fuente: Elaboración propia – 2023.

El componente del manejo del estrés, comprende los siguientes subcomponentes: tolerancia al estrés (TE), que es la habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes, y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés; y el control de los Impulsos (CI), que es la habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 16)

Los resultados de la tabla 5, reflejan los resultados referidos a la inteligencia emocional de manejo del estrés, al respecto se tiene que un 69% de la población de estudio presentan un nivel **ADECUADO**, lo cual significa que tienen capacidad de reconocer y gestionar el estrés relacionado con la práctica deportiva, manteniendo la calma, regular las emo-

ciones y tomar decisiones adecuadas bajo presión. Además, que el deportista es consciente de las señales de estrés en su cuerpo y mente, y puede identificar los factores desencadenantes, poseen estrategias efectivas para reducir y gestionar el estrés de manera saludable.

En ese sentido, estos deportistas pueden utilizar técnicas de relajación, como la respiración profunda y la visualización, para reducir los niveles de estrés y mantener centrados durante la competición. También tienen la capacidad de regular sus emociones, evitando reacciones excesivas o impulsivas que pueden interferir con su rendimiento, tienen una mentalidad resiliente y pueden encontrar oportunidades de crecimiento y aprendizaje a través del estrés.

Por otra parte, se puede observar que un 26% de deportistas presentan un nivel **ALTO** de inteligencia emocional de manejo del estrés, significa que tienen la capacidad excepcional de reconocer, regular y manejar eficazmente el estrés relacionado con la práctica deportiva. Estos deportistas tienen habilidades sobresalientes para mantener la calma, adaptarse y tomar decisiones adecuadas bajo presión. Asimismo, pueden identificar rápidamente las señales de estrés en su cuerpo y mente, y tienen un alto grado de autocontrol emocional, lo que les permite mantenerse enfocados y tranquilos durante la competición.

En general, un alto nivel de inteligencia emocional de manejo del estrés en deportistas les proporciona una ventaja significativa en el ámbito deportivo, ya que les permite enfrentar los desafíos con confianza, mantener un rendimiento óptimo y preservar su bienestar emocional. Estos deportistas son modelos a seguir en cuanto a cómo manejar el estrés de manera saludable y utilizarlo como un impulso para su éxito en el deporte.

Por último, es preciso hacer notar que un reducido 5% de deportistas presentan un nivel **BAJO** de inteligencia emocional en el manejo de estrés, es decir, presentan una dificultad para reconocer, regular y manejar de manera efectiva el estrés relacionado

con la práctica deportiva. Estos deportistas pueden experimentar dificultades para mantener la calma, adaptarse y tomar decisiones adecuadas bajo presión, tener dificultades para reconocer las señales de estrés en su cuerpo y mente, pueden verse abrumados por las situaciones estresantes y experimentar una falta de control emocional, lo que puede afectar negativamente su rendimiento deportivo. Además, estos deportistas pueden carecer de estrategias efectivas para gestionar el estrés, tener dificultades para relajarse y pueden carecer de habilidades de afrontamiento adecuadas, lo que dificulta su capacidad para lidiar con el estrés de manera saludable.

#### 5.2.4. DIMENSIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL DE ESTADO DE ÁNIMO

Nivel	Estado de ánimo	
	f	%
Atípica y deficiente	0	0%
Muy baja	0	0%
Baja	13	31%
Adecuada	27	64%
Alta	2	5%
Atípica	0	0%
Total	42	100%

Tabla 6. Inteligencia emocional de estado de ánimo  
Fuente: Elaboración propia – 2023.

El componente del estado de **ánimo** mide la capacidad de la persona para disfrutar de la vida, la perspectiva que tenga de su futuro, y el sentirse contenta en general. Comprende los siguientes subcomponentes: felicidad (FE): que es la habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros, divertirse y expresar sentimientos positivos; y optimismo (OP), que es la habilidad para ver el aspecto más brillante de la vida y mantener una actitud positiva a pesar de la adversidad y los sentimientos negativos. (Ugarriza Chávez Nelly, 2001, pág. 15)

Los resultados de la tabla 6, hacen referencia a la inteligencia emocional de estado de ánimo, al respecto se tiene que el 64% de la población de estudio presenta un nivel de inteligencia de estado de ánimo **ADECUADO**, lo cual implica que tienen la

capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones relacionadas con su estado de ánimo en el contexto deportivo. Implica tener un equilibrio emocional saludable y una capacidad para gestionar y aprovechar las emociones de manera constructiva.

Los deportistas con un nivel adecuado de inteligencia emocional en su estado de ánimo son conscientes de sus emociones y tienen la capacidad de identificar y comprender cómo su estado de ánimo influye en su rendimiento deportivo. Son capaces de reconocer las emociones positivas, como la motivación, la confianza y la alegría, así como las emociones negativas, como la frustración, la ansiedad o el desánimo. Además, tienen la capacidad de regular su estado de ánimo de manera efectiva, utilizando estrategias emocionales saludables para manejar las emociones negativas y promover emociones positivas. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación, visualización, reconstrucción cognitiva y el apoyo de un profesional de la psicología del deporte.

Por consiguiente, un estado de ánimo adecuado también implica tener un equilibrio emocional en el que los deportistas sean capaces de recuperarse rápidamente de las adversidades o contratiempos y mantener una actitud positiva y optimista. Estos deportistas son capaces de enfrentar los desafíos con resiliencia y encontrar oportunidades de aprendizaje y crecimiento en situaciones difíciles.

Asimismo, se puede observar que un 31% de los deportistas presentan un nivel **BAJO** de inteligencia emocional de estado de ánimo, lo que significa que presentan dificultades para reconocer, comprender y regular las emociones relacionadas con su estado de ánimo en el contexto deportivo. Esto puede llevar a una falta de equilibrio emocional y dificultades para gestionar de manera efectiva las emociones que emergen su rendimiento y bienestar emocional. Asimismo, pueden experimentar cambios bruscos en su estado de ánimo sin comprender las razones detrás de ellos, lo que puede afectar negativamente su rendimiento deportivo y su bienestar general.

Solamente un reducido 5% de la población de

estudio tiene un nivel de inteligencia emocional de estado de ánimo **ALTO**, lo cual significa que son conscientes de sus emociones y pueden identificar y comprender cómo su estado de ánimo influye en su rendimiento deportivo. Tienen una buena conexión con sus propias emociones y pueden utilizar esta conciencia emocional para tomar decisiones informadas y adaptar su comportamiento según sea necesario. Son hábiles en la regulación emocional, pueden gestionar de manera efectiva las emociones negativas, como la ansiedad o la frustración, y mantener un estado de ánimo positivo y motivado. También pueden utilizar estrategias de manejo del estrés, como la respiración consciente, la visualización o el apoyo social, para mantener un estado de ánimo saludable incluso en situaciones desafiantes.

En ese sentido, un nivel alto de inteligencia emocional en el estado de ánimo de los deportistas también se refleja en una mayor resiliencia emocional, tienen la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades y contratiempos, y pueden encontrar oportunidades de crecimiento y aprendizaje en las experiencias desafiantes. Tienen una actitud positiva y optimista que les permite mantener la motivación y la perseverancia a lo largo del tiempo.

## 6. DISCUSIÓN

A partir del análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación, se puede evidenciar los siguientes aspectos:

- ⊕ En lo que se refiere al nivel de inteligencia emocional a nivel general, la mayor parte de la población de estudio constituido por deportistas de la Academia de Fútbol de Real Tomayapo comprendido entre las edades de 15 a 17 años, presentan un nivel de inteligencia emocional adecuada, lo que en un deportista implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones para mejorar el rendimiento, mantener la estabilidad emocional y establecer relaciones efectivas con los demás en el contexto del deporte. En consecuencia, la presencia de este nivel, se ma-

nifiesta en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones de manera efectiva en sí mismos y en los demás, manteniendo la calma bajo presión, estableciendo relaciones sólidas, comunicarse eficazmente y mantener la motivación a largo plazo. Por esta razón, es importante que los deportistas trabajen en el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, lo que puede ayudarlos a manejar mejor sus emociones, a interactuar eficazmente con los demás ya alcanzar sus objetivos a largo plazo.

- ⊕ Respecto a la inteligencia emocional intrapersonal los deportistas que fueron parte de la investigación, presentan un nivel adecuado, dicho diagnóstico implica una sólida autoconciencia emocional, la capacidad de comprender y regular sus propias emociones, y utilizar esta información para mejorar su rendimiento deportivo y bienestar personal. Les permite reconocer y gestionar sus emociones de manera efectiva, establecer metas realistas y mantener un equilibrio emocional saludable durante la competición. Cuando una persona tiene un nivel adecuado de inteligencia intrapersonal, puede tomar decisiones basadas en una comprensión profunda de sus propios deseos, aspiraciones y valores. También puede establecer metas realistas y alinear sus acciones y comportamientos con sus objetivos personales, tiene la capacidad de autorregularse, gestionar el estrés y regular sus propias emociones de manera efectiva para tener un rendimiento óptimo a nivel deportivo manteniendo un equilibrio emocional.
- ⊕ En la escala de la inteligencia emocional interpersonal, los deportistas de la Academia de Fútbol de Real Tomayapo presentan un nivel adecuado, la misma se refleja en la capacidad de comprender y relacionarse de manera efectiva con las emociones de los demás. Implica la empatía, la habilidad para manejar interacciones sociales de manera efectiva, la capacidad de influir positivamente en los demás y establecer relaciones de confianza y respeto. Por consiguiente, desarrollar esta inteligencia emocional interpersonal puede

contribuir a un mayor rendimiento deportivo ya la creación de un ambiente positivo y colaborativo en el equipo que les permita alcanzar los objetivos planteados. Asimismo, tener este nivel de inteligencia permite regular sus emociones de manera saludable, gestionar el estrés y la ansiedad, adaptarse a los cambios y mantener un equilibrio emocional en diferentes situaciones. Finalmente, tiene la capacidad de automotivarse y establecer metas realistas basadas en un conocimiento claro de sus propias fortalezas y debilidades emocionales.

- ⊕ Los deportistas de la Academia de Fútbol de Real Tomayapo, en lo que se refiere a la inteligencia emocional de adaptabilidad presentan un nivel adecuado, lo cual significa que tienen la capacidad de ajustarse y adaptarse de manera flexible a los cambios y desafíos del contexto deportivo. De la misma manera, involucra la capacidad de manejar el estrés y la presión, regular las emociones de manera saludable, ser flexible mentalmente y manejar la incertidumbre con una actitud positiva. Por tanto, desarrollar esta capacidad puede mejorar el rendimiento deportivo y la resiliencia en el deporte, les permite ajustarse y adaptarse de manera flexible a los desafíos del contexto deportivo, manejando el estrés y la presión de manera saludable, regular las emociones de forma constructiva.
- ⊕ En cuanto al nivel de inteligencia emocional de manejo del estrés, los deportistas que fueron parte de la población de estudio presentan un nivel adecuado, lo que significa que son deportistas que tienen la capacidad de reconocer y gestionar eficientemente el estrés relacionado con la práctica deportiva. Además, este nivel involucra la habilidad de mantener la calma, regular las emociones, tomar decisiones adecuadas y mantener una perspectiva positiva. En consecuencia, es de importancia desarrollar estas habilidades ya que puede contribuir a un mejor rendimiento deportivo y a una mayor salud emocional, ya que son deportistas están abiertos a nuevas ideas, pueden aprender de las experiencias

pasadas y están dispuestos a probar diferentes enfoques para lograr sus objetivos ya que los deportes son inherentemente impredecibles y los resultados pueden estar fuera del control de los deportistas, por ello este nivel de inteligencia les permite aceptar la incertidumbre, mantener una actitud positiva y encontrar soluciones creativas a medida que surjan desafíos inesperados.

- ⊕ Finalmente, en lo que se refiere a la inteligencia emocional de estado de ánimo, los deportistas tienen un nivel adecuado, lo cual implica la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones relacionadas con su estado de ánimo en el contexto deportivo. Sin duda alguna, desarrollar esta habilidad es fundamental para promover un equilibrio emocional saludable y favorecer un rendimiento óptimo en el deporte, manteniendo la calma, regulando las emociones y tomar las decisiones adecuadas bajo presión. Por ello, un deportista con una inteligencia emocional de manejo del estrés es consciente de las señales de estrés en su cuerpo y mente, y puede identificar los factores desencadenantes, para lo cual tienen estrategias efectivas para reducir y gestionar el estrés de manera saludable. Asimismo, este nivel de inteligencia emocional desarrolla la capacidad de mantener una perspectiva positiva y optimista, incluso en situaciones estresantes, estos deportistas tienen una mentalidad resiliente y pueden encontrar oportunidades de crecimiento y aprendizaje en medio del estrés.
- ⊕ Por tanto, es importante destacar que el manejo del estrés adecuado no significa eliminar por completo el estrés, ya que el estrés es una parte natural de la competición deportiva. En cambio, se trata de desarrollar habilidades y estrategias para manejar y utilizar el estrés de manera constructiva, de manera que no interfiera negativamente con el rendimiento deportivo.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- 📄 Castro Sánchez M, Z. O. (2018.). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1). DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296> Disponible. <http://revistas.udc.es/>, 288 - 305.
- 📄 Fernandez B, P. y. (2005.). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3)., 63 - 93.
- 📄 González Vélez, J. L. (2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte. ( TESIS DOCTORAL). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Departamento de Psicología y Sociología. Facultad de Formación del Profesorado. Málaga - España.
- 📄 Guerrero C., S. M. (2017.). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1. Badajoz - España., 373 - 384. .
- 📄 Hernández Sampieri, R. (2010). Metodología de la investigación. México.: McGraw Hill.
- 📄 Lorenzo Gonzales, J. (1997). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid.: Biblioteca Nueva.
- 📄 Martínez Ferreiro, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. (TESIS DOCTORAL). Valladolid - España.: Universidad de Valladolid, Centro transdisciplinar de investigación en educación.
- 📄 Martínez, M.-F. y. (2013.). Inteligencia emocional y deporte: Situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 13, 1. Universidad de Murcia - España., 105 - 112.

- ❏ Sánchez Jimenez A., L. A. (2012.). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Universidad Santo Tomás, Bogotá - Colombia., 189 - 205 (Fecha de consulta 21 de mayo de 2023) ISSN: 1794 - 3841. Recuperado <https://redalyc.org/articulo.oa?423835216011>.
- ❏ Ugarriza Chávez Nelly. (2001). Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn ICE - NA en niños y adolescentes. Muestra de Lima Metropolitana. Lima - Perú.