



## Inteligencia Emocional en Deportistas Universitarios del Municipio de Soacha

Julio Andrés Romero Tolosa

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Rectoría Bogotá Región (Cundinamarca)  
Centro Universitario Soacha (Cundinamarca)  
Programa Psicología  
Marzo de 2024

Inteligencia Emocional en Deportistas Universitarios del Municipio de Soacha

Julio Andrés Romero Tolosa

Trabajo de investigación e innovación presentado como requisito para optar al título de  
Psicólogo

Asesor(a)

Leidy Johanna Torres Castañeda

Título académico (Del asesor)

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Rectoría Bogotá Región (Cundinamarca)  
Centro Universitario Soacha (Cundinamarca)  
Programa Psicología  
Marzo de 2024

## Dedicatoria

Primeramente quiero agradecer a Dios, por brindarme la oportunidad de conseguir alcanzar este logro, a mis padres quienes con esfuerzo, amor y sacrificio, lograron brindarme mejores oportunidades para encaminar mi futuro, a mi hermano por su apoyo constante y ser mi compañero de vida, mi pareja por ser una compañía, ayuda y apoyo constante en mi vida, esta tesis es tan suya como mía, ya que hacen parte fundamental de la misma.

Mis amigos compañeros de equipo, de tristezas y alegrías, sin ustedes, sin su apoyo y de su constante confianza en mi, gracias por compartir junto a mi este nuevo desafío, por participar y hacer parte de todo esto.

A mí, por no rendirme cuando el camino se hizo difícil, por saber levantarme sin importa las dificultades que presente y por confiar en que este esfuerzo tendría sentido. A mi perseverancia, que me trajo hasta aquí y mis ganas insaciables de conseguir mis objetivos.

## Agradecimientos

A lo largo de este arduo camino de investigación, aprendizaje y de carrera profesional, he conocido y contado con el apoyo de muchas personas, amigos y de mi familia, sin las cuales este trabajo no habría sido posible. Es por eso que quiero dedicar unas palabras de agradecimiento a todos aquellos que, de una u otra forma, contribuyeron a que hoy llegue a este logro.

En primer lugar, agradezco profundamente a mi asesora Leidy Johanna Torres, por su orientación, paciencia y sabiduría a lo largo de este proceso. Su compromiso, experiencia y dedicación fueron pilares fundamentales para que la realización de este proyecto fuese completada.

A mi familia por confiar en mí, por ser un apoyo incondicional en este proceso, mis Padres Olga Ismenia Tolosa y Julio Romero Villalba, quienes con amor, respeto y esfuerzo me brindaron las fuerzas necesarias para continuar a pesar de las dificultades, a mi hermano Jhon Steven Romero por brindarme palabras de aliento y a la señorita Danna Cárdenas por acompañarme con amor en este proceso, ser un constante apoyo y ayuda en cada momento.

A mis amigos y compañeros de equipo, que, sin su apoyo, sin sus vivencias, nada de esto hubiese sido posible, quienes siempre me brindaron su apoyo y una mano amiga.

Finalmente, doy las gracias y ofrezco mi respeto a todas las personas que, de alguna u otra manera, colaboraron en la realización de esta tesis y me acompañaron en mi proceso académico estos años. Cada una de sus contribuciones ha sido importante para llegar a este momento, y me siento profundamente agradecido por tenerlos en mi vida.

## Tabla de contenido

	<b>Pág.</b>
<b><i>Resumen</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>Abstract</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Introducción</i></b> .....	<b>9</b>
<b><i>Problema</i></b> .....	<b>12</b>
Descripción del problema.....	12
Formulación o pregunta problema .....	13
<b><i>Objetivos</i></b> .....	<b>14</b>
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos.....	14
<b><i>Justificación</i></b> .....	<b>15</b>
<b><i>Marco de referencia</i></b> .....	<b>19</b>
Marco legal.....	19
Marco investigativo.....	20
<b><i>Internacional</i></b> .....	<b>20</b>
<b><i>Nacionales</i></b> .....	<b>23</b>
<b><i>Regional</i></b> .....	<b>24</b>
<b><i>Marco teórico</i></b> .....	<b>26</b>
Inteligencia emocional .....	26
Bar-on.....	27
<b><i>Metodología</i></b> .....	<b>30</b>
Enfoque y alcance de la investigación .....	32
Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	33

Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos	34
<b><i>Resultados</i></b> .....	<b>36</b>
<b>Resultados cuantitativos</b> .....	<b>36</b>
Resultados cualitativos .....	41
<b><i>Conclusiones</i></b> .....	<b>47</b>
<b><i>Recomendaciones</i></b> .....	<b>49</b>
<b><i>Listado de Anexos</i></b> .....	<b>50</b>
<b><i>Listado de Tablas</i></b> .....	<b>51</b>
<b><i>Tabla descriptivas instrumento cuantitativo</i></b> .....	<b>51</b>
<b><i>Listado de Figuras</i></b> .....	<b>55</b>
<b><i>Referencias</i></b> .....	<b>60</b>

## Resumen

La presente tesis busca evidenciar la correlación entre el coeficiente emocional (CE) y el manejo de la inteligencia emocional en deportistas universitarios del municipio de Soacha. Para ello, se utilizó un diseño no experimental y transversal, fundamentado en un enfoque exploratorio secuencial comparativo y de investigación mixta. Se examinaron factores como el estrés competitivo y las demandas sociales que impactan la salud emocional de los atletas, así como su posible efecto en el desempeño en cancha.

Se implementó un diseño de investigación mixto que se basó en antecedentes y referencias como el Inventario Emocional de Bar-On. Se combinaron métodos cuantitativos mediante el uso de una encuesta basada en el Inventario Emocional de Bar-On, utilizando una escala tipo Likert. Los resultados a nivel grupal indicaron déficits en componentes relacionados con el manejo del estrés y el desarrollo intrapersonal, y un manejo medio del coeficiente emocional total.

Adicionalmente, se realizaron entrevistas que exploraron los componentes del Inventario Emocional de Bar-On desde una perspectiva cualitativa, lo que permitió obtener resultados grupales significativos. La muestra estuvo compuesta por ocho deportistas universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en la disciplina de baloncesto, cuyas experiencias y percepciones fueron analizadas a través de cuestionarios estandarizados y entrevistas en profundidad.

**Palabras Clave:** Coeficiente emocional, manejo de la inteligencia emocional, deportistas universitarios, estrés competitivo.

### **Abstract**

This thesis aims to demonstrate the correlation between emotional coefficient (EC) and emotional intelligence management among university athletes in the municipality of Soacha. Utilizing a non-experimental, cross-sectional design grounded in a sequential exploratory comparative mixed-methods approach, the study examines factors such as competitive stress and social demands that impact the emotional health of athletes, and how these factors can affect their on-court performance.

A mixed-methods research design was employed, drawing on established frameworks like the Bar-On Emotional Inventory. Quantitative methods were implemented through a survey based on the Bar-On Emotional Inventory, utilizing a Likert scale, which revealed group-level deficits in stress management and intrapersonal development, alongside a moderate overall EC score.

Additionally, qualitative interviews explored components of the Bar-On Emotional Inventory, yielding significant group-level results. The sample consisted of eight university athletes from the Corporación Universitaria Minuto de Dios, specifically in basketball, whose experiences and perceptions were analyzed through standardized questionnaires and in-depth interviews.

**Keywords:** Emotional quotient, emotional intelligence management, college athletes, competitive stress.

## **Introducción**

El deporte universitario según Laborde et al. (2015) representa una faceta significativa en la vida de los estudiantes-atletas no solo como una actividad física, sino también como un medio para el crecimiento y desarrollo personal, la identidad social y el logro académico por lo cual el deporte se entrelaza estrechamente con la experiencia universitaria, donde se brindan oportunidades para la competencia, el compañerismo y la superación personal.

Sin embargo, detrás de estos éxitos deportivos y las experiencias enriquecedoras que conllevan, Laborde et al. (2015) indica que los deportistas universitarios también se enfrentan a una serie de desafíos emocionales que pueden afectar profundamente su bienestar y rendimiento en su vida académica, deportiva y a la vez mental, evidenciando la preocupación dado a la falta de reconocimiento de estos deportistas universitarios frente al uso de su inteligencia emocional en cancha y la falta de investigaciones presentadas en la población del municipio de Soacha Cundinamarca.

El presente estudio tendrá en cuenta la teoría de BarOn (Ugarriza, 2001), la cual propone que la inteligencia emocional se basa en un conjunto de habilidades, competencias y destrezas que influyen en la capacidad del sujeto para manejar sus emociones y así mismo para lograr relacionarse con los demás, influyendo en su toma de decisiones y al enfrentar los desafíos diarios. Enfocándose en las afecciones emocionales que experimentan los deportistas universitarios del municipio de Soacha, precisamente en la disciplina de baloncesto, buscando comprender la

naturaleza y las causas de estas emociones, así como sus consecuencias en la salud mental y el desempeño deportivo y/o académico. A través de una exploración de este, se pretende arrojar luz sobre aspectos críticos que impactan la vida de los atletas universitarios y la comunidad deportiva en general.

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de reconocer y describir como el deporte y la salud emocional se relacionan en el contexto universitario. A pesar de los beneficios evidentes del deporte, según Mayer y Salovey (1997), existe una preocupación por los efectos negativos que pueden surgir de las presiones competitivas en estos jóvenes universitarios, las demandas de respuestas académicas y las expectativas sociales que enfrentan los deportistas. En este sentido, comprender y entender las afecciones emocionales en esta población es fundamental para diseñar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar integral y el desarrollo óptimo en estos estudiantes-atletas.

A través del uso de un diseño no experimental, transversal, basado en un diseño exploratorio secuencial comparativo de investigación mixto, donde se realizó un consentimiento informado con los participantes y una introducción a las pruebas las cuales están compuestas por una encuesta tomada desde el inventario emocional de BarOn (Ugarriza, 2001), en una escala tipo Likert por la parte cuantitativa, dando como resultado a nivel grupal déficit en componentes del manejo de estrés y desarrollo intrapersonal y un manejo medio en su resultado de (CE) total a nivel grupal.

Desde la parte cualitativa se desarrolló un instrumento de entrevista para lograr identificar sus respuestas, diseñadas desde los diferentes componentes propuestos para identificar la inteligencia emocional desde el inventario emocional de BarOn (Ugarriza, 2001), con el

objetivo de contribuir al diseño de políticas, programas y recursos que fortalezcan la salud mental y el rendimiento deportivo en el ámbito universitario.

## **Problema**

### **Descripción del problema**

La práctica deportiva universitaria es un campo en el que convergen múltiples variables que influyen en el rendimiento de los atletas. Esto dicho por Rubio y Ángel (2023), donde indica que, entre estas variables, la inteligencia emocional (IE) emerge como un factor crucial que puede afectar tanto el desempeño deportivo como el bienestar psicológico de los deportistas. Sin embargo, a pesar de la creciente atención que ha recibido la IE en diversos ámbitos, su relación específica con el rendimiento deportivo de los estudiantes universitarios aún no ha sido ampliamente explorada.

Según Park (2022), su investigación reveló que 257 jugadores cuyos cuestionarios fueron analizados utilizando diversos métodos estadísticos para generar un respaldo investigativo y a su vez veracidad de las pruebas, como análisis de frecuencia, análisis factorial, análisis de confiabilidad, análisis de correlación y análisis de regresión múltiple. Los hallazgos revelaron que la inteligencia emocional de los atletas universitarios tiene un impacto significativo en su resiliencia también influye de manera parcialmente significativa en el agotamiento de estos atletas.

Ante esta brecha en la investigación, surge la necesidad de indagar más a fondo sobre cómo la inteligencia emocional influye en el rendimiento deportivo de los estudiantes universitarios, donde Mara (2023), sugiere que específicamente, se requiere examinar cómo las habilidades relacionadas con la IE, como la autoconciencia emocional, la autorregulación, la motivación, espiritualidad, la empatía y las habilidades sociales, se relacionan con el éxito en el ámbito deportivo universitario.

Así mismo, es fundamental analizar datos de (IE), donde se encontró que Ramos (2023), indica abordar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes a través de la actividad física, donde enfatiza que el hablar sobre su emocionalidad dentro del mundo del deporte desarrolla su autocontrol en situaciones de juego y de la vida cotidiana de la población joven.

Así mismo determinar factores dentro de la cotidianidad de la población y sus contextos, como el tipo de deporte practicado siendo este caso el baloncesto, el nivel de competencia en su división, el apoyo social y el estrés académico el cual poseen, ya que Rubio y Ángel (2023), menciona que estos interactúan con la inteligencia emocional para influir en el rendimiento deportivo de los estudiantes universitarios. El comprender estas relaciones permitirá desarrollar estrategias y programas de intervención que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en los deportistas universitarios del municipio de Soacha, maximizando así su potencial atlético y su bienestar integral.

En este sentido, el presente estudio se propone investigar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en estudiantes universitarios, esto teniendo en cuenta investigaciones como Castro (2020), el cual indica que identificando los principales factores que influyen en esta relación y proponiendo recomendaciones prácticas se puede llegar a optimizar el desarrollo de la inteligencia emocional en el contexto deportivo universitario.

### **Formulación o pregunta problema**

¿Cuáles son los fenómenos emocionales presentados en la cotidianidad del atleta y como se puede describir en su desempeño en cancha?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Describir la inteligencia emocional de deportistas universitarios del municipio de Soacha y su impacto en cancha, haciendo uso de una investigación mixta y a su vez evidenciar hallazgos que confirmen la fenomenología de una afectación respecto a la inteligencia emocional y el desempeño deportivo de los participantes.

### **Objetivos específicos**

- Reconocer la inteligencia emocional de los deportistas universitarios aplicada en cancha por medio de sus narrativas.
- Identificar el coeficiente emocional de los deportistas por medio de la prueba de Bar-On
- Describir la fenomenología presentada entre la carga académica, la cotidianidad del sujeto y el estrés que este puede reflejar en su rendimiento.

### **Justificación**

Se busca reconocer el coeficiente emocional (CE) de deportistas universitarios con el fin de encontrar hallazgos, falencias o diferentes fenomenologías presentadas en los mismos, respecto al uso y control de su inteligencia emocional y si esta se ve reflejada en los resultados en cancha. Donde según Laborde et al. (2015). Este requiere un equilibrio delicado entre habilidades técnicas, condición física y, crucialmente, inteligencia emocional.

Los deportistas universitarios se enfrentan a una amplia gama de desafíos emocionales que pueden afectar tanto su desempeño en el campo como su bienestar personal. Por lo tanto, Maghsoudipour et al. (2018), es fundamental comprender y cultivar la inteligencia emocional en este grupo demográfico específico.

En primer lugar, la inteligencia emocional en deportistas universitarios puede tener un impacto directo en su rendimiento deportivo, social y/o académico. La capacidad de manejar eficazmente las emociones, como la ansiedad antes de un partido importante o la frustración después de una derrota, puede influir en la concentración, la toma de decisiones y la resistencia durante la competición esto referenciado del artículo (2012, 1 octubre). PubMed

La presente tesis se justifica por la importancia de la inteligencia emocional en el deporte universitario del municipio de Soacha, la escasa investigación existente en este contexto y la potencial contribución de esta para mejorar el rendimiento, el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes-deportistas, dado que en investigaciones de Castro et al. (2020). Han demostrado como estos rasgos pueden repercutir en ansiedad y diversas patologías en los adolescentes, por lo cual se destaca la importancia de generar un estudio el cual evalúe falencias presentadas en estos adolescentes universitarios del municipio de Soacha, Cundinamarca.

Donde se busca principalmente la prevención de problemas psicológicos en cancha que afecten su rendimiento en la misma, se espera que esta investigación genere un impacto positivo la población ya que abre puertas a la academia y demás investigadores en generar nuevas investigaciones para encontrar alternativas a las falencias hayadas de inteligencia emocional en estos deportistas universitarios, dando mejoría a su estabilidad emocional y a su eficiencia en cancha, beneficiando su desarrollo tanto como jugador, como en su vida académica.

### **Hipótesis:**

Este trabajo de grado al ser una investigación mixta con fines experimentales y descriptivos no requiere una hipótesis, ya que este posee una base de datos con antecedentes la cual indica presencia de falencias en la población, por lo cual se busca generar un análisis de datos para lograr obtener el principal objetivo, el cual es dar una descripción respecto la fenomenología presentada en la inteligencia emocional, en este caso en la población de deportistas universitarios del municipio de Soacha Cundinamarca.

## **Sub línea de investigación**

### **Línea 1. procesos psicológicos y desarrollo humano**

Este trabajo de grado posee y pertenece a esta sub línea investigativa, ya que posee un enfoque el cual permite facilitar información respecto al campo básico de la psicología y a su vez presenta un enfoque investigativo con fines de fomentar la indagación respecto al descubrimiento de los distintos procesos emocionales presentados en el ser humano, haciendo énfasis en su desarrollo y crecimiento tanto grupal como individual.

Destacando la importancia de este trabajo de grado, dado que es realizada con fines experimentales, con el objetivo de lograr describir diferentes fenomenologías presentadas en el desarrollo psicológico de esta población, la cual esta compuesta por deportista universitarios pertenecientes a la misma institución, aportando hallazgos e incentivando a futuras investigaciones.

## Marco de referencia

### Marco legal

Se busco retroalimentar a los participantes respecto el objetivo de la investigación y en como estos serían participes de la misma, esto se realizara mediante la firma de un consentimiento informado en cual se generara una explicación más a detalle del uso del instrumento, de la información dado, sus respuestas y hallazgos de los mismos, a su vez se indicara que bajo la ley Colombiana sobre salud mental, 1616 de 2013, la cual se requiere para lograr generar este proceso con el participante; al igual los datos suministrados y todos los resultados obtenidos por los mismos bajo Ley de Protección de Datos Personales o Ley 1581 de 2012, a su vez bajo la resolución 8430 de 1993 la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

**Tabla 2**

*Marco Legal*

<b>Norma</b>	<b>Institución Normalizadora</b>	<b>Año</b>	<b>Descripción</b>	<b>Aporte al Proyecto</b>
1616	Constitución colombiana	2013	ley Colombiana sobre salud mental	Requerida para la participación de las pruebas
1581	Constitución colombiana	2012	Ley de Protección de Datos Personales	Protege los datos del participante
8430	Constitución colombiana	1993	Normatividad científica y técnica	Establece las normas investigativas

## **Marco investigativo**

### ***Internacional***

Teniendo en cuenta la investigación de Castro et al. (2020). La investigación se centra en analizar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en deportistas españoles y examinar la relación entre estos factores. Se llevó a cabo con 372 participantes de ambos sexos, de edades entre 18 y 50 años. Los resultados muestran que la mayoría de los deportistas tienen altos niveles de inteligencia emocional y bajos niveles de ansiedad. Además, se observa una asociación inversa entre la inteligencia emocional y la ansiedad, donde los deportistas con mayor inteligencia emocional tienden a tener menos ansiedad

Según Mara (2023). Este estudio se llevó a cabo para determinar si la inteligencia emocional y la espiritualidad están relacionadas con la motivación académica, utilizando un enfoque cuantitativo-correlacional. Se analizó una muestra probabilística de 372 estudiantes universitarios, resultando una correlación poco significativa entre la inteligencia emocional, la espiritualidad y la motivación académica. A su vez las mujeres evidenciaron relaciones significativas en todas las dimensiones de inteligencia emocional y espiritualidad. Además, se encontró que la inteligencia emocional tiene una capacidad predictiva moderada en relación con la motivación académica

Entendiendo a Gusqui y Galárraga (2023). Esta investigación examinó la relación entre diversas variables utilizando pruebas cuantitativos y correlacionales en una muestra de 257 estudiantes de educación de una universidad pública en Ecuador, provenientes de diferentes semestres. Se evaluó la inteligencia emocional con el instrumento Trail Meta Mood Scale-24 y el manejo del estrés académico con el inventario SISCO. Se observó que los estudiantes del octavo semestre mostraron una mejor inteligencia emocional y niveles bajos de estrés académico,

presentaron deficiencias en las estrategias de manejo el estrés. Se encontró una relación significativa entre las variables estudiadas.

Acebes y Rodríguez (2019), plantean un estudio que se centra en investigar las relaciones entre la actividad física, la experiencia deportiva y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la Comunidad de Madrid. Se aplicarán cuestionarios a 1301 alumnos, utilizando herramientas como el GPAQv2 y el TMMS-24. Se analizarán los datos mediante técnicas estadísticas como la correlación de Pearson y modelos de regresión múltiple. Los resultados se espera que destaquen la importancia del deporte y la actividad física en el desarrollo emocional de los estudiantes, proporcionando información valiosa sobre las relaciones entre estos factores en el contexto universitario.

Según la investigación de Rubio et al. (2022), En la orientación a la actividad, los atletas evalúan su éxito generando comparativas con otros, mientras que en la orientación al ego distinguen entre esfuerzo y habilidad, estos realizan comparaciones para evaluar su nivel de éxito. Este estudio investigó la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y regulación emocional) y las dos orientaciones motivacionales principales: la tarea y el ego. La muestra incluyó a 165 estudiantes universitarios de ciencias del deporte y la actividad física. Los hallazgos principales revelan una correspondencia entre la inteligencia emocional y la orientación al ego.

El estudio de Park (2022), se basó en examinar cómo la inteligencia emocional puede influir en la resiliencia y el agotamiento en atletas universitarios. Este se llevó a cabo con una muestra significativa de 257 jugadores cuyos cuestionarios fueron analizados utilizando diversos métodos estadísticos, como análisis de frecuencia, análisis factorial, análisis de confiabilidad,

análisis de correlación y análisis de regresión múltiple. Los hallazgos revelaron lo siguiente: primero, que la inteligencia emocional de los atletas universitarios tiene un impacto significativo en su resiliencia; segundo, que la inteligencia emocional también influye de manera parcialmente significativa en el agotamiento de estos atletas; y tercero, que la resiliencia de los atletas universitarios tiene un efecto parcialmente significativo en su agotamiento

Oh y Cho (2023), Genero una investigación haciendo énfasis en analizar la relación entre el entrenamiento de apoyo a la autonomía, la inteligencia emocional y la intención de interrupción entre los atletas de taekwondo en Corea. evaluaron 217 atletas profesionales y universitarios registrados en la Asociación Coreana de Taekwondo en 2020 en cuanto a estas variables. Los datos fueron analizados haciendo uso de SPSS 18.0 y Amos 18.0. Los resultados indicaron que el entrenamiento de apoyo genero un efecto negativo en la intención de interrupción y un efecto positivo en la inteligencia emocional. Además, se encontró que la inteligencia emocional tenía un efecto negativo en la intención de interrupción.

Rubio y Ángel (2023), indica que, en el ámbito de la psicología del deporte, se han incrementado las investigaciones que exploran la inteligencia emocional y su interacción con otras variables psicológicas para entender su impacto en el rendimiento deportivo. Sin embargo, estas investigaciones han analizado cómo factores como la motivación, el liderazgo, el autoconcepto y la ansiedad influyen en el desempeño deportivo. En este caso este estudio se propuso analizar los niveles de inteligencia emocional (atención, claridad y regulación emocional) y la posible relación con la ansiedad precompetitiva, medida mediante el SCAT. En este se utilizó un diseño de investigación transversal, observacional, cuantitativo y descriptivo, con una muestra de 165 estudiantes de ciencias del deporte. El estudio encontró una relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad, confirmando la hipótesis de que la ansiedad es un

elemento crucial en la competición deportiva y que ni su ausencia total ni niveles elevados conducen a un mejor rendimiento. Por lo tanto, la preparación emocional en la psicología del deporte debe centrarse en ayudar a los deportistas a gestionar su ansiedad en niveles moderados, que favorezcan un buen desempeño deportivo.

### *Nacionales*

Según Gusqui y Galárraga (2023). Este estudio investigó la capacidad de manejo de la Inteligencia Emocional (IE) en estudiantes universitarios de Colombia y España que utilizan técnicas de relajación. Se examinaron correlaciones entre variables como género, país de origen, práctica de técnicas de relajación y los factores de la IE. La muestra incluyó 285 estudiantes encuestados con el cuestionario TMMS adaptado. Los resultados revelaron diferencias significativas entre géneros y países en los factores de claridad y reparación emocional, con hombres y estudiantes colombianos mostrando puntuaciones más altas. Además, se observó una mayor prevalencia de prácticas de relajación entre hombres y estudiantes colombianos, pero no se encontró relación entre la práctica de técnicas de relajación y los factores de la inteligencia emocional.

Teniendo en cuenta La Hoz et al. (2021). Realizó un estudio donde comparó el nivel de inteligencia emocional percibida (IEP) con la prevalencia de uso de sustancias psicoactivas (SPA) en 559 adolescentes en rango de edad de (12-18) escolarizados en Montería, Colombia. Se encontró que el alcohol era la sustancia más utilizada, seguida del cannabis y el tabaco. Aquellos que nunca habían usado alcohol mostraron una mejor claridad emocional, y las mujeres sin historial de consumo de alcohol percibían sus emociones y las de los demás con mayor claridad. No se encontraron diferencias significativas en relación con las otras sustancias y la IEP. Se

sugiere realizar más investigaciones que evalúen las habilidades de la inteligencia emocional y desarrollar programas psicoeducativos para prevenir el consumo de SPA.

Ramos (2023), indica abordar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional en adolescentes a través de la actividad física. Se basa en una revisión sistemática de los últimos 5 años y destaca que la actividad física promueve el desarrollo de dimensiones emocionales clave, como el control y la claridad emocional. Sin embargo, también señala que puede ser contraproducente en ciertas áreas. Se enfatiza la importancia de realizar actividad física en grupo y de reflexionar sobre las emociones con los docentes para maximizar los beneficios emocionales de la actividad física.

Según un estudio realizado por Torres et al. (2016), el objetivo fue investigar la relación entre la propensión a la infidelidad sexual y/o emocional y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio con una muestra de 110 estudiantes (59 mujeres y 51 hombres) con edades comprendidas entre los 18 y 45 años. Los resultados indicaron que aquellos con un deseo de infidelidad sexual y/o emocional tenían puntajes más altos en infidelidad efectiva. Se identificaron diferencias significativas de género en relación con el deseo de infidelidad sexual e infidelidad emocional.

### ***Regional***

Soto et al. (2023) Este estudio examina cómo el desarrollo de habilidades sociales y la inteligencia emocional influyen en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria. Utilizando técnicas de análisis cuantitativo no supervisado, se investiga la relación entre factores socioemocionales, estilos de aprendizaje y rendimiento académico en 494 estudiantes de la Institución Educativa Ciudad Verde de Soacha, Cundinamarca, Colombia. Los resultados

muestran una diversidad en el desarrollo de estas habilidades, con diferentes niveles de impacto en el rendimiento académico. Además, se identifican tres grupos de estudiantes, lo que sugiere la implementación de estrategias para mejorar la formación integral y la calidad educativa en la institución.

## Marco teórico

### Inteligencia emocional

La inteligencia emocional parte desde el reconocimiento y comprensión de las emociones, en cómo se hace gestión y control de estas, como a su vez se debe comprender y manejar las emociones de los demás, entendiendo que las emociones reflejan directamente a las acciones en respuesta del individuo en su cotidianidad bajo estrés (Inteligencia Emocional, s. f.).

Teniendo en cuenta autores como lo son **Salovey** y **Mayer**, se identifica la inteligencia emocional que consiste principalmente en las diferentes habilidades desarrolladas para percibir con precisión, valorar y expresar una emoción y a su vez el comprender la razón de ser esta misma, donde definen la inteligencia emocional como un “**pensador con un corazón**”, lo cual refiere al percibir, comprender y manejar relaciones sociales. En las cuales se toma como referencia la formulación de cuatro ramas interrelacionadas según, Mayer et al., 2000 como se citó en Mayer y Salovey, 1997.

Según Rubio et al. (2022), con este se busca examinar la conexión entre la inteligencia emocional y la teoría de la autodeterminación, centrándose específicamente en las relaciones interpersonales en los cuales se aborda la **percepción emocional**, el cual se basa en cómo se identifica así mismo en otros, **la facilitación emocional** del pensamiento en el cual las emociones se priorizan en el pensamiento y dirigen la atención a la información inmediata, la **compresión emocional** como la capacidad para etiquetar emociones y a su vez reconocer la relación entre la palabras y emociones; por último, **la regulación emocional** cual se describe como la habilidad para distanciarse de una emoción y realizar un control o manejo de la misma.

Teniendo en cuenta a **Daniel Goleman**, psicólogo y autor el cual da a conocer el concepto de la **inteligencia emocional**, Goleman et al. (2016), el cual se refiere en su definición como la capacidad de reconocimiento, comprensión y gestión de nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás y en cómo se ven reflejadas en su entorno. Goleman logra identificar principalmente cinco componentes clave de la inteligencia emocional.

Las cuales se basan en: La **autoconciencia** la cual, según Goleman et al. (2016). Es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones en el momento presente, el manejo de la **autorregulación** donde se refiere a la habilidad de manejar y controlar nuestras emociones, incluyendo la capacidad de controlar los impulsos; a su vez recalca la **motivación** que define como la capacidad de dirigir nuestras emociones hacia metas significativas y perseguir nuestros objetivos con determinación y optimismo, destaca la **empatía**; definida como la capacidad de comprender y sentir las emociones de los demás, así como de ponerse en su lugar y responder de manera adecuada a sus necesidades emocionales, todo esto implicándolo en las **habilidades sociales**; en las cuales Implica la capacidad de relacionarse eficazmente con los demás, incluyendo la habilidad para comunicarse de manera clara, resolver conflictos.

### **Bar-on**

**BarOn** Según Ugarriza (2001), la inteligencia emocional se basa en desarrollar y generar diversas habilidades personales, con las cuales se manifiesta principalmente el control de la emocionalidad y de las diversas destrezas sociales que influyen para adaptarse y entender las situaciones y diversas adversidades que se presentan en la cotidianidad y en cómo nos entendemos a nosotros mismos, dando manejo a las emociones entendiendo que estas pueden derivar acciones correlacionadas a las habilidades de control emocional.

**BarOn** desarrolla un modelo mixto frente a la inteligencia emocional (**Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i)**); el cual está basado en 133 ítems en la cual hace uso de la escala de Likert de cinco puntos, en la cual los sujetos deben dar respuesta en una escala que parte desde "muy raramente o no es cierto para mí"; o hasta "muy a menudo es cierto para mí o es cierto", donde se busca observar la correlación de la puntuación del EQ de los cinco factores; a su vez dentro de los 15 subfactores.

Los factores principales de los cuales se enfoca Bar-On como componentes de la inteligencia emocional son:

1. **Autoconciencia:** La define como la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones en el momento presente, en como las entendemos dentro de la sociedad y el entendimiento del correcto uso de estas en acciones inmediatas o a medio plazo.
2. **Autorregulación:** La habilidad para controlar y gestionar nuestras emociones, así como también para regular nuestras acciones y reacciones en función de ellas, con el fin de dar un correcto uso desde el entendimiento y reconocimiento de estas y en cómo pueden verse reflejadas.
3. **Motivación:** La capacidad de dirigir nuestras emociones hacia metas constructivas y mantener el impulso para lograrlas, estas motivaciones pueden partir desde la motivación intrínseca como lo es el querer conseguir una meta individualmente con un fin propio o extrínseca que parte desde la motivación de estímulo exterior o grupal.
4. **Empatía:** esta parte desde el principio de la habilidad de la comprensión y experimentación de las emociones del otro o de un grupo de personas, así como también desde la

capacidad para dar una respuesta adecuadamente a esas emociones sin sobrepasar los límites del otro y respetando sus necesidades desde su propio auto sentir emocional.

5. **Habilidades sociales:** esta la define como la capacidad para lograr establecer y mantener relaciones saludables con quien nos rodea, dando punto de partida desde lograr comunicarse de una manera efectiva, dando la opción de resolver conflictos a grandes rasgos y su vez posibilitando el trabajar en equipo dentro de un grupo, comunidad o sociedad.

## Metodología

Para esta investigación se utilizará como instrumentos el (Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i), junto a una entrevista semiestructurada entorno a la inteligencia emocional entorno a la inteligencia emocional, entorno a bar-on, donde se dividió teniendo en cuenta a las subcategorías, siendo todo esto evaluado desde el juicio de expertos, siendo aprobado por los mismos.

Esta será un diseño no experimental, transversal, basado en un diseño exploratorio secuencial comparativo, ya que se busca describir la fenomenología de los datos basados en resultados dados en otras investigaciones. En este caso, en la primera fase se recolectan y analizan datos cualitativos para explorar un fenómeno, generándose una base de datos; posteriormente, en la segunda etapa se recolectan y analizan datos cuantitativos y se obtiene otra base de datos (esta última fase no se construye completamente sobre la plataforma de la primera, como en la modalidad derivativa, pero sí se toman en cuenta los resultados iniciales: errores en la elección de tópicos, áreas complejas de explorar, etc.).

Los descubrimientos de ambas etapas se comparan e integran en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. Donde bajo una investigación mixta se dará prioridad a lo cualitativo o a lo cuantitativo, o bien, otorgar el mismo peso, siendo lo más común primero lo cualitativo.

En ciertos casos se le otorgara prioridad a lo cuantitativo, por ejemplo: cuando el investigador intenta conducir fundamentalmente un estudio cuantitativo, pero necesita comenzar recolectando datos cualitativos para identificar o restringir la dispersión de las posibles variables y enfocarlas. Pero siempre se recolectan antes los datos cualitativos. En ambas modalidades, los

datos y resultados cuantitativos asisten al investigador en la interpretación de los descubrimientos de orden cualitativo.

### **Instrumentos**

Los instrumentos utilizados para la realización de esta investigación mixta, se basaron desde una entrevista donde se tomó la población de ocho deportista universitarios, enfocados en la diciplina de baloncesto, buscando obtener resultados a partir de un seriado de preguntas abiertas con el fin de obtener respuestas más argumentadas, las cual fueron desarrolladas y corregidas bajo la supervisión de tres jueces los cuales aprobaron la misma, en esta se busca encontrar hallazgos bajos los componentes de inventario emocional de Bar On, todo esto desde una perspectiva cualitativa, donde se busca hacer una descripción desde una perspectiva cuantitativa usando la encuesta propuesta en el mismo inventario de Bar On.

Esto para relacionar resultados del nivel de coeficiente emocional que presentan los partícipes, esta se aplica el CE dado que las investigaciones apoyan esta prueba según Alpha de Cronbach, el cual indica una alta aceptación de resultados de la prueba.

### **Población**

Los criterios dados para el cumplimiento de esta investigación parte de una población la cual estudie en una universidad del municipio de Soacha, los cuales sean partícipes en la división deportiva de baloncesto, teniendo en cuenta los rangos de edad dichos los cuales están entre los 18 a 26 años.

## **Procedimiento**

Primeramente, se identificó una problemática en el reconocimiento y control de emociones en los deportistas universitarios de la división de baloncesto del municipio de Soacha, más exactamente de la corporación universitaria minuto de Dios, lo cual generó la pregunta problema de esta investigación, ¿Cuáles son los fenómenos emocionales presentados en la cotidianidad del atleta y como se puede describir en su desempeño en cancha?

A partir de esto se generó una investigación de autores frente a la inteligencia emocional donde se decidió tomar como antecedentes y como autor referente a Bar On y su inventario de inteligencia emocional, por lo cual se decidió que la investigación tendría un enfoque mixto con el fin de realizar una descripción de datos.

Dicho lo anterior se aplicó a ocho atletas dos instrumentos, una encuesta realizada bajo un cuestionario referente a inventario de inteligencia emocional e Bar On bajo la escala de Likert para determinar resultados cuantitativos, este instrumento es usado para determinar el coeficiente emocional (CE), de cada participante y lograr evidenciar su nivel de control del mismo y una entrevista bajo la aprobación de tres jueces con el fin de poseer datos cualitativos más detallados, esta entrevista teniendo en cuenta los componentes principales del inventario emocional.

A partir de esto se realizó una lectura de datos de ambos instrumentos junto al uso de la aplicación Jamovi, para tomar sus gráficas y realizar su respectiva descripción de datos como resultados dados de las mismas pruebas.

## **Enfoque y alcance de la investigación**

Se implementó un diseño de enfoque de investigación mixto que se basó en antecedentes y referencias como el Inventario Emocional de Bar-On. Se combinaron métodos cuantitativos

mediante el uso de una encuesta basada en el Inventario Emocional de Bar-On, utilizando una escala tipo Likert y una entrevista cualitativa bajo la aprobación de tres jueces con el fin de poseer datos cualitativos más detallados. Los resultados a nivel grupal indicaron déficits en componentes relacionados con el manejo del estrés y el desarrollo intrapersonal, y un manejo medio del coeficiente emocional total.

Donde se busca Identificar el coeficiente emocional de deportistas universitarios que actualmente sean jugadores activos de baloncesto del municipio de Soacha, en como esto se puede ver flejado o evidenciado en la cancha de juego y las posibles falencias presentadas por los mismos.

**Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información**

**Tabla 3**

*Cuadro resumen de objetivos*

<b>Objetivo General</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Población o Muestra</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el impacto del coeficiente emocional de deportistas universitarios en cancha, haciendo uso de una investigación mixta y a su vez evidenciar hallazgos que confirmen la fenomenología de una afectación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el impacto de la inteligencia emocional en deportista en cancha.</li> <li>• Identificar las falencias presentadas en la población bajo el uso de una investigación mixta.</li> <li>• Describir la fenomenología</li> </ul>	Actividad 1	Entrevista	una población la cual estudie en una universidad del municipio de Soacha, los cuales sean participes en la división deportiva de baloncesto, teniendo en cuenta los rangos de edad dichos los
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acercamiento a la población y rapport</li> </ul>	Encuesta	
		Actividad 2		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de entrevista y encuesta a la</li> </ul>		

---

respecto a la inteligencia emocional y el desempeño deportivo de los participantes.	presentada entre la carga académica, la cotidianidad del sujeto y el estrés que este puede reflejar en su rendimiento.	población participe	cuales están entre los 18 a 26 años
---	--	---------------------	-------------------------------------

---

### **Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos**

Se utilizo como instrumentos el (Inventario de Cociente Emocional de Bar-On (EQ-i), junto a una entrevista semiestructurada entorno a la inteligencia emocional, entorno a bar-on, donde se dividió teniendo en cuenta a las subcategorías, siendo todo esto evaluado desde el juicio de expertos, siendo aprobado por los mismos, con la finalidad de conseguir el objetivo de la investigación la cual fue la descripción de los resultados obtenidos por los datos y descubrir posibles falencias.

Siendo este un diseño no experimental, transversal, basado en un diseño exploratorio secuencial comparativo, ya que se buscó correlacionar datos basados en resultados dados en otras investigaciones. En este caso, en la primera fase se recolectaron y analizaron datos cualitativos para explorar un fenómeno, generándose una base de datos; posteriormente, en la segunda etapa se recolectan y analizan datos cuantitativos y se obtiene otra base de datos (esta última fase no se construye completamente sobre la plataforma de la primera, como en la modalidad derivativa, pero sí se toman en cuenta los resultados iniciales: errores en la elección de tópicos, áreas complejas de explorar, etc.).

Los descubrimientos de ambas etapas se compararon e integraron en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. Donde bajo una investigación mixta se dio prioridad a lo cualitativo o a lo cuantitativo, o bien, otorgar el mismo peso, siendo lo más común primero lo cualitativo. En ciertos casos se le otorgara prioridad a lo cuantitativo, por ejemplo: cuando el investigador intenta conducir fundamentalmente un estudio cuantitativo, pero necesita comenzar recolectando datos cualitativos para identificar o restringir la dispersión de las posibles variables y enfocarlas. Pero siempre se recolectan antes los datos cualitativos. En ambas modalidades, los datos y resultados cuantitativos asistieron al investigador en la interpretación de los descubrimientos de orden cualitativo.

## Resultados

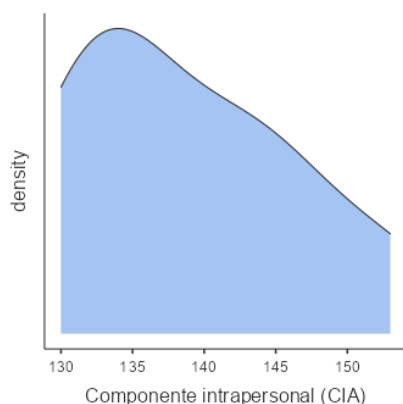
Esta investigación se aplicó desde un enfoque de investigación mixto, estos siendo apoyados con el instrumento de la encuesta con escala tipo Likert haciendo uso del inventario de inteligencia emocional de Bar On para medir el coeficiente emocional, la cual fue aplicada en una población de ocho deportistas universitarios del municipio de Soacha, y una entrevista basada en los cuatro componentes de evaluación del inventario de Bar On, con el fin de correlacionar los datos entre los dos enfoques investigativos.

### Resultados cuantitativos

La encuesta de inventario emocional de Bar On para medir el coeficiente emocional de la población el cual se midió desde cada componente y a nivel generar el coeficiente emocional del grupo, este dio como resultados a nivel grupal los siguientes hallazgos.

#### Figura 1

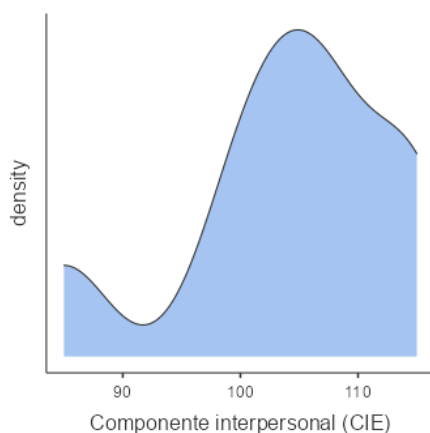
*Componente intrapersonal (CIA)*



Desde el componente **intrapersonal (CIA)**, se identifica desde la gráfica que el componente intrapersonal muestra una media de 138.9 la cual indica la división con la se define hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas, una mediana de 137.0 y moda de 7.92, donde este componente tiende a poseer déficit bajo ya que posee un mínimo de 130.0 y una máxima de 153.0, esta muestra una desviación típica de 7.92 dentro de un rango entre 130 y 137, como se mencionó anteriormente esto significa que los resultados de lo datos se inclinan a significar que el grupo posee un bajo coeficiente intrapersonal, lo cual indica que poseen dificultades para identificar sus propias emociones.

## Figura 2

### *Componente interpersonal (CIE)*

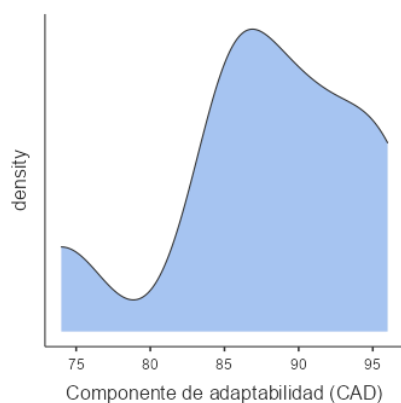


Por otro lado, el componente **interpersonal (CIE)**, dio como resultado dados por la gráfica presentada indican que del componente interpersonal indican que posee una media de 104.3 la cual indica hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas y cual posee más tendencia de respuesta, una mediana de 9.53 y una moda de 9.53, donde se haya una desviación típica entre los rangos de 105.5 y 110, lo que indica un nivel del componente interpersonal medio o normal dentro de lo establecido en el inventario de Bar

On, lo cual presenta que posean un desarrollo interpersonal promediado dentro de lo estimado de la prueba demostrando poseer un manejo del nivel interpersonal a nivel colectivo.

### Figura 3

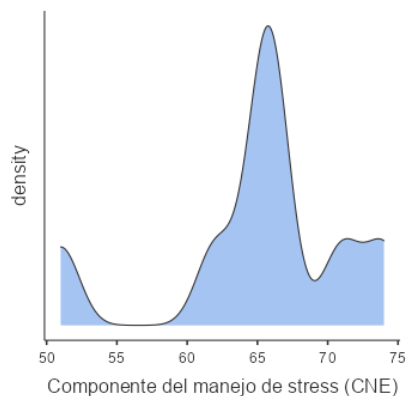
#### *Componente adaptabilidad (CAD)*



Según el componente **adaptabilidad (CAD)**, Los resultados dados por la gráfica en el componente de adaptabilidad indican que posee una media de 87.9 la cual indica y define la desviación típica de las respuestas proporcionadas y hacia donde poseen tendencia, una mediana de 88.0 y una moda de 6.96 lo que nos indica una desviación entre la mínima que es de 74.0 y la máxima de 96.0, lo cual demuestra que el resultado del componente de adaptabilidad en el grupo es normal o medio dentro de lo establecido dado a su desviación, demostrando que el grupo no presenta dificultades para adaptarse en diversas situaciones adaptabilidad, de entornos, ni de cambios en su cotidianidad.

### Figura 4

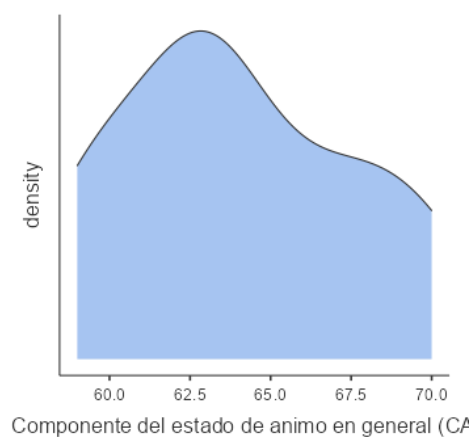
#### *Manejo de stress (CNE)*



El componente del **manejo de stress** (CNE), según la gráfica nos indica una media de 65.1 la cual indica la división con la se define hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas, una mediana de 66.0 y una moda de 6.81, donde se presenta una desviación entre la mínima de 51.0 y la máxima de 74.0 donde se evidencia una tendencia en el componente a ser un nivel medio-normal a nivel grupal del manejo de stress, indicando que el grupo en su mayor parte logra dar control del stress, demostrando así un correcto uso de su emocionalidad bajo presión.

### Figura 5

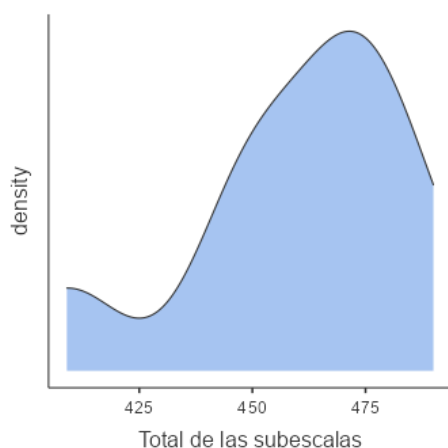
*Componente del estado de ánimo en general (CAG)*



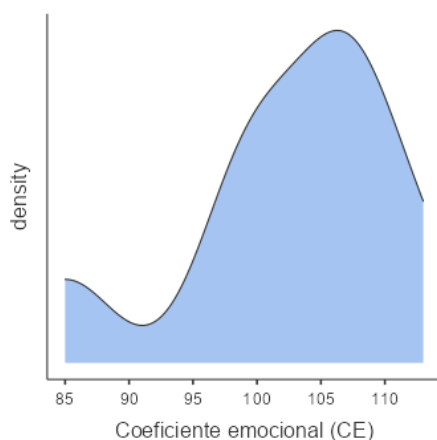
Los resultados dados por la gráfica respecto al componente del **estado de ánimo en general (CAG)**, indican una media de 64.0 la cual indica la división con la se define hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas, una mediana de 63.0 y una moda de 3.78, donde se evidencia una desviación entre la mínima de 59.0 y máxima de 70.0, los cuales los datos tienden a ser mínimos lo cual indica un nivel del componente de estado de ánimo bajo dentro de lo establecido, hallando y demostrando a su vez falencias en cuanto al manejo de esta emocionalidad del estado de ánimo del grupo.

### Figura 6

*Todas las subescalas*



El total dado por **todas las subescalas** ya mencionadas nos indica el grafico como resultado una media de 460.1 la cual indica la división con la se define hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas. una mediana de 467.0 y posee una moda de 25.07, donde se observa una desviación de los datos entre la mínima de 409.0 y la máxima de 490.0 donde se indica que los datos poseen la tendencia máxima, lo cual significa que están dentro de los resultados de la medida normal referente al total de las subescalas emocionales como grupo focal de la prueba.

**Figura 7***Coeficiente emocional (CE)*

Los resultados dados por la gráfica para medir el **coeficiente emocional (CE)**, del grupo y de la totalidad de la prueba indica que se posee a nivel grupal una media en las respuestas de 102.6 la cual indica la división con la se define hacia donde esta evidenciada la desviación típica de las respuestas proporcionadas, una mediana de 105.0 y una moda de 8.55, donde evidenciamos una mínima de 85,0 y una máxima de 113.0 donde se evidencia una desviación en el grado 105 la cual indica que los datos tienden a estar dentro el rango de normalidad según la prueba de Bar On, lo cual indica que el grupo posee un coeficiente emocional el cual pueden dar manejo y control del mismo, encontrando algunas falencias individuales como lo fueron en el manejo del estado de ánimo donde puntuaron un nivel bajo, sin embargo estas se encuentran dentro de la normalidad de la prueba, demostrando así un manejo emocional acorde a lo esperado.

### **Resultados cualitativos**

Dando uso del instrumento de la entrevista semiestructurada enfocada en los componentes de inventario emocional de Bar On se encontraros hallazgos significativos a nivel colectivo de la

muestra siendo estos divididos, como fue mencionado anteriormente en 4 sub categorías, enfocadas en la categoría principal de la inteligencia emocional.

**Tabla 4**

*Categorías, subcategorías y categorías emergentes*

<b>Categoría general</b>	<b>Subcategorías</b>
Inteligencia emocional	Autorregulación
	Motivación
	Empatía
	Habilidades sociales
	<b>Categoría emergente</b>
	Frustración

### **Autorregulación**

En la autorregulación se evidencia que en la mayoría de los entrevistados se presenta un óptimo manejo del mismo, siendo capaces de reconocer sus comportamientos y pensamientos, como a su vez de identificar impulsos inadecuados en su comportamiento frente a estímulos de abruptos o mal intencionados.

A su vez se evidencia que son capaces de reconocer y asumir recomendaciones por parte de sus compañeros o entrenadores con el fin de buscar una mejoría grupal y a su vez un mejor desempeño y desarrollo en la práctica individual, tal y como lo dice el participante 6 *“cuando recibo, comentarios negativos, la verdad en el momento. Hay veces que puedo calmar mis*

*emociones y pues igual son retroalimentaciones que ellos hacen conmigo*”, confirmando así lo dicho anteriormente, siendo capaces de identificar recomendaciones y asumir errores.

Sin embargo, en algunas de las narraciones se presentaron respuesta pasivo agresivas, referentes al momento de encontrarse con contactos físicos fuertes, presentando posibles cambios en su reacción a los mismos tal como lo dice el participante 8 *“pero sí, ya veo en un sentido del que se está pasando, lo está haciendo a posta en mi pensamiento es hacerle lo mismo sin decir ni una sola palabra”*, de lo cual podemos evidenciar algunas narrativas donde se evidencian algunos de estos impulsos.

### **Motivación**

Partiendo desde la categoría de la motivación, se presentaron hallazgos en las narrativas de los entrevistados, como el del participante 3 *“Creo que más que todo, fue por mi estatura. Yo era muy pequeño, yo inicié ya hace unos años y cuando conocí el baloncesto pues no sé, me hacía sentir como que, como me hacía sentir muy bien, sabía que si seguía con el deporte tal vez podría crecer”*. Donde se evidencia casi en su totalidad que su principal incentivo con la práctica del deporte es poseer una salud física, cambio físico y mantenerse activos constantemente para a su vez ayudar a su salud mental, demostrando así una motivación intrínseca.

Sin embargo, se encontraron hallazgos donde las narrativas como la del participante 6 *“cuando mi madre me contó que ella también fue jugadora de baloncesto, dije siempre como que hush, como que pude decir de que salí a mi mamá y como que esto me ayudará a mejorar porque puedo seguir el esfuerzo de mi mamá hace con todo. Entonces dije, quiero ser el mejor y por eso es que siempre doy lo mejor de mí en cada partido, mejorando día a día”*. En el cual se indican que la fuente principal de su motivación extrínseca parte desde su red de apoyo, los cuales

pueden llegar a incentivar un mejor desempeño del mismo y a su vez de la búsqueda de una autosuperación, con el fin de generar satisfacción y cumplimiento con ellos mismos.

### **Empatía**

Con referencia a la empatía se encontró que la población presenta dificultades para reconocer las emociones de los demás, encontrando narrativas en las cuales se evidencia comunicación fuerte como lo es dicho por el participante 3 *“Considero que hay veces donde lo digo de manera fuerte, más no de manera grosera, llevándolo de una forma dentro de la cual se identifica el error y más que es algo que necesitamos mejorar en el momento”*. al momento de generar retroalimentaciones frente del desempeño grupal del contrario y a su vez el reconocer la derrota y encontrar empatía frente al equipo contrario.

Sin embargo, se hayo que logran demostrar actitudes empáticas grupales como lo es la narrativa del participante 8 *“mi forma de animarlos, digamos es que vayamos a comer o hagamos alguna otra cosa para que se distraigan y se puedan animar”*. Con el fin de mejorar la motivación frente a un bajo desempeño, donde según las narrativas buscan alternativas de dialogo y dispersión de estrés bajo actividades grupales, demostrando aptitudes empáticas a nivel colectivo con el fin de conseguir una mejoría grupal.

### **Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son la principal barrera presentada en los entrevistados, ya que, a pesar de no ser en su totalidad, se evidencian narrativas como la del participante1 *“Pues en un principio es de curiosidad porque pues siempre que llegue alguien nuevo ah, bueno, curiosidad y un poco de amenaza. No hay que decir mentiras porque pues uno, siempre que llega alguien nuevo siempre está como para analizarlo, como decir que tal juega, si juega bien, si juega mal, si*

*puede llegar a quitarme mi posición*". Las cuales indican la poca integración a nuevos participantes y la constante competencia en la cual se desenvuelven en su deporte, donde suelen comparar sus capacidades con estos nuevos integrantes.

Sin embargo, se demuestran ampliamente adaptativos y receptivos, así como lo menciona en su narrativa el participante 5 *"es algo que ya lo normalicé un poco, porque pues he estado en varios clubes en Bogotá, entonces en base a eso aprendí a socializar y acostumbrarme y más que acostumbrarme a acoplarme a otros equipos porque pues siendo una persona nueva que llega, hay que aprender como a evolucionar en esos entornos"*. Dando como referencia a los diversos cambios de entornos a los cuales se pueden enfrentar, buscando siempre encajar y ser prestos al diálogo para lograr consolidarse en escenarios o situaciones nuevas, ya que, dicho en las narrativas, se encuentran sometidos a cambios constantes en su cotidianidad como deportista, lo cual en algunos casos puede generar cambios en su desempeño

### **Frustración**

Esta categoría emergente nace desde la repetición colectiva a partir de las narrativas de los entrevistados, los cuales concordaron al momento de hablar de una pérdida de partidos o de bajo desempeño, donde manifiestan sentir frustración o desánimo luego de esta clase de resultados.

En estas narrativas se encontraron frases como la del participante 7 *"Siempre que que que pasa eso me siento un poco frustrado"* y del participante 6 *"pero me molesta el hecho de que perdamos, pero me molesta"*. Las cuales afirman lo dicho anteriormente, coincidiendo en que la falla o derrota en partido ocasiona un déficit de desempeño de los entrevistados al momento de jugar, a su vez generando informidades como lo dice la narrativa del participante 2 *"si es un*

*partido bastante importante y veo que lastimosamente pues perdemos, sí me daría un bajón un poco de aburrimiento y fastidio con el equipo”*. En la cual se evidencia lo antes dicho.

## Conclusiones

La presente investigación de inteligencia emocional en deportistas universitarios, tomada desde un enfoque de investigación mixto, a fin de comprender de manera integral factores que afecten directamente el rendimiento deportivo y bienestar de los jóvenes deportistas, donde se buscó correlacionar un instrumento de investigación cuantitativo en este caso una encuesta basada en el inventario emocional de Bar On y una entrevista semi estructurada con el fin de entender e identificar adecuadamente el grado de inteligencia emocional de los partícipes.

En la fase cuantitativa, con el uso de la encuesta de evidenciar hallazgos en los cuales se demostró dificultades en aspectos como lo son el estado de ánimo donde se encontró que tomando como referencia la gráfica de resultados una desviación entre la mínima de 59.0 y máxima de 70.0, los cuales los datos tienden a ser mínimos lo cual indica un nivel del componente de estado de ánimo bajo dentro de lo establecido.

A su vez se resultó a nivel grupal una desviación en el grado 105 referente al coeficiente emocional, la cual indica que los datos tienden a estar dentro el rango de normalidad según la prueba de Bar On, lo cual indica que el grupo posee un coeficiente emocional el cual pueden dar manejo y control del mismo dentro de lo esperado.

Iniciando en la fase cualitativa, las entrevistas realizadas a los participantes, permitieron profundizar en sus narrativas, sus vivencias y experiencias desde sus propias palabras, donde bajo el uso de sub categorías y categorías emergentes, donde elementos como la empatía, la motivación, la autorregulación, frustración y las habilidades sociales, poseyeron un papel fundamental para la interpretación de las narrativas, las cuales los participantes enfatizaron los nerviosismos por posibles presiones, frustraciones ante fracasos, una buena comunicación para lograr consolidar objetivos y verificar errores.

Dentro de sus narraciones también se encontraron menciones de unidad como equipo y motivación mutua, donde buscaban apoyarse en sus compañeros con el fin de controlar ciertos impulsos agresivos y buscar un respaldo y serenidad en momentos de alta tensión y algunas falencias empáticas frente a sus contrincantes.

En conclusión, se resalta la inteligencia emocional como un aspecto esencial para el desarrollo de estos deportistas universitarios. Donde la correlación de datos cuantitativos y cualitativos evidencia que los jóvenes atletas que poseen un dominio en su área emocional, poseen ventajas significativas en el rendimiento deportivo y en su bienestar personal.

La inteligencia emocional además de ser una herramienta para gestionar emociones en los contextos deportivos, sino a su vez para fortalecimiento ante los desafíos propios de la vida y sus constantes cambios.

## **Recomendaciones**

Se propone la posibilidad a estudios que podrían ampliar estos hallazgos, explorando de forma más detallada los factores contextuales, con respaldo de otros referentes e investigaciones, esto con el fin de influir en el óptimo desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo.

A su vez se recomienda concientizar a la importancia del poseer un buen manejo de la inteligencia emocional en esto jóvenes deportistas para logra potenciar sus talentos y desempeños en su deporte, implementando campañas con el fin de dar un buen uso a sus emociones y lograr identificar cada una de ellas a su vez de reconocer las sensaciones que se pueden producir en su entorno y los diversos cambios que se pueden presentar.

## **Listado de Anexos**

### **Consentimiento informado**

El presente documento realizado bajo el artículo 7 y 8 del régimen de la ley 1581 de 2014, el cual se basa en la protección de la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Entendiendo lo anterior este documento tiene como objetivo fines investigativos y educativos, bajo el desarrollo de una prueba basada en la inteligencia emocional el cual también será grabado en audio la entrevista diseñada por el estudiante de psicología Julio Andrés Romero Tolosa, con el número de identificación de C.C 1.000.596.180, supervisado por la docente Leidy Johana Torres de la cooperación universitaria minuto de Dios, siendo esta prueba específicamente para deportistas y con fines investigativos.

Esta prueba busca potenciar tus habilidades emocionales, mejorando tu rendimiento deportivo y tu bienestar general. Si bien esta prueba está diseñada para ser beneficioso en su desarrollo como deportista, es importante considerar que abordar temas emocionales puede generar incomodidad o emociones intensas en algunos participantes. Sin embargo, el profesional está capacitado para acompañar y apoyar a cada participante durante todo el proceso.

Aclarando que toda la información personal y emocional compartida durante la presente prueba será tratada de manera confidencial y solo será utilizada con fines investigativos, por lo cual.

Yo \_\_\_\_\_ identificado con la CC. \_\_\_\_\_ expedida en \_\_\_\_\_ Declaro que he sido informado/a detalladamente sobre la participación en la entrevista psicológica realizada por parte del profesional en proceso en salud mental la cual será grabada en audio las respuestas con fines investigativos, a su vez los derechos y obligaciones existentes, así como los posibles beneficios y riesgos. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas ellas han sido respondidas a mi satisfacción.

Con pleno conocimiento y entendimiento, doy mi consentimiento para mi participación en la entrevista psicológica y demás estrategias planteadas por el aprendiz, bajo los términos descritos en este documento, confirmando que no se encuentra ningún espacio en blanco y autorizando el uso de mis datos, bajo el régimen de la ley 1581 de 2014

### Listado de Tablas

#### Tabla 1

*Tabla descriptivas instrumento cuantitativo*

#### Descriptivas

	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
Componente intrapersonal (CIA)	138.9	137.0	7.92	130.0	153.0
Componente interpersonal (CIE)	104.3	105.5	9.53	85.0	115.0
Componente de adaptabilidad (CAD)	87.9	88.0	6.96	74.0	96.0

### Descriptivas

	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Moda</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Componente del manejo de stress (CNE)	65.1	66.0	6.81	51.0	74.0
Componente del estado de ánimo en general (CAG)	64.0	63.0	3.78	59.0	70.0
Total, de las subescalas	460.1	467.0	25.07	409.0	490.0
Coefficiente emocional (CE)	102.6	105.0	8.55	85.0	113.0

**Tabla 2**

*Marco Legal*

<b>Norma</b>	<b>Institución Normalizadora</b>	<b>Año</b>	<b>Descripción</b>	<b>Aporte al Proyecto</b>
1616	Constitución colombiana	2013	ley Colombiana sobre salud mental	Requerida para la participación de las pruebas
1581	Constitución colombiana	2012	Ley de Protección de Datos Personales	Protege los datos del participante
8430	Constitución colombiana	1993	Normatividad científica y técnica	Establece las normas investigativas

**Tabla 3**

*Cuadro resumen de objetivos*

<b>Objetivo General</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Población o Muestra</b>
-------------------------	------------------------------	--------------------	--------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el coeficiente emocional de deportistas universitarios en cancha, haciendo uso de una investigación mixta, tomando como referencia el inventario emocional de Bar On, todo esto teniendo en cuenta que estos son estudiantes universitarios, los cuales presentan estrés o carga académica y son jugadores activos del baloncesto de edades entre 18 a 28 años del municipio de Soacha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describir el impacto de la inteligencia emocional en deportista en cancha.</li> <li>• Identificar las falencias presentadas en la población bajo el uso de una investigación mixta.</li> <li>• Dar una correlación existente entre la carga académica, la cotidianidad del sujeto y el estrés que este puede reflejar en su rendimiento</li> </ul>	<p>Actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acercamiento a la población y rapport</li> </ul>	<p>Entrevista</p>	<p>una población la cual estudie en una universidad del municipio de Soacha, los cuales sean participes en la división deportiva de baloncesto, teniendo en cuenta los rangos de edad dichos los cuales están entre los 18 a 26 años</p>
		<p>Actividad 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de entrevista y encuesta a la población participe</li> </ul>	<p>Encuesta</p>	

**Tabla 4**

*Categorías, subcategorías y categorías emergentes*

---

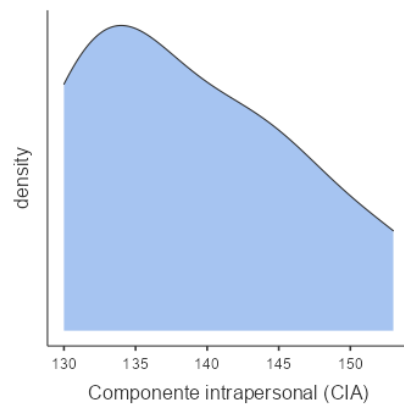
<b>Categoría general</b>	<b>Subcategorías</b>
Inteligencia emocional	Autorregulación
	Motivación
	Empatía
	Habilidades sociales
	<b>Categoría emergente</b>
	Frustración

---

## Listado de Figuras

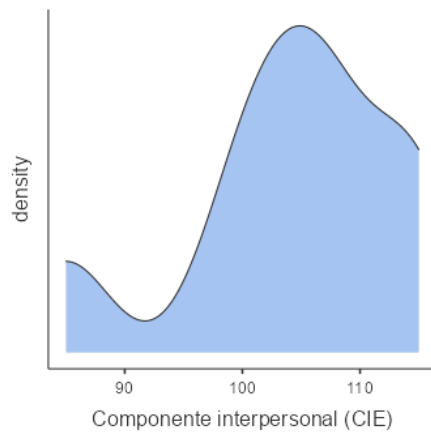
### Figura 1

*Componente intrapersonal (CIA)*



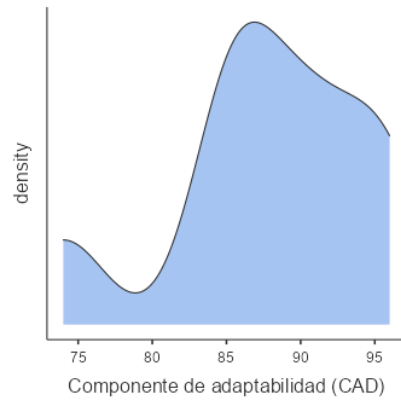
### Figura 2

*Componente interpersonal (CIE)*

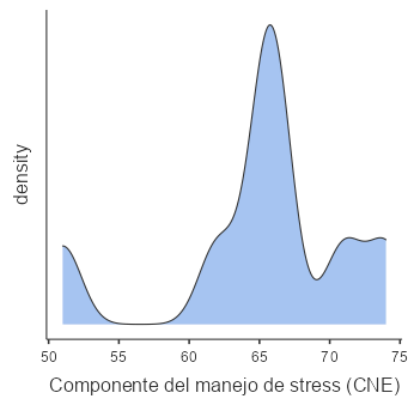


**Figura 3**

*Componente adaptabilidad (CAD)*

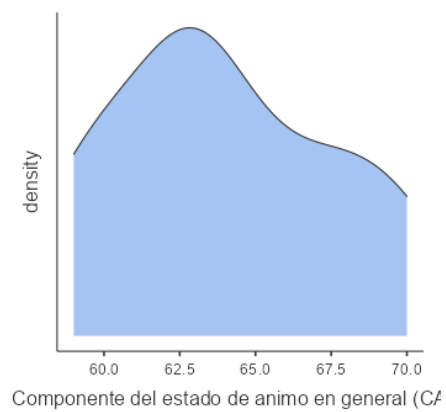
**Figura 4**

*Manejo de stress (CNE)*

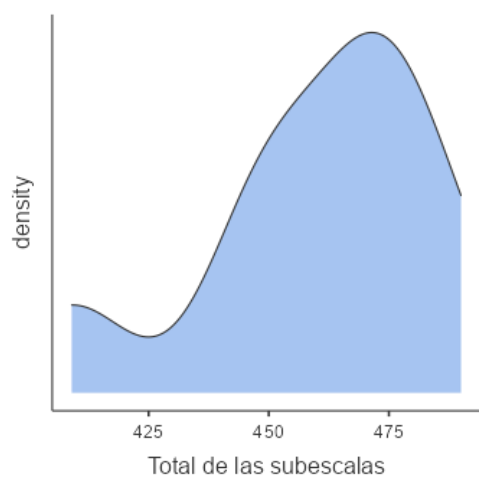


**Figura 5**

*Componente del estado de ánimo en general (CAG)*

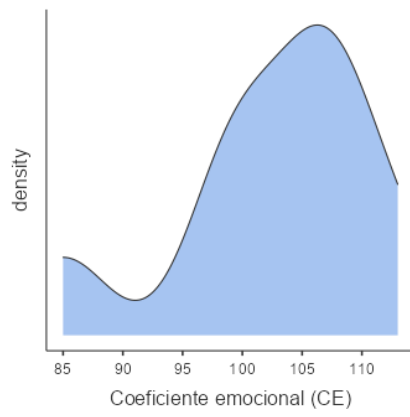
**Figura 6**

*Todas las subescalas*



**Figura 7**

*Coeficiente emocional (CE)*



## **Entrevista inteligencia emocional en deportistas universitarios**

La siguiente entrevista está compuesta por cuatro categorías las cuales fueron diseñadas para medir desde un enfoque cualitativo la inteligencia emocional en deportistas universitarios, tomando como referente el inventario emocional de Bar On.

### **Autorregulación/autoconciencia**

- ¿En caso de algún contacto físico abrupto en algún partido, de qué manera responde frente al responsable?
- ¿Cuándo recibe comentarios negativos de sus compañeros o entrenador, que suele hacer con ello?

### **Motivación**

- ¿Aparte de la pasión que tiene por su deporte qué le motiva a jugarlo?
- ¿Piensa que su desempeño en la cancha mejorará cuando su red de apoyo está cerca?
- ¿Qué beneficios personales le ofrece su deporte?

### **Empatía**

- ¿De qué manera actúa con sus compañeros estando en cancha cuando entran a un bajo desempeño grupal?
- ¿Cuál es su reacción al momento de que el equipo rival gana el juego luego de un óptimo desempeño?

### **Habilidades sociales**

- ¿Cómo logra adaptarse a los constantes cambios dentro del equipo y los de mis compañeros?
- ¿Cómo suele actuar cuando llega un compañero nuevo al equipo?

## Referencias

- Acebes Sánchez, J., y Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo (Relation between physical activity levels, sport experience, and emotional intelligence among u. *Retos digital*, 36(36), 297–301.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).
- Gamba, R. V. (2023). Validez y fiabilidad del instrumento de análisis cuantitativo del uso de las redes sociales y el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes. *Ciencia Latina*, 7(3), 4907-4933. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6522](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6522)
- Goleman, D., González Raga, D., y Mora, F. (2016). *Inteligencia emocional*. Kairós.  
[http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf)
- Gusqui Bonilla, K. M., y Galárraga Andrade, A. S. (2023). Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. *REVISTA U-Mores*, 2(2), 9–23. <https://doi.org/10.35290/ru.v2n2.2023.873>
- Güler, B., & Turan, S. (2022). The Role of Emotional Intelligence in Predicting Peer Relationships in Adolescents. *Journal Of Educational Issues*, 8(1), 73.  
<https://doi.org/10.5296/jei.v8i1.19464>

La Hoz, F. J. V., Galván, G., Guerrero-Martelo, M., Fernández, M. R. S., & Huertas, W. A. T. (2021). Inteligencia emocional percibida y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes escolarizados de Montería, Colombia. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 32(153), 45-52. <https://doi.org/10.53680/vertex.v32i153.104>

La inteligencia emocional según Salovey y Mayer – Rafael Bisquerra. (s/f). [Rafaelbisquerra.com](https://www.rafaelbisquerra.com). Recuperado el 28 de marzo de 2024, de <https://www.rafaelbisquerra.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal Of Adolescence*, 94(7), 925-938. <https://doi.org/10.1002/jad.12075>

Maghsoudipour, M., Shabani, H., Najafabadi, M. G., Bakhshi, E., & Coh, P. (2018). The relationship between emotional intelligence, reaction time, aerobic capacity and performance in female track and field athletes at the Universities of Tehran. *Work* (Reading, MA), 61(2), 173-179. <https://doi.org/10.3233/wor-182790>

Mara H., P., Universidad Técnica de Machala, Emily G., P., Yadira L., S., Gerardo X., P., Universidad Técnica de Machala, Universidad Técnica de Machala, & Universidad Técnica de Machala. (2023). Inteligencia emocional y espiritualidad como predictores de

motivación de logro académico en universitarios. *Espacios: ciencia, tecnología y desarrollo*, 44(03), 76–87. <https://doi.org/10.48082/espacios-a23v44n03p06>

Muñoz-Parreño, J. A., Belando-Pedreño, N., & Valenzuela, A. V. (2023). Emotional intelligence, spelling performance and intelligence quotient differences based on the executive function profile of schoolchildren. *European Journal Of Neuroscience/EJN. European Journal Of Neuroscience*, 58(8), 3879-3891. <https://doi.org/10.1111/ejn.16152>

MăgăŃ, A. C. (2020). THE IMPACT OF THE TIME SPENT ON SOCIAL NETWORKS ON EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENTS. Questa Soft. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=853078>

Oh, Y., & Cho, Y. (2023). Relationship Between Autonomy Support Coaching Perceived by Taekwondo Athletes and Interruption Intention: Mediating Role of Emotional Intelligence. Copyright (C) 2003 - 2008 PSNC, Poznan Supercomputer And Networking Center. <http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/dlibra/docmetadata?id=6844&from=publication>

Park, J. J. (2022). The Influence of Emotional Intelligence and resilience on Burnout of University Sports Athletes. *koreascience.kr*. <https://doi.org/10.9708/jksci.2022.27.04.089>

Predicting athletic success motivation using mental skills and emotional intelligence and its components in male athletes. (2012, 1 octubre). PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22976743/>

Psicóloga, I. J. F. (s/f). Inteligencia emocional en el deporte. Bizkaia.eus. Recuperado el 31 de marzo de 2024, de <https://www.bizkaia.eus/home2/Archivos/DPTO4/Temas/Inteligencia%20emocional%20en%20el%20deporte1.pdf?hash=f1594741c8d89f86f278664d6b4f95ea&idioma=CA>

- Ramos, J. M. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6), 1177-1198.  
<https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6333>
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 105–112.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232013000100011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100011)
- Rubio, I. M., & Ángel, N. G. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(5), 4224. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054224>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Esteban, M. D., & Ruíz, N. F. O. (2022). Emotional Intelligence as a Predictor of Motivation, Anxiety and Leadership in Athletes. *International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(12), 7521. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127521>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Gallegos, A. G., Ruíz, N. F. O., & Sánchez-López, P. (2022). Motivational Orientation in University Athletes: Predictions Based on Emotional Intelligence. *Behavioral Sciences*, 12(10), 397. <https://doi.org/10.3390/bs12100397>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Ruíz, N. F. O., & Sánchez-López, P. (2022). Emotional Intelligence, Interpersonal Relationships and the Role of Gender in Student Athletes. *International Journal Of Environmental Research And Public Health (Online)*, 19(15), 9212.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19159212>

Torres Otálora, Á. P., Torres Castañeda, Leidy. Johana., & Riveros Munevar, F. (23 de Agosto de 2016). Relación entre tendencia a la infidelidad emocional y/o sexual e inteligencia emocional, en estudiantes universitarios.

Ugarriza Nelly. La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona* [en línea]. 2001, (4), 129-160[fecha de Consulta 28 de marzo de 2024]. ISSN: 1560-6139.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

Valadi, S., Gabbard, C., Sadrolsadati, S. S., & Elyasid, M. (2022). Maternal Emotional Intelligence and the Provision of Child Motor Affordances. *Children*, 9(10), 1442.  
<https://doi.org/10.3390/children9101442>

Yanti, R. A. P., & Mariyati, L. I. (2023). Relationship of Secure Attachment to Fathers and Mothers with Emotional Intelligence in Junior High School Adolescents. *Indonesian Journal Of Innovation Studies*, 21. <https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.800>

Inteligencia emocional. (s/f). *Kidshealth.org*. Recuperado el 22 de abril de 2024, de <https://kidshealth.org/es/teens/eq.html>

Sas, R. (n.d.). *Resolución 8430 de 1993 - Colombia*. [www.redjurista.com](http://www.redjurista.com).  
[https://www.redjurista.com/Documents/resolucion\\_8430\\_de\\_1993.aspx#/](https://www.redjurista.com/Documents/resolucion_8430_de_1993.aspx#/)