

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.- PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La práctica de la actividad física y el deporte destaca en diferentes ámbitos por los beneficios para la salud que trae consigo en la persona que lo practica, sin embargo, en el deporte de competición las condiciones de la sobrecarga psíquica en los deportistas pueden poner en riesgo su rendimiento deportivo si no son manejadas de forma adecuada, originando diversos padecimientos como el Síndrome de Burnout, estar quemado, o síndrome de sobreentrenamiento, entre otros.

En el transcurso del siglo XX el concepto de inteligencia emocional y el síndrome de burnout han sido abordados en gran medida por la psicología, así como por otras disciplinas, especialmente en el deporte en el que cobra una significancia importante hoy en día. La relevancia que adquiere el equilibrio psicológico dentro del deporte es cada vez mayor (Del Pino et al., 2009). Por tanto, la preparación psicológica de los deportistas será determinante y decisiva (González, 1992, p.18).

Teniendo en cuenta estos elementos, los jugadores deben demostrar sus habilidades para poder sobresalir y obtener la posibilidad de acceder a un mayor reconocimiento e incrementar sus ingresos, tendrán así una mayor estabilidad laboral y permanencia en el deporte, con la pretensión de ser atractivos en el mercado internacional y pertenecer a los clubes más reconocidos en el mundo entero. Es por esto, que la inteligencia emocional (I.E) durante los últimos veinte años ha despertado gran interés en los profesionales del área de psicología y se ha aplicado a múltiples investigaciones en los diferentes campos de estudio como: la educación, el deporte, las organizaciones, etc.

En los últimos años se ha evidenciado el crecimiento de diferentes escuelas, equipos de fútbol en la ciudad de Tarija que aspiran a ser jugadores profesionales y resaltar no solamente en la ciudad sino también a nivel nacional y porque no en el exterior. Esto incrementó el número de personas que se dedican profesionalmente al fútbol, que esperan tener una mejor remuneración económica y el reconocimiento por su trabajo a nivel local, nacional e internacional.

En el ámbito deportivo, principalmente los jugadores de fútbol, deben demostrar sus habilidades para poder sobresalir y obtener la posibilidad de acceder a un mayor reconocimiento e incrementar sus ingresos obteniendo así una mayor estabilidad laboral y permanencia en el deporte, con la pretensión de optimizar su rendimiento deportivo para así pertenecer a clubes más reconocidos.

En la actualidad, el fútbol es un fenómeno que conlleva una gran repercusión social. En este deporte categorizado como espectáculo, los jugadores son protagonistas de una situación donde inciden en gran medida las emociones y, además, se encuentran sometidos a una elevada presión y a un estrés psicológico constante (Vitoria, 2005, p, 18). Es así, como la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout cobran un papel muy importante en los futbolistas, ya que, adecuadamente manejada, permite reparar los pensamientos negativos y ajustarse a las demandas del entorno y del deporte mismo.

Se recurre al desarrollo de este concepto para apoyar esta investigación y evidenciar la importancia de la inteligencia emocional, teniendo como base lo planteado por Goldman citado por Valles y Valles (2003) quien afirma que:

“La inteligencia emocional es una opción del desarrollo humano dirigida al éxito personal en distintas facetas de la vida, entendido como: El logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, el dominio de sí mismas, la automotivación para conseguir los objetivos propuestos, la constancia en las diversas actividades y la capacidad de solucionar conflictos interpersonales (p. 89).”

Los estudios sobre inteligencia emocional tienen una gran trayectoria desde 1995 pero no será hasta 2001 cuando apareció literatura de esta variable aplicada al campo del deporte. Para entender de una mejor manera el Síndrome de Burnout Freudenberg (1974) lo definió como el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de «volverse exhausto» ante las excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales. Suponía, en definitiva, la percepción interior que el individuo tenía acerca de las exigencias de su trabajo y como éstas le conducían al padecimiento del síndrome. Serían estas mismas exigencias, según el autor, las que ocasionarían el «vaciado físico» y emocional que caracteriza a toda persona «quemada».

Por lo que nos encontramos ante un campo de investigación poco explorado con las consecuentes puertas que se abren ante el investigador que quiere aplicar esta variable tan interesante al deporte.

A nivel internacional en el 2016 se realizó una investigación de parte de la Universidad de Valladolid “Inteligencia Emocional y Rendimiento Deportivo en Fútbol de Alta Competición” donde fueron investigados 120 jugadores de fútbol semiprofesionales dando como resultado un 65% de jugadores con un nivel alto de inteligencia emocional de los cuales un nivel más alto en la dimensión interpersonal es de 44%, estos resultados permitieron conocer las diferencias entre los jugadores de fútbol y cómo afecta su rendimiento deportivo en las competencias. Los jugadores con un nivel alto de inteligencia emocional podían resolver rápidamente situaciones que se les presentaba en los partidos o entrenamientos.

En 2017 se realizó una tesis de investigación de la Universidad Tecnológica Indoamérica llamada “La inteligencia Emocional y la Influencia en el Rendimiento Deportivo de los futbolistas del Mushuc Runa Sport Club del cantón Ambato de Ecuador” donde fueron investigados 91 futbolistas de los cuales el 74% tenían un nivel de Inteligencia Emocional Alta, donde destacaban con un 47% la dimensión de adaptabilidad. En esta investigación se destaca la rápida adaptabilidad ante cambios que se van presentando en los partidos y como los jugadores con mayor inteligencia emocional rinden de manera efectiva en los partidos decisivos.

En el año 2016 la Institución Universitaria de Envigado en Colombia presenta una investigación llamada “La inteligencia Emocional de los Deportistas Profesionales de Envigado Fútbol Club” teniendo como población 30 jugadores y obteniendo como resultados un 84% de los encuestados presentaba una atención adecuada a sus sentimientos, debido a que según el puntaje obtenido tenían una capacidad para identificar y sentir las emociones tanto las propias como las ajenas y expresarlas adecuadamente, lo que les permitía establecer una adecuada comunicación; un factor importante a la hora de trabajar en equipo, dentro de la cancha y en situación de estrés o bajo presión.

El restante 16% deberá mejorar su atención ya que prestaban demasiada atención a las emociones (5%) o, por el contrario, muy poca atención (11%), ambos extremos no adecuados. Se encontró que el 74% de los encuestados presentaba una claridad adecuada en los sentimientos. Un porcentaje considerable, correspondiente al 21% presentaba dificultades en el factor claridad, ya que no podían comprender bien los estados emocionales de los demás o los propios y esto a su vez se puede ver reflejado en situaciones estresantes que conllevan a actuar incorrectamente dentro de la cancha de juego. El 5% de la población presentaba excelente claridad, por lo que podían desempeñarse en posiciones más favorables para el equipo.

En cuanto a estudios encontrados en la variable de Síndrome de Burnout se encuentra un estudio de la Universidad de Santiago de Compostela del año 2018 “Síndrome de Burnout en Futbolistas”, con una población de 190 futbolistas donde un 64,2% tienen un nivel alto de burnout en la dimensión de agotamiento emocional, estos resultados demuestran que estos jugadores presentan una declinación hacia el deporte por los factores asociados al Síndrome de Burnout.

Así también se encuentra a nivel internacional una investigación llamada “Síndrome de Burnout en deportistas selectivos universitarios mexicanos”, llevada a cabo en el año 2023 por la Universidad Autónoma de Nuevo León – México en el cual el objetivo del estudio fue identificar el nivel del síndrome de burnout en los deportistas universitarios mexicanos. Estudio con enfoque cuantitativo, tipo observacional, prospectivo, transversal y analítico con una muestra de 228 deportistas (63% hombres y 37% mujeres) pertenecientes a equipos representativos de la Universidad Juárez del Estado de Durango, con una edad media de 21 años. En los resultados se encontró diferencia significativa en despersonalización entre sexos con mayor puntuación media en los hombres. Ser mujeres, más edad y cursar los primeros o últimos semestres universitarios son factores para presentar mayores síntomas de burnout, lo que coincide con las investigaciones.

En el año 2017 en la Universidad de Murcia se llevó a cabo la investigación “Burnout, Optimismo y Deporte”, con una muestra compuesta por 2010 deportistas de los cuales la media de edad de los participantes era de 21 años, con un mínimo de 17 años y un máximo de 40 años. El 80% (169) de los participantes fueron mujeres y el 19% (41) fueron hombres.

Teniendo como resultado diferencias significativas en las dimensiones “agotamiento emocional” y en “despersonalización” (la primera, tuvo una puntuación mayor en las mujeres, mientras que en la segunda encontraron una puntuación mayor en hombres). Estos resultados demostraron el bajo rendimiento deportivo en estos grupos y como esto afectaba en el cumplimiento de las metas propuestas.

A nivel Bolivia se encontró una investigación realizada en la ciudad de La Paz el año 2019 “Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la UMSA” donde se investigó a estudiantes que pertenecían a los equipos de fútbol, básquet y vóley de los cuales el 36% presentaban un nivel bajo de habilidades intrapersonales, nivel bajo de adaptabilidad con el 38% y un 47% con un nivel bajo de estado de ánimo en general, lo que indica que las capacidades deportivas permiten generar esfuerzo tanto mental como físico a la hora de enfocar sus capacidades a la búsqueda del éxito y como éstas influyen directamente en su rendimiento deportivo.

Así mismo, se encuentra una investigación de la Universidad Privada Abierta Latinoamericana de la ciudad de Cochabamba denominada “La influencia del estrés en el rendimiento deportivo de los jugadores de la escuela de fútbol Pelota de Trapo” donde se toma como muestra jugadores de la selección sub-15 en proceso de competición. Dicha investigación da como resultado la presencia de estrés en un 56% de los jugadores de fútbol lo que afecta el rendimiento deportivo principalmente el desempeño en las competencias y las pocas habilidades de manejo del estrés.

A nivel departamental se encontró una investigación realizada el 2022 “Inteligencia Emocional en Deportistas de 15 a 17 años de la Academia de Fútbol Real Tomayapo de Tarija” obteniendo como resultado de una población total de 42 jugadores, que un 64% de los jugadores presentaba un nivel adecuado de inteligencia emocional, un 19 % un nivel bajo de inteligencia emocional y un 17% de los jugadores con un nivel alto de inteligencia emocional. 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 un nivel alto, se manifiesta 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, comunicándose eficazmente y manteniendo 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 y a alcanzar sus objetivos a largo plazo.

Si bien las investigaciones anteriores no corresponden a la población que se pretende investigar es una aproximación, ya que las investigaciones en esta variable aún son escasas. De ahí, la importancia de realizar investigaciones sobre las variables planteadas.

A partir de lo expuesto se toma en consideración que un factor impulsor a ejecutar esta investigación, es porque no solo a nivel departamental, así también nacional, son poco frecuentes las investigaciones sobre las variables de inteligencia emocional y el síndrome de burnout en jugadores semiprofesionales de fútbol. En este sentido, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional y síndrome de burnout de los jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño en la gestión 2024?

1.2 Justificación

En los últimos años se puede notar un mayor crecimiento e interés por el estudio de la Psicología Deportiva a nivel internacional y nacional. Esta inquietud por el estudio de diferentes variables que son parte de esta rama de la psicología, da paso a que en nuestra ciudad se puedan realizar investigaciones con los deportistas que son los principales actores y objeto de estudio de esta ciencia.

Esta investigación se realizó con el propósito de obtener mayor información sobre variables importantes para los jugadores de fútbol semiprofesionales, ya que estos no solo realizan esta actividad con fines recreativos, sino que también se encuentran permanentemente en situaciones estresantes y su objetivo principal es dedicarse por completo a este deporte.

Además, estos jugadores se encuentran en diferentes situaciones dentro y fuera de la cancha. La presión por tener un mejor rendimiento deportivo, cumplir con las expectativas del club al que pertenecen, mantenerse dentro del equipo y así poder tener una mejor remuneración económica, entre otras. La inteligencia emocional es un tema de mucho interés para el deporte, especialmente para los jugadores que no solo utilizan el deporte como algo recreativo. Los jugadores semiprofesionales exponen su salud mental si no tienen un control y un buen manejo emocional, pudiendo llegar a padecer un agotamiento emocional crónico, mejor conocido como síndrome de Burnout.

Aporte teórico: En consecuencia, la investigación contribuirá con conocimientos basados en la recopilación y análisis de datos obtenidos a través de los diferentes instrumentos psicológicos. Lo que se buscará es generar conocimientos con mayor profundidad acerca de la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout en los deportistas en el ámbito regional, lo que permitirá tener un panorama muy amplio sobre la situación actual de los jugadores en torno a las variables de estudio de la investigación.

Aporte práctico: Además de contar con un sustento teórico, los resultados obtenidos, sirven como material de consulta para futuros investigadores. Incluso es de utilidad como material de apoyo o sustento teórico de base para posibles programas de intervención relacionados con el fortalecimiento de la inteligencia emocional para evitar el síndrome de Burnout en los deportistas de élite.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2. DISEÑO TEÓRICO

2.1 Pregunta problema

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional y síndrome de Burnout de los jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño en la gestión 2024?

2.2 Objetivo general

Describir el nivel de inteligencia emocional y síndrome de Burnout de los jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño en la gestión 2024.

2.3 Objetivos específicos

- Establecer el nivel de inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal de los jugadores.
- Identificar el nivel de adaptabilidad y manejo del estrés en los jugadores.
- Conocer el nivel de estado de ánimo en general de los jugadores.
- Valorar el nivel de agotamiento emocional y despersonalización en los jugadores.
- Evaluar el nivel de realización personal en los jugadores.

2.4 Hipótesis

- Los jugadores de fútbol tienen un nivel bajo de inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal, lo que indica la falta de habilidad para percatarse y comprender sus emociones y los sentimientos de otros.
- El nivel adaptabilidad y manejo del estrés en los jugadores de futbol es bajo, lo que sugiere que son poco capaces de comprender sus emociones y no se adaptan de manera flexible a los desafíos relacionados con la práctica deportiva.
- El nivel de estado de ánimo en general de los jugadores es medio, lo que sugiere habilidades medianamente optimistas.
- El nivel de agotamiento emocional y despersonalización en los jugadores es alto, lo que indica falta de energía o sentimientos de frustración relacionado con las actividades deportivas.
- Los jugadores de fútbol presentan un nivel de realización personal bajo, generando insatisfacción en su desarrollo deportivo.

2.5 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Inteligencia Emocional	BarOn (1997) define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades personales, emocionales y sociales y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarnos y enfrentar las demandas y presiones del medio.	1.- Intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo (CM): La habilidad para percatarse y comprender nuestros sentimientos y emociones, diferenciarlos y conocer el porqué de éstos. -Asertividad (AS): 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): La habilidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando nuestros aspectos positivos y negativos, así como también nuestras limitaciones y posibilidades. - Autorrealización (AR): La habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos de hacerlo. -Independencia (IN): Es la habilidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.	Alto >100 Medio 70-99 Bajo 25 a 69
		2.- Interpersonal	-Empatía (EM): La habilidad de percatarse, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. -Relaciones interpersonales (RI): La habilidad para establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias que son caracterizadas por una cercanía emocional e intimidad. Responsabilidad social (RS): La habilidad para demostrarse a sí mismo como una persona que coopera, contribuye y es un miembro constructivo del grupo social	Alto >100 Medio 70-99 Bajo 25 a 69

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Inteligencia Emocional		3.-Adaptabilidad	Solución de problemas (SP): La habilidad para identificar y definir los problemas como también para generar e implementar soluciones efectivas. Prueba de la realidad (PR): La habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos (lo subjetivo) y lo que en la realidad existe (lo objetivo). Flexibilidad (FL): La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.	Alto >100 Medio 70-99 Bajo 25 a 69
		4.-Manejo del estrés	Tolerancia al estrés (TE): La habilidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones sin “desmoronarse”, enfrentando activa y positivamente el estrés. Control de los impulsos (CI): La habilidad para resistir o postergar un impulso o tentaciones para actuar y controlar nuestras emociones	Alto >100 Medio 70-99 Bajo 25 a 69
		5.- Estado de ánimo en general.	Felicidad (FE): La habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida, para disfrutar de sí mismo y de otros y para divertirse y expresar sentimientos positivos. Optimismo (OP): 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.	Alto >100 Medio 70-99 Bajo 25 a 69

VARIABLE	DEFINICIÓN	DMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Síndrome de burnout	También llamado síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un deportista cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida deportiva.	1.- Agotamiento Emocional. 2.Despersonalización. 3.- Realización Personal.	1.-Ausencia o falta de energía. Falta de entusiasmo. Sentimientos de frustración. 2.-Demostrar insensibilidad emocional. Indefinición y frustración. Autoevaluarse de forma negativa. 3.- Insatisfacción con su desarrollo deportivo. Experimenta una declinación en el sentimiento de competencia y de éxito en su deporte.	M-Bajo: <18 -Medio: 19-26 -Alto: >27 -Bajo: <5 -Medio: 6-9 -Alto: >10 -Bajo: >40 -Medio: 34-39 -Alto: <33

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

3.1 La psicología del deporte

La Psicología del Deporte puede considerarse como una de las ciencias más recientes dentro de la Psicología. Su interés se orienta hacia los factores psicológicos presentes en el deporte y el ejercicio físico; a su vez, también fija la atención sobre los efectos psicológicos que se producen a consecuencia de dichas actividades (Weinberg.R., 2010, pág. 32).

Resulta complejo demarcar la naturaleza de esta rama de la Psicología ya que, además de existir diversas opiniones, también puede encontrarse diferentes opiniones respecto a la función precisa que debe acometer el psicólogo del deporte.

Considerando las dificultades señaladas en el párrafo anterior, la Psicología Deportiva puede entenderse como una especialidad de la Psicología que se orienta hacia los deportes y los deportistas (González, 2014, pág. 35). Su principal propósito reside en la investigación científica sobre las personas y el comportamiento de las mismas, dentro del ámbito deportivo y del ejercicio físico.

Es importante tener presente que los deportistas poseen unas características psicológicas diferentes a las que presentan las personas que no hacen deporte (Cantu,A 2015, pág.76). Baechle y Earle (2007), cuando hablan de esta rama de la Psicología, apuntan que debe entenderse como una disciplina que intenta comprender la influencia que los procesos del comportamiento ejercen sobre el desarrollo motriz.

Estos autores señalan que se trata de una disciplina que se configura como un área de estudio dentro de la medicina deportiva. Por otro lado, también precisan que, dentro del ámbito deportivo, esta rama de la Psicología busca medir fenómenos psicológicos, investigar la relación de esos fenómenos con el rendimiento y, por último, aplicar un conocimiento teórico en el sentido de mejorar el rendimiento deportivo.

Mora, J. A., Zarco, J. A. y Blanca, M. J. (2001). reflexionan sobre la aplicación de teorías psicológicas en el deporte, indicando que existe una necesidad de dedicar más tiempo

a la observación del comportamiento en el deporte y, a partir de ahí, construir teorías únicas y así no sólo transformar las teorías existentes al deporte.

Otro dato destacable es que la Asociación de Psicología Americana (APA) acepta a la Psicología del Deporte como la división 47 dentro de ella. Este paso supone un importante avance, ya que no siempre se ha considerado como una disciplina aceptada, y en el mundo del deporte se valoraba muy poco la vertiente psicológica del rendimiento deportivo. (García de los Fayos, Enrique, 2004, pág. 98)

Consultando varios autores es posible comprobar que la Psicología del Deporte atiende a varios factores, como lo son algunos de los que se presentan a continuación (Balaguer, 2003; Davies, 1991; González, 1992; Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 2010):

- Estudia y adapta las bases del comportamiento humano al ámbito de la práctica físico deportiva.
- Valora la posible influencia que ejercen los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo.
- Recientemente centra gran parte de su atención sobre la investigación en alto rendimiento.
- Contribuye a la resolución de problemas que puedan surgir de la práctica deportiva.
- Trata de comprender los efectos que se producen sobre la salud derivados de una práctica físico-deportiva.
- Observa el desarrollo psicológico de las personas derivado de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Trabaja con organizaciones deportivas.
- Interpreta los fenómenos de masas.
- Analiza las relaciones que se producen entre las personas que practican actividad físico-deportiva.

Así también, otros autores proponen otras ideas con respecto a este nuevo ámbito de estudio de la Psicología. Viadé (2003) va un paso más adelante y propone la idea de una Psicología del Rendimiento Deportivo.

La propuesta de este autor se entiende como una subdisciplina de la Psicología del Deporte y su estudio se centra en el deportista cuando realiza deporte, y así resulta evidente la búsqueda de una mejora en el rendimiento deportivo.

Por otro lado, el autor mencionado con anterioridad, indican que un propósito de la Psicología Deportiva debe ser la conducta deportiva. En el caso del deporte, es una conducta sujeta a normas. Por lo tanto, la metodología de trabajo es diferente en este ámbito respecto a las técnicas empleadas en la Psicología normal o habitual (Viadé, 2003).

3.1.1 IMPORTANCIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Actualmente, la Psicología del Deporte, asume cada vez un papel más significativo, y en los próximos años la evolución de la investigación en esta disciplina tiene la aspiración de fundar un marco teórico que solucione las limitaciones actuales.

Es bien conocido que no existen muchos estudios con respecto a diferentes factores en la Psicología del Deporte, pero cada vez aumenta la inquietud por investigar nuevos espacios en lo que corresponde a la Psicología.

Esta disciplina de la Psicología ha colaborado para mejorar el rendimiento de los deportistas de alto nivel, gracias a la investigación, desarrollo y puesta en práctica de diferentes métodos y técnicas.

La Psicología del Deporte es una disciplina que puede llegar a representar el 50% de las posibilidades que un deportista posee para alcanzar su máximo potencial (González, 2004, pág. 45). Un hecho que sustenta la relevancia de la importancia de esta ciencia es que se puede considerar como evidente que ningún deportista es capaz de competir aislado de sus emociones y pensamientos, así como tampoco puede obviar la influencia de factores externos ambientales.

La reciente y extensa investigación científica en el área de la Psicología Deportiva permite desarrollar gran cantidad de instrumentos de medida, que facilitan y valoran aspectos, tan importantes y determinantes en el rendimiento del deportista, como lo son la influencia de los estados de ánimo o la repercusión del estrés sobre el organismo. Gracias a este avance, se comprende en mayor medida el alcance que los diferentes factores psicológicos tienen sobre el rendimiento de un deportista.

Lo anterior cobra especialmente importancia en el deporte de alto rendimiento, ya que actualmente se trabaja sobre los aspectos psicológicos y emocionales del deportista de alto nivel. (Baechle, T. R. y Earle, R. W. 2007, pag.76).

Uno de los mayores motivos para la existencia de esta disciplina reside en ofrecer evidencia científica y datos objetivos sobre la efectividad o no de las diferentes variables psicológicas. Además, el desarrollo de diversas técnicas fruto de la investigación en esta área permite incidir sobre la condición psicológica del deportista con el objetivo de potenciar su rendimiento deportivo al máximo (González, 2004, pág. 23).

Es así que con diferentes investigaciones se dan a conocer aspectos que influyen directamente en los deportistas y en su rendimiento deportivo, y se recaban datos que son importantes para el desarrollo de esta nueva ciencia.

3.1.2 LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Las investigaciones orientadas hacia el estudio de las emociones conforman un apartado habitual dentro de la Psicología, y para la Psicología del Deporte cada vez es un aspecto más abordado y considerado (Latinjak, López-Ros y Font-Lladó, 2014).

McCarthy (2011) señala que la investigación referida a las emociones se ha asentado en la Psicología del Deporte en las últimas décadas. Este autor indica que la atención de los investigadores se ha dirigido tradicionalmente hacia la repercusión de las emociones negativas, pero que la tendencia actual aboga por la relación entre emociones positivas y rendimiento y bienestar psicológico.

El trabajo de habilidades psicológicas en el deporte de alto rendimiento es importante y, en este sentido, la IE es uno de los aspectos más relevantes y uno de los más investigados a día de hoy. La mayoría de los profesionales en el deporte son conscientes de los avances en Psicología del Deporte, y conocen la importancia y relación que existe entre el cuerpo y la mente. Pero en este sentido, como advierten Harris y Harris (1992), aún es habitual que la atención se centre más en la preparación física y se espere a que el resto se ajuste por sí mismo.

En los últimos años se ha constatado un amplio auge de los estudios que relacionan la inteligencia emocional con la actividad física, unos desde el prisma de la educación física (Ferrer-Caja & Weiss, 2000), otros desde el deporte de competición (Ros-Martínez, Moya-Faz & Garcés de los Fayos, 2013), y otros desde la visión de la psicología deportiva (Bre-tón, Zurita & Cepero, 2017).

Los estudios sobre inteligencia emocional tienen una gran trayectoria desde 1995 pero no será hasta 2001 cuando aparezca literatura de esta variable aplicada al campo del deporte. Incluso no siendo muy productiva ya que se está empezando a investigar sobre la misma. Por lo que nos encontramos ante un campo de investigación poco explorado con las consecuente puertas que se abren ante el investigador que quiere aplicar esta variable tan interesante al deporte.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo, al momento de la competencia. Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o re direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

¿Y porque la inteligencia emocional? porque en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones extremadamente rápidas y adecuadas. Goleman (1995) entiende la emoción como “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”. Las 6 habilidades de la inteligencia emocional son: valorar, autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidad social. La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del

deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos (estrés) y la agresividad, que muchas veces son perturbadoras y merman el rendimiento.

Teniendo en cuenta la poca productividad existente con las variables inteligencia emocional y deporte, consideramos necesario este estudio que se muestra como un procedimiento válido para conocer el estado de la cuestión de la inteligencia emocional en el contexto deportivo.

3.2 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Según Daniel Goleman la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer las emociones tanto propias como ajenas y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. La podemos definir como el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad de la persona ante los cambios. También tiene que ver con la confianza y seguridad en uno mismo, el control emocional y la automotivación para alcanzar objetivos.

Comprender los sentimientos de los demás, manejar las relaciones y tener poder de influencia es básico para conseguir cambios positivos en el entorno. (Goleman, 1996, pág.48). Una emoción provoca una acción, una respuesta.

Habitualmente, ante determinadas emociones, nuestra respuesta suele ser automática, o lo que es lo mismo: una reacción ante un estímulo. Lo que dice la inteligencia emocional es que es posible responder en lugar de reaccionar. Es decir, introduce el concepto de gestión de la respuesta ante un estímulo.

Bar-On (2000) define su modelo en término de cinco habilidades sociales y emocionales principales: habilidades interpersonales, habilidades intrapersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo.

Dentro de los componentes de la Inteligencia emocional están la autoconciencia, autorregulación, adaptabilidad y manejo del estrés. Estos componentes serán explicados en los siguientes párrafos.

3.2.1 INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL

Se refiere a la capacidad de una persona para comprender y manejar las emociones, motivaciones, deseos e intenciones de los demás. Es una habilidad fundamental para interactuar eficazmente en contextos sociales, ya que implica no solo comprender las emociones de los otros, sino también saber cómo responder de manera adecuada a ellas.

La inteligencia emocional interpersonal es una dimensión dentro de la inteligencia emocional que se refiere a la capacidad para comprender y manejar las emociones de los demás, así como para establecer relaciones interpersonales saludables y efectivas. Este tipo de inteligencia es fundamental para interactuar adecuadamente con otras personas en diversos contextos, ya sea en el trabajo, en la familia, en la amistad o en la vida cotidiana. Daniel Goleman, uno de los principales teóricos sobre inteligencia emocional, destaca la importancia de este tipo de habilidades para el bienestar y el éxito personal y profesional.

La inteligencia emocional en general es un conjunto de competencias emocionales y sociales que permiten reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Goleman (1995) describe la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarse y de manejar adecuadamente las emociones, tanto en uno mismo como en las relaciones interpersonales” (Goleman, 1995, p. 43).

Dentro de este concepto, la inteligencia emocional interpersonal se refiere específicamente a las habilidades necesarias para:

- Empatizar: Capacidad para reconocer las emociones de los demás, ponerles nombre y responder de manera adecuada a estas emociones.
- Comunicación efectiva: Habilidad para expresar claramente nuestras ideas y sentimientos, y comprender los de los demás.
- Gestión de relaciones: Capacidad para construir y mantener relaciones positivas y saludables.

La inteligencia emocional interpersonal tiene un impacto significativo en diversos aspectos de la vida, como el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la creación de

vínculos afectivos saludables. Según Goleman (1995), “las habilidades sociales son esenciales para las interacciones diarias; aquellas personas que tienen habilidades interpersonales bien desarrolladas pueden influir, motivar y dirigir a otros con eficacia” (Goleman, 1995, p. 120).

La capacidad de gestionar las relaciones interpersonales es esencial en el ámbito laboral, ya que facilita la colaboración, la resolución de conflictos y la creación de un entorno positivo. En el ámbito personal, las relaciones interpersonales saludables son clave para el bienestar emocional y la satisfacción general en la vida.

La inteligencia emocional interpersonal es esencial para establecer relaciones humanas saludables, manejar las emociones de los demás de manera adecuada y construir redes de apoyo tanto en el ámbito personal como profesional. Esta habilidad no solo se trata de entender a los demás, sino también de ser capaz de comunicarse efectivamente y gestionar relaciones complejas. A través de la práctica constante y el desarrollo de habilidades sociales, las personas pueden mejorar su inteligencia emocional interpersonal y, con ello, mejorar su bienestar emocional y su éxito en las interacciones sociales.

3.2.2 AUTOCONCIENCIA

La autorregulación se relaciona con la conciencia de sí mismo, pero describe más específicamente la capacidad de controlar las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado a la práctica profesional y la actividad.

La conforman 3 competencias:

- **Conciencia emocional.** Es la capacidad de reconocer las propias emociones y saber por qué las sentimos.
- **Autoevaluación precisa.** Las personas que la posean conocerán sus fortalezas y debilidades. De esta forma podrán explotarlas o superarlas, con una apertura total al aprendizaje continuo y la retroalimentación.
- **Autoconfianza.** Nos facilita la toma de decisiones en situaciones difíciles. Quienes tienen confianza en sus propias habilidades son capaces de asumir riesgos, trabajan más y mejor. Por tanto, obtienen mejores resultados.

La autoconciencia se define como la capacidad de ser conscientes de las emociones propias y a la habilidad para conocerlas y entenderlas (Bar-On, 1997; Brown, Kirkcaldy & Thomé, 2000; Bernal, Esteban & Ramírez, 2017).

Posibilita a las personas identificar, detectar y descifrar emociones inmersas en gestos, imágenes, voces y artefactos culturales como también observar y reconocer sus propios sentimientos.

En tanto que Brockert, S. y Braun, G. (1996). lo conciben como la habilidad que permite a los seres humanos tomar conciencia de sus emociones, a partir de un proceso atencional que está interconectado con funciones evaluativas e interpretativas.

Este proceso abarca tanto el monitoreo y diferenciación de las emociones como aspectos actitudinales que van desde las expresiones emocionales hasta la manera en que se procesan las experiencias de este tipo.

3.2.3 AUTORREGULACIÓN

La autorregulación se relaciona con la conciencia de sí mismo, pero describe más específicamente la capacidad de controlar las emociones, ya sean negativas o positivas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado a la práctica profesional y la actividad. Goleman escribe acerca de la autorregulación no sólo como un enfoque reaccionario ante escenarios que pueden empujar, movilizar y distraer, sino también como el impacto constante y deliberado de un ejecutivo en la cultura organizacional. (Goleman, D., 2012, pag.53).

La autorregulación del deportista es un factor decisivo en el rendimiento deportivo de esa persona. El saber identificar sus emociones y saber controlarlas es un gran paso, ya que no sólo conlleva a una mejora a nivel deportivo, sino que también es un pilar clave en la construcción integral de la persona.

El autocontrol en el deporte consiste en conseguir que ante determinadas situaciones o estímulos, no aparezcan conductas no deseadas o que te puedan perjudicar y en su lugar pongamos en marcha comportamientos adaptativos que contribuyan al rendimiento en la

competición. Esto sin necesidad de un control externo, sino buscando que el control sea propio.

3.2.4 INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL

La inteligencia emocional intrapersonal hace referencia a la capacidad de una persona para reconocer, comprender y manejar sus propias emociones, pensamientos y deseos, de manera que se pueda actuar de forma efectiva y equilibrada en diferentes situaciones. Es una de las dimensiones fundamentales de la inteligencia emocional, un concepto ampliamente desarrollado por el psicólogo Daniel Goleman, que destaca su importancia no solo para la autorregulación, sino también para el bienestar emocional y el éxito personal y profesional.

La inteligencia emocional intrapersonal implica tres componentes principales: la conciencia emocional, la autorregulación y la motivación interna. Goleman (1995) explica que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de “reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarse y de manejar adecuadamente las emociones, tanto en uno mismo como en las relaciones interpersonales” (Goleman, 1995, p. 43). Mientras que la inteligencia interpersonal se centra en la relación con los demás, la intrapersonal se refiere al entendimiento y la gestión de las emociones internas.

La inteligencia emocional intrapersonal es esencial para el autoconocimiento y la toma de decisiones sabias. Las personas con alta inteligencia emocional intrapersonal pueden:

- Tomar decisiones conscientes y equilibradas: La conciencia de sus emociones les permite evaluar mejor las situaciones y elegir comportamientos que se alineen con sus valores y objetivos.
- Manejar el estrés y la adversidad: La autorregulación les permite mantener la calma en situaciones difíciles, lo que contribuye a la resiliencia.
- Motivarse a sí mismos: La motivación intrínseca es clave para mantener el enfoque a largo plazo, especialmente cuando enfrentan desafíos o cuando los resultados inmediatos no son tan gratificantes.

La inteligencia emocional intrapersonal es crucial para el bienestar personal y el éxito en la vida, ya que nos permite ser más conscientes de nuestras emociones, regularlas adecuadamente y estar motivados para alcanzar nuestras metas. Como se destaca en la obra

de Goleman (1995), esta forma de inteligencia es esencial no solo para el autoconocimiento y la autorregulación, sino también para una vida más equilibrada y satisfactoria. Al desarrollar estas competencias, las personas pueden mejorar su capacidad para enfrentar desafíos, tomar decisiones más sabias y mantener relaciones más saludables consigo mismas y con los demás.

3.2.5 ADAPTABILIDAD

En primer lugar, el concepto adaptabilidad se refiere a la habilidad y voluntad de anticiparse al cambio, prepararse para ese cambio y dar una respuesta oportuna y efectiva al ambiente que nos rodea.

La adaptabilidad es una capacidad crucial que se refiere a la habilidad de una persona para ajustarse eficazmente a nuevas condiciones, situaciones imprevistas o cambios en su entorno. En un mundo cada vez más dinámico y cambiante, la adaptabilidad se considera una de las competencias clave para afrontar el estrés, la incertidumbre y las oportunidades de crecimiento. A menudo está relacionada con conceptos como la flexibilidad, la resiliencia y la capacidad de aprender de la experiencia.

Este concepto se centra en la medida en que los comportamientos son voluntarios o autodeterminados, sosteniendo que la motivación es un continuo de autodeterminación, diferenciado entre motivación autónoma (regulación intrínseca e identificada), motivación controlada (regulaciones introyectada y externa) y desmotivación.

La adaptabilidad implica una capacidad para ajustarse a las exigencias del entorno, cambiar de enfoque cuando las circunstancias lo requieren y aprender de las experiencias pasadas. En este sentido, se asocia con la inteligencia emocional, ya que las personas adaptables son conscientes de sus emociones y las gestionan eficazmente al enfrentarse a cambios o desafíos.

Daniel Goleman (1995), al hablar sobre la inteligencia emocional, sugiere que la adaptabilidad es una de las competencias esenciales de la autorregulación, porque “aquellos que son emocionalmente inteligentes son flexibles frente al cambio y pueden ajustarse cuando

las situaciones lo requieren” (Goleman, 1995, p. 120). Este concepto destaca la importancia de la capacidad para ajustarse emocionalmente a lo largo de cambios imprevistos.

La regulación intrínseca constituye el nivel más alto de motivación, en la cual el desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando también sensaciones de competencia y autorrealización. La regulación identificada se refiere a la involucración en una determinada actividad por la valoración positiva que se realiza de la misma. (Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sánchez, C. y Bermejo, R.2008, pág. 247).

3.2.6 MANEJO DEL ESTRÉS

El estrés es definido por Hans Selye (1976) como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda” (Selye, 1976, p. 74). Aunque el estrés puede ser una respuesta adaptativa ante ciertos desafíos, cuando se experimenta en niveles elevados o de manera prolongada, puede llevar a una sobrecarga que afecta la salud. El manejo del estrés se refiere a las prácticas y habilidades que las personas emplean para reducir la tensión y restaurar un equilibrio emocional.

Expertos en Psicología del deporte coinciden en que la combinación de elementos técnico tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, a un alto ritmo de juego, afrontar presiones, etc. de manera que reforzar estos elementos supone una optimización del rendimiento en el deportista, en particular, si es capaz de canalizar positivamente el estrés (García-Naviera & Ruiz-Barquín, 2015).

La existencia de factores estresantes afecta negativamente al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial (López-Suárez, 2014). En el ámbito deportivo, el estrés es definido por Kent (2003) como «una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes».

Aunque Ferreira, Valdés & González (2002) explican que el estrés también puede ser positivo y que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas. En el deporte, Kent (2003) expone que un alto nivel de ansiedad reduce el rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución.

El manejo del estrés es una habilidad esencial que tiene un impacto directo en la salud física, emocional y mental. Las técnicas como la relajación, el mindfulness, el ejercicio, el apoyo social y la gestión del tiempo pueden ayudar a reducir la percepción del estrés y promover un bienestar general. Adoptar estrategias efectivas para manejar el estrés no solo mejora la calidad de vida, sino que también fortalece la resiliencia ante los desafíos diarios.

3.2.7 ESTADO DEL ANIMO EN GENERAL

Existe un gran número de factores que afectan al estado de ánimo, como el entorno, los acontecimientos de la vida y las circunstancias personales. No hay una razón establecida para tener un estado de ánimo bajo; diferentes personas tienen circunstancias totalmente diferentes que afectan a cómo se sienten en ciertos momentos o en ciertos días

Cuando hablamos de estado de ánimo, nos referimos a un conjunto de sentimientos que se mantienen de forma relativamente estable a medio plazo, y que nos facilitan o dificultan la puesta en marcha de determinados comportamientos.

Cuando decimos que tenemos un “elevado estado de ánimo”, con emociones de alegría, tranquilidad, ilusión nos sentimos con mucha energía y ganas de hacer cosas, lo que facilita la realización de conductas más costosas. En cambio, cuando tenemos un “bajo estado de ánimo”, con emociones de tristeza, cansancio, desgana, apatía... nos sentimos con menos energía y ganas de hacer cosas, lo que nos dificulta realizar esas conductas más costosas. (Goleman, 2006, pág. 28).

Nuestro estado de ánimo depende fundamentalmente de la cantidad e intensidad de situaciones agradables (o placenteras, gratificantes) y desagradables (o molestas, perjudiciales) a las que nos vemos expuestos durante nuestro día a día. Si nos vemos expuestos a muchas situaciones agradables y pocas desagradables, nuestro estado de ánimo mejorará; si

nos vemos expuestos a muchas situaciones desagradables y pocas agradables, nuestro estado de ánimo empeorará.

El factor frecuencia es muy importante: no por exponerse puntualmente a una situación agradable o desagradable el estado de ánimo cambiará mucho a medio y largo plazo; para que esto ocurra es necesario que aumente o disminuya bastante la frecuencia en que la persona se ve expuesta a situaciones agradables o desagradables. (Cantu,2015, pág. 56).

3.3 SÍNDROME DE BURNOUT

El estudio del síndrome de burnout es relativamente moderno si se compara con otros constructos de la psicología. Éste fue descrito por primera vez en el ámbito clínico por el psiquiatra Freudenberg (1974), quien lo definió como una sensación de fracaso y una experiencia agotadora, que ocurren como resultado de un exceso de exigencia de energía, recursos personales y fuerza psicológica del trabajador.

Esta definición vino tras observar un patrón similar de conducta en voluntarios que trabajaban con toxicómanos a medida que pasaban los años trabajando en el lugar, presentando la mayoría de ellos una pérdida de energía progresiva, justo con desmotivación y falta de interés por su trabajo, abandonando finalmente la actividad, ya que eran incapaces de continuar desarrollándola.

Desde esta primera definición, fueron varios los autores que estudiaron el burnout, como por ejemplo la psicóloga Maslach (1976), que lo definía como un proceso progresivo de pérdida de la responsabilidad personal junto con un desinterés cínico entre sus compañeros de trabajo, dejando el síndrome en esta primera definición para aquellas profesiones que trabajan con personas, como en el área de la educación, la sanidad, los servicios sociales o la justicia, donde el contacto es directo e intenso con otras personas.

A partir de todas estas definiciones del síndrome, el contexto laboral será considerado el principal para las definiciones posteriores (Garcés de los Fayos, 2004). Autores como Cherniss (1980), Edelwich y Brodsky (1980) o Gillespie (1980) fueron de los que enfatizaron la definición del síndrome como consecuencia del trabajo, al igual que Pines, Aronson y Kafry (1981), quienes definían al burnout como el estado de agotamiento mental, físico y emocional

producido por el compromiso crónico en el trabajo con situaciones emocionalmente demandantes.

También en 1981 fue cuando las autoras Maslach y Jackson propusieron una de las definiciones más aceptadas por los autores que han investigado el síndrome de burnout: estas autoras entendían el burnout como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal; siendo el agotamiento emocional el elemento clave del síndrome (Olivares, Mena, Jélvez y Macía, 2013), y haciendo referencia a la presentación de sentimientos de estar sobrepasados en cuanto a los recursos emocionales; siendo ésta una sensación de extenuación emocional que ocurre por el contacto diario y continuo con las personas a las que hay que atender como objeto del trabajo (González, Lacasta y Ordóñez, 2008).

La despersonalización hacía referencia al desarrollo de actitudes cínicas, negativas e impersonales hacia otras personas, haciendo que sean vistas como deshumanizadas, mostrándose fríos y distantes con las personas a las que tienen que tratar en el trabajo y, finalmente, la reducida realización personal, que se refería a la disminución de la autoconfianza, la insatisfacción con uno mismo y el trabajo que realiza, así como a una tendencia a evaluarse de manera negativa (Maslach y Jackson, 1981; Maslach, Jackson y Leiter, 1996).

Finalmente, cabe destacar que la OMS mencionaba el burnout en el CIE-10, en el epígrafe de “problemas relacionados con dificultad en el control de la vida”, lo definen de la siguiente manera: “Es un síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito.” Se caracteriza por tres dimensiones:

- Sentimientos de falta de energía o agotamiento
- Aumento de la distancia mental con respecto al trabajo, o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo
- Eficacia profesional reducida.

El síndrome de desgaste ocupacional se refiere específicamente a los fenómenos en el contexto laboral y no debe aplicarse para describir experiencias en otras áreas de la vida”.

3.3.1 AGOTAMIENTO EMOCIONAL

El agotamiento emocional no solo afecta el bienestar psicológico de las personas, sino también su salud física. Según Maslach (2003), "el agotamiento emocional es el resultado de una exposición prolongada al estrés crónico, y puede desencadenar trastornos como ansiedad, depresión y problemas cardiovasculares" (Maslach, 2003, p. 14). Además, el agotamiento emocional puede afectar las relaciones interpersonales, reducir la eficacia en el trabajo y generar una sensación generalizada de insatisfacción con la vida.

El agotamiento emocional es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo psíquico. En este caso, no hablamos sólo de excesos laborales, sino de la carga que implica asumir conflictos, responsabilidades o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo. Así, no aparece de manera espontánea, sino que es proceso de incubación lenta que culmina cuando la persona se desploma. Esta quiebra le sume en una situación de parálisis, depresión profunda, aunque a veces también puede manifestarse con síntomas somáticos. Aunque el agotamiento emocional se experimenta como cansancio mental, suele estar acompañado de una gran fatiga física de la que la persona siente que nunca se recupera. Cuando sobreviene hay una sensación de pesadez, de imposibilidad de seguir adelante. Se cae entonces en una inercia de la que es difícil salir ya que suele asociarse a sentimientos de indefensión.

El agotamiento emocional se origina como consecuencia de un desequilibrio entre lo que damos y lo que recibimos. Las personas que padecen agotamiento emocional se caracterizan porque no ponen límites a su entrega bien sea en el trabajo, o en otras áreas.

El agotamiento emocional es una respuesta crónica a situaciones que generan estrés constante, como el exceso de demandas laborales, familiares o sociales, que agotan los recursos emocionales y psicológicos de una persona. Este agotamiento puede llevar a una sensación de estar "vacío", desconectado de los demás y, en muchos casos, a una disminución de la motivación y el rendimiento.

Por lo general, esto ocurre en ámbitos en donde concurren una gran autoexigencia y un alto nivel de responsabilidad, como es el caso de deportistas, ya que el trabajo que realizan no solo exige cognitivamente, además, tiene exigencias físicas.

El agotamiento emocional es un fenómeno serio que puede afectar tanto a la salud mental como física de las personas. La identificación temprana de los síntomas, junto con la aplicación de estrategias efectivas de manejo del estrés y autocuidado, es fundamental para prevenir sus efectos devastadores. Además, las organizaciones y los empleadores tienen un papel importante en la prevención del agotamiento emocional, al promover entornos de trabajo saludables, con una carga de trabajo razonable, apoyo social adecuado y reconocimiento a los esfuerzos.

3.3.2 DESPERSONALIZACIÓN

La despersonalización es el desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia los destinatarios de los servicios que se prestan. (Buendía,1993), y el sentimiento de realización personal, el cual supone una serie de respuestas negativas hacia uno mismo y a su trabajo típicas de la depresión, moral baja, evitación de las relaciones interpersonales-profesionales, baja productividad, incapacidad para soportar la presión y una pobre autoestima.

Maslach y Jackson lo denominan despersonalización cuando aparecen actitudes que las personas consideran inhumanas, es decir cínicas, duras, y sin aparentes sentimientos hacia los que trabajan en su medio o hacia los que con ellos se relacionan en su práctica laboral.

La despersonalización es un fenómeno psicológico que se refiere a la sensación de desapego o distanciamiento emocional hacia otras personas, a menudo como mecanismo de defensa frente al estrés o el agotamiento. En el contexto del burnout (síndrome de desgaste profesional), la despersonalización es uno de los tres componentes clave, junto con el agotamiento emocional y la reducción de la realización personal. La despersonalización se caracteriza por tratar a los demás, ya sea en el trabajo o en la vida personal, de manera impersonal, como objetos o números, en lugar de individuos con necesidades y emociones.

La despersonalización implica un cambio en la forma en que una persona ve y se relaciona con los demás, lo que a menudo resulta en una falta de empatía y una visión distorsionada de las relaciones interpersonales. Según Maslach y Jackson (1981), la despersonalización se define como "un proceso de tratar a las personas de una manera distante, distante o insensible, como si fueran objetos o números en lugar de seres humanos"

(Maslach & Jackson, 1981, p. 99). Este fenómeno puede ocurrir como respuesta a una sobrecarga emocional, lo que lleva a la persona a desconectarse de sus propios sentimientos y de las emociones de los demás para protegerse del estrés y la fatiga.

La baja autoestima se produce, como es lógico, por la escasez de éxitos personales y el poco reconocimiento de sus superiores y/o compañeros. Puede aparecer también irritación contra sí mismo, por sus errores (García Ucha, 2000, pág. 42.)

3.3.3 REALIZACION PERSONAL

Se define como la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente de modo que esa evaluación negativa afecta su habilidad en la realización del trabajo y el tipo de relación que establecen con las personas a las que dan servicio. Esta circunstancia provoca que los profesionales se sientan descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales (Gil Monte, 2005, pág. 12).

La realización personal es un concepto clave en el estudio del bienestar y la motivación humana, especialmente en el contexto del trabajo y la vida profesional. Se refiere a la sensación de satisfacción, éxito y autorrealización que una persona experimenta al sentir que está alcanzando su potencial, cumpliendo con sus metas y contribuyendo de manera significativa en su entorno.

En el marco del síndrome de burnout (desgaste profesional), la realización personal es uno de los tres componentes principales, junto con el agotamiento emocional y la despersonalización. La disminución de la realización personal es un indicador clave de este síndrome y puede tener un impacto significativo en el bienestar general de una persona.

La realización personal está relacionada con el sentido de competencia y efectividad en las actividades que una persona lleva a cabo. En términos psicológicos, la realización personal se puede entender como el grado en que una persona siente que está cumpliendo con sus expectativas y alcanzando sus objetivos significativos en la vida. Según Maslach y Jackson (1981), la realización personal "refleja la sensación de competencia y éxito en el trabajo, el grado en que las personas sienten que están logrando sus metas y contribuyendo de manera positiva a su entorno" (Maslach & Jackson, 1981, p. 100).

Dentro del síndrome de burnout, la realización personal se refiere a la sensación de estar perdiendo el sentido de propósito o logro en el trabajo. Cuando las personas experimentan burnout, tienden a sentirse menos competentes y efectivas en sus roles laborales, lo que lleva a una disminución en la realización personal. Según Maslach (2003), "una de las características definitorias del burnout es la disminución de la realización personal, que refleja una sensación de ineficacia y falta de logro en el trabajo" (Maslach, 2003, p. 15). Este sentimiento de ineficacia puede surgir debido a la falta de reconocimiento, el estrés prolongado o la falta de control sobre las tareas laborales.

3.4 SÍNDROME DE BURNOUT EN EL DEPORTE

El burnout es un síndrome psicológico que se debe a un estrés crónico, una pérdida de motivación y de compromiso que producen un estado de agotamiento físico y emocional. Sin embargo, no se debe definir el término de burnout en una única dimensión, sino que se debe prestar atención a otros niveles que también pueden agravar o disminuir la aparición de este.

Así, en el contexto deportivo intervienen distintas variables como la cantidad y calidad de los entrenamientos o la exigencia de las competiciones. Es importante añadir que no solo influyen aquellas variables relacionadas con el propio deporte, sino que también median otras tales como las influencias sociales, factores psicológicos y características personales.

Por lo tanto, existen numerosos factores que afectan a los deportistas y les vuelven más o menos vulnerables a sufrir el síndrome de burnout. Las fuentes de estrés que producen el síndrome de burnout varían según las características personales del individuo y de los factores situacionales.

Son 3 las fuentes de estrés que influyen en el deportista: el estrés fisiológico, el estrés psicológico y el estrés social (Kentta, Hassmén, 2002). El estrés fisiológico o estrés de entrenamiento ha sido el factor que más atención ha recibido en las investigaciones (Raedeke & Smith, 2001; Schaufeli & Buunk, 2003).

Esta fuente de estrés se considera el principal antecedente a la mala adaptación al entrenamiento y al rendimiento inferior al esperado, pudiendo dar lugar así al burnout. Para que un deportista alcance el éxito en el deporte que practica, debe llevar a cabo un

entrenamiento intenso y de larga duración de por lo menos 10 años para desarrollar las habilidades y capacidades necesarias que le permitan estar a la altura de la competición (Smith, 2003; Viru y Viru, 2001).

Cuando el deportista se adapta positivamente a este entrenamiento, será capaz de utilizar el estrés que le genera para aumentar su esfuerzo y mejorar su rendimiento. Sin embargo, en determinadas ocasiones el deportista se ve desbordado por las exigencias del entrenamiento, sufriendo una inadecuada adaptación que puede terminar en burnout (Gould & Dieffenbach, 2002; Raglin y Wilson, 2000).

Además, no se debe olvidar la importancia de la recuperación física del deportista, ya que, si no se respetan los períodos necesarios de descanso, el deportista se encontrará físicamente agotado y no alcanzará el nivel que se exige en los entrenamientos, pudiendo generar frustración en el deportista (e.g., Budgett, 1998; Kellmann, 2002; Kenttä y Hassmén, 2002). Estrés psicológico donde la mayoría de las investigaciones se han centrado en el estudio del estrés psicológico antes, durante y después de las competiciones (Feltz, Lirgg, & Albrecht, 1992; Jones & Hardy, 1990).

Sin embargo, el estrés psicológico que sufren los deportistas va mucho más allá de la competición, ya que existen otros factores del día a día en el entrenamiento que también pueden generar estrés, como la aceptación de los compañeros, la presión de realizar cada ejercicio adecuadamente o el miedo al fracaso (Noblet y Gifford, 2002; Scanlan, Stein, y Ravizza, 1991). Por lo tanto, son varios los estresores psicológicos que pueden afectar al deportista. En primer lugar, la motivación es crucial en el burnout. Según la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000, 2002), el ser humano presenta una tendencia innata hacia alcanzar un crecimiento psicológico, ser competente y autónomo; además de obtener un desarrollo y funcionamiento psicológico óptimo.

El estado de ánimo del deportista se ve afectado por la pérdida de motivación y la reducción del sentido de logro, generándole un humor irritable que se puede deber a la frustración provocada por no alcanzar el nivel de rendimiento exigido y percibiendo así una falta de habilidad propia (Lemyre et al., 2006; Morgan et al., 1987).

Cuando los deportistas comienzan a perder la confianza, provoca una disminución en el rendimiento y un estancamiento en el deporte. Muchos deportistas abandonan el deporte debido a ese estancamiento, pero, en ocasiones, algunos continúan a pesar de la pérdida de motivación y el agotamiento que están sufriendo, pudiendo llegar a perder la identidad propia que crearon en su deporte y comenzar a evaluarlo negativamente.

El estado de ánimo del deportista puede ser clave para detectar el burnout en algunos deportistas cuando éste no se debe a causas orgánicas. El afecto que el deportista siente hacia el deporte es otro factor que influye en el burnout. Si un deportista presenta un afecto positivo hacia el deporte, enfrenta positivamente los retos que se le proponen, busca mejorar su habilidad y se siente competente en las actividades que debe realizar. Estas personas tienen menos probabilidad y son menos vulnerables a sufrir burnout. Sin embargo, si un deportista siente lo contrario, es decir, presenta un efecto negativo por su deporte, entonces será más vulnerable a sufrir burnout. (Gustafsson et al, 2015). Estrés social donde existen numerosos estresores que son externos al entrenamiento y afectan al desarrollo del síndrome de burnout en los deportistas. Con el paso del tiempo, la investigación de estas variables ha ido en aumento, demostrando así que eventos de la vida como la escuela o el trabajo, problemas financieros, relaciones disfuncionales o conflictos sociales afectarán a la tolerancia del deportista del entrenamiento y por lo tanto aumentará el riesgo de la disminución del rendimiento (Miller, Vaughn, Miller, 1990).

Ya que el estrés es un factor acumulativo, se puede convertir en algo crónico (McEwen, 1998; Semmer, McGrath, & Beehr, 2005); esto explica por qué algunos deportistas se ven afectados por pequeñas molestias del día a día que terminan contribuyendo a la mala adaptación del entrenamiento, a la disminución del rendimiento y finalmente al burnout (Cresswell, 2009; Gustafsson et al., 2008; Rowbottom, 2000).

3.5 IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SÍNDROME DE BURNOUT EN FUTBOLISTAS

El mundo deportivo brinda muchas satisfacciones, a cambio de muchos sacrificios. El deporte, representa una manera de relajación, una forma de enfrentarse a retos, una oportunidad de colaboración en equipo o una competición con uno mismo.

Cuando el marco es el del deporte de competición o profesional todos los comentarios anteriores se intensifican y además hay que sumarle los añadidos de la profesionalidad, la excelencia, la presión y la proyección a la que cada uno aspire.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo al momento de la competencia.

Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan un proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz.

Esta aparición de la inteligencia emocional en los deportistas puede provocar menos bajas deportivas, aumento del rendimiento deportivo y menos abandonos, lo que hace que sea motivo de interés de estudio tanto para el mundo deportivo como para la sociedad en general.

Por otro lado, la inteligencia emocional es un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión y debe tomar decisiones en décimas de segundo lo que genera grandes picos de estrés, por lo que consideramos necesario para cualquier deportista y sobre todo para los jugadores semiprofesionales de fútbol al estar entrenados a este nivel.

El fútbol es un deporte que implica en el deportista la integridad de diferentes valencias y condiciones físicas que le permiten poder tener un rendimiento óptimo en el terreno de juego: potencia y resistencia muscular, resistencia aerobia y anaerobia, agilidad, coordinación, velocidad de reacción, flexibilidad, saltabilidad y en general el futbolista debe trabajar por alcanzar un adecuado control neuromuscular, que le permita estar en óptimas condiciones para resistir esfuerzos prolongados durante 90 minutos reglamentarios que dura un partido de fútbol en los cuales el jugador recorre aproximadamente 10 km, caminando, corriendo, trotando , además de dirigir el balón (Villaquiran, Quijano, & Chalapud, 2014).

La actividad del futbolista puede definirse como una relación humana permanente, su entrenamiento está pensado en función de los demás, y no en gestos inútiles, ni

individualistas, porque el esfuerzo que se programa y se realiza lleva el sello de la connotación ajena, los compañeros de equipos o los oponentes. (Veloso, Madrigal, Rodríguez, & Veloso, 2003).

El fútbol es un deporte cuya duración está limitada de antemano, esta característica demanda al futbolista aprender a controlar el estrés que en muchas ocasiones produce la falta de tiempo o la inminencia de la aparición de un resultado positivo o negativo, y rendir al máximo tanto en condiciones favorables como adversas (Boillos, 2006).

El fútbol al ser un deporte de marcada naturaleza táctica en donde las interacciones son muy cambiantes y poco previsibles, tal como señala (Riera, 1989), las posibilidades de amagar, engañar o confundir al contrario son enormes, así como la variedad de gestos técnicos, pases, jugadas de apoyo y combinaciones.

Por todo ello, el jugador creativo, listo e inteligente, tiene más posibilidades de triunfar que aquel con un estilo de pensamiento más reducido (Sampedro, 1999), afirma que la inteligencia emocional, es aquella capacidad específica que poseen los jugadores, a través de la cual resuelven las situaciones de juego, mediante la utilización de la técnica, la táctica y la estrategia.

En cuanto a las consecuencias fisiológicas del burnout en deportistas, los expertos coinciden en afirmar que el deportista muestra tensión, fatiga e irritabilidad no acordes con el momento deportivo, dificultad para experimentar emociones positivas como ilusión, expectativas positivas, energía, etc., y tendencia a que desapareciese el entusiasmo en el deporte. (Salgado, Rivas y García, 2011).

En relación a las consecuencias conductuales del síndrome los expertos con experiencia en burnout coinciden en que el deportista muestra descenso en el nivel de eficiencia, aumento de la "retirada psicológica" (cuando no también física del deporte) y mayor desorganización conductual en los diversos planos vitales, (García y Suárez, 2013).

CAPÍTULO IV

DISEÑO

METODOLÓGICO

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Área de la investigación

Esta investigación corresponde al área de la Psicología del Deporte, ya que describe dos variables psicológicas en deportistas, como lo es la **inteligencia emocional y el síndrome de Burnout** en el ámbito deportivo.

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 Psicología del Deporte incluye en su bagaje a la práctica del deporte y ejercicio físico como mutuamente excluyentes y explicadores del funcionamiento mental y físico del atleta de alto rendimiento. (Weinberg & Gould, 2010, pág. 35).

4.2 Tipificación de la investigación

Según la finalidad que persigue es una **investigación básica** ya que el fin es aportar nueva información acerca de las variables inteligencia emocional y síndrome de burnout en nuestra ciudad y en una población poco estudiada ya que no se cuenta con suficiente información sobre las variables de estudio.

Así también, busca tener un mejor entendimiento sobre la inteligencia emocional y el síndrome de burnout en jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño. La investigación básica es la que se lleva a cabo sin fines prácticos inmediatos, sino con el fin de incrementar el conocimiento de los principios fundamentales.

“La investigación científica básica tiene como finalidad ampliar y profundizar el conocimiento de la realidad. Busca el conocimiento por el conocimiento mismo, más allá de sus posibles aplicaciones prácticas. Su objetivo consiste en ampliar y profundizar en el saber de la realidad y en tanto este saber que se pretende construir es un saber científico, su propósito será el de obtener generalizaciones cada vez mayores. UNO, S. (2012). pág.16.

Según el enfoque es una **investigación cuantitativa** ya que los instrumentos que se utilizan para el recojo de datos con los jugadores semi profesionales de fútbol son respuestas

objetivas. Las preguntas son cerradas y todos los datos se interpretan a base de baremos que han sido contruidos a base de la aplicación de las pruebas a muestras numerosas.

Además, los datos que se obtenga de los instrumentos para evaluar la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout en los jugadores semiprofesionales de fútbol fueron tabulados empleando la estadística y la interpretación de los mismos está sujeta a la lógica numérica.

La investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables, trata de determinar la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población. (Babativa Novoa, C. A. (2017) pág. 54).

Según el alcance esta investigación es de **tipo descriptiva**, ya que se estudió la inteligencia emocional y el síndrome de Burnout de los jugadores semiprofesionales de fútbol, además esta investigación hace énfasis en describir las características de las variables de forma independiente en el ámbito deportivo.

Como dice R. Gay (1996) “La investigación descriptiva, comprende la colección de datos para probar hipótesis o responder a preguntas concernientes a la situación corriente de los sujetos del estudio. Un estudio descriptivo determina e informa los modos de ser de los objetos.”

Además, es una investigación de **tipo exploratorio** ya que los jugadores semiprofesionales de fútbol son una población de poco estudio en Bolivia en general y Tarija en particular y las variables a estudiar son poco desarrolladas a nivel departamental.

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).

Finalmente, según el tiempo es una **investigación transversal** porque el proceso de recojo de datos fue de manera breve, se llevó a cabo en diferentes sesiones, pero a lo largo de pocos días durante la gestión 2024.

“Una investigación de corte transversal consiste en un método de obtención de datos que perdura solo un momento, en un único tiempo. (Hernández Sampieri, 2019, pag.35).

4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

4.3.1 Población

La población se define como un conjunto de individuos, objetos, elementos o fenómenos en los cuales puede presentarse determinada característica susceptible de ser estudiada. (Lilia, C.F.A, 2015,pág 23).

La población de estudio en esta investigación se encontró conformada por equipos semiprofesionales del fútbol de la provincia Cercado-Tarija. Actualmente son 5 equipos en categoría “primera A” que forman parte de la Copa Simón Bolívar, en la cual tienen la posibilidad de ascender al futbol profesional boliviano. Los jugadores semiprofesionales son varones y oscilan entre 18 a 35 años, siendo un total de 140 jugadores.

“El carácter semiprofesional está asociado a la necesidad de buscar otras fuentes de ingresos económicos más allá de la actividad deportiva que deberá compaginarse con otra actividad académica y/o profesional ya que sus carreras no permiten generar ahorros significativos”. Cosín Miguel. Apuntes de Psicología (2023).

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.

CUADRO N° 1
POBLACIÓN

EQUIPO	INTEGRANTES
CICLÓN	27
GARCÍA AGREDA	31
MUNICIPAL	25
PUMAS CHAPACOS	25
UNIVERSITARIO	32
TOTAL	140

Fuente: Asociación Tarijeña de Fútbol (2024)

4.4 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.4.1 Métodos

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes:

Método analítico- sintético: El método analítico-sintético sirvió para analizar la documentación referente al tema de la Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout, permitió identificar los elementos teóricos de las variables de Inteligencia Emocional y Síndrome de Burnout. Así también, se realizó un análisis de la información disponible sobre las variables de estudio, para luego sintetizarla.

“Estudia los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual (análisis), y luego se integran esas partes para estudiarlas de manera holística e integral (síntesis)” (Bernal,2010).

Método inductivo: Se utilizó el método inductivo ya que se pretende identificar particularidades de las variables de estudio en el ámbito deportivo para luego sacar una conclusión dependiendo de la frecuencia o grado de repitencia de dichas variables.

Según Rodríguez y Pérez (2017) “la inducción tiene base en la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan”.

Método hipotético-deductivo: Este método se utilizó para los resultados de la investigación, ya que se tuvo que reflexionar sobre las hipótesis planteadas y los resultados obtenidos de la investigación.

Este método obliga al científico a combinar la reflexión racional o momento racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación). (Yufera, 1996, pág.54).

Método empírico: En la presente investigación se utilizó el método empírico, ya que se obtuvo conocimiento a través de la observación de la realidad de los jugadores de fútbol. La observación en la recopilación de datos es parte fundamental en este método, para plantear de manera más acertada las hipótesis.

El método empírico se basa en la experiencia, en el contacto con la realidad; es decir, se fundamentan en la experimentación y la lógica, que junto a la observación de fenómenos y su análisis estadístico son los más utilizados en las ciencias de la investigación (Bernal,2010, pág. 10).

Método estadístico: El método estadístico es de gran utilidad para una investigación, ya que después de obtener la información deseada se requiere recopilar, analizar y presentar grandes cantidades de datos para luego descubrir patrones o tendencias. Se utilizó principalmente para el recuento, presentación, descripción y análisis de los datos obtenidos a través del programa SPSS. Los métodos estadísticos son procedimientos para manejar datos cuantitativos y cualitativos mediante técnicas de recolección, recuento, presentación, descripción y análisis. Los métodos estadísticos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad en un determinado fenómeno.

El método estadístico consiste en una serie de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad de una o varias consecuencias verticales deducidas de la hipótesis general de la investigación. Las características que adoptan los procedimientos propios del método estadístico dependen del diseño de investigación seleccionado para la comprobación de la consecuencia verificable en cuestión. (Bernal,2010, pág. 21).

4.4.2 Técnicas

Una técnica de investigación es un conjunto de métodos y procedimientos utilizados para recolectar, analizar e interpretar datos en un estudio o investigación.

Las técnicas que se utilizaron en la investigación fueron:

- **INVENTARIO.** - El término "Inventario" se refiere al instrumento elaborado para medir variables psicológicas. Las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que demuestran es la conformidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems.

4.4.3 Instrumentos

Para la recopilación de información se utilizaron los siguientes instrumentos:

4.4.3.1 Inventario BAR-ON: El Bar-On es un inventario breve, agrupado en 5 subescalas (Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del estrés, Adaptabilidad, Estado del ánimo) a partir de las cuales se obtiene una puntuación total de Inteligencia Emocional.

FICHA TÉCNICA

Nombre original: EQ-I BarOn Emocional

Autor: Reuven Bar-On

Objetivo: evaluación de la inteligencia emocional y de sus diferentes componentes socioemocionales por medio de varias escalas intrapersonal, interpersonal adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo.

Procedencia: Toronto – Canadá

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez (2001)

Tipo de administración: Individual o colectiva.

Duración de la prueba: Sin límite de tiempo. Aproximadamente de 30 a 40 minutos.

Aplicación: Sujetos a partir de 16 años de edad en adelante.

Puntuación: Calificación manual o computarizada en el programa de Excel

Tipificación: Baremos Peruanos

Usos: Educacional, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación. Son potenciales usuarios aquellos profesionales que se desempeñan como consultores de

desarrollo organizacional, psicólogos, trabajadores sociales.

El I-CE de BarOn es un inventario que puede ser administrado de manera individual o colectiva. La razón fundamental para aplicar el inventario debe ser explicada antes de iniciar la evaluación, y una vez completado se le explicará con mayor detalle el propósito de la evaluación

El inventario de inteligencia emocional consta de 133 afirmaciones bajo un formato de escala de respuesta tipo Likert, de auto clasificación de cinco puntos: 1) rara vez o nunca es mi caso; 2) pocas veces es mi caso; 3) a veces es mi caso; 4) muchas veces es mi caso; y 5) con mucha frecuencia o siempre es mi caso. La visión sistémica es la que ha sido descrita considerando los cinco componentes mayores de la inteligencia emocional son:

- Componente intrapersonal (CIA)
- Componente interpersonal (CIE).
- Componente de adaptabilidad. (CAD)
- Componente del manejo del estrés (CME).
- Componente del estado de ánimo en general (CAG)

Confiabilidad: La confiabilidad indica en qué medida las diferencias individuales de los puntajes en un test, pueden ser atribuidos a las diferencias “verdaderas” de las características consideradas. Los estudios de confiabilidad ejecutados sobre el I-CE se han centrado en la consistencia interna y la confiabilidad re-test. Para la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se observan en la tabla pudiéndose apreciar que la consistencia interna para el inventario total es muy alta: .93; para los componentes del I-CE oscila entre .77 y .91. Los más bajos coeficientes son para 51 los subcomponentes de flexibilidad .48, independencia y solución de problemas .60. Los 13 factores restantes arrojan valores por encima de .70. (Ugarriza N., 2001, p, 21).

Validez: Los diversos estudios de validez del I-CE básicamente están destinados a demostrar cuán exitoso y eficiente es este instrumento, en la evaluación de lo que se propone hay nueve tipos de estudio de validación: validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, divergente, de grupo-criterio, discriminante y validez predictiva han sido conducidas en seis países en los últimos 17 años. (Ugarriza N., 2001, p.20).

4.4.3.1 INVENTARIO “BURNOUT” DE MASLACH (MBI)

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Breve historia de creación y baremación del test: El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson, es un instrumento conformado por 22 ítems, que valoran en una escala de frecuencia de siete grados, los tres síntomas o dimensiones que definen el burnout que, según definen estas autoras, son Agotamiento Emocional (en adelante AE), Despersonalización (en adelante DP) y baja Realización Personal (RP).

En su versión original, la escala para valorar los ítems constaba de dos formas, una de frecuencia y otra de intensidad, donde el individuo debía contestar a cada ítem a partir de preguntas relativas a sentimientos y pensamientos relacionados con el ámbito de trabajo y su desempeño habitual en éste. Sin embargo, en la versión de 1986 no se presenta la forma de intensidad porque Maslach y Jackson consideraron que ambas formas se solapaban, disponiendo como correlación la más alta entre ambas dimensiones de evaluación ($r = 0,73$ con una media de $r = 0,56$). La razón de mantener el formato de frecuencia es por su similitud con el utilizado en otras medidas de tipo autoinforme, de actitudes y sentimientos.

La primera versión del instrumento fue desarrollada por Maslach y Jackson, en 1981, y la segunda versión, en 1986, esta última es la que se utiliza largamente en las diferentes investigaciones pues se encuentra traducida al castellano, para que el MBI tuviera forma hubo de pasar ocho años de estudio y análisis. Originalmente el MBI en su versión de 1981 estaba conformado por 25 ítems distribuidos en cuatro escalas, las tres anteriormente expuestas y otra denominada “Implicación con el trabajo”, siendo ésta eliminada en la nueva versión de 1986, quedándose definitivamente establecido en 22 el número de ítems

En los ochenta se postulaba que el MBI se había aplicado en más del 90% en todos los estudios empíricos del fenómeno en el mundo, postulado que vislumbra que este

instrumento, sin lugar a dudas, es el más importante en la medición de este complejo fenómeno psicológico.

FICHA TÉCNICA

Nombre Original: Maslach Burnout Inventory, Manual.

Nombre de la Adaptación: Inventario Burnout de Maslach (MBI).

Versión: Única y completa (MBI) con 22 preguntas. Con las escalas de:

Cansancio Emocional: 09 preguntas.

Despersonalización: 05 preguntas.

Realización Personal: 08 preguntas.

Autores: Cristina Maslach (1977) y Susan E. Jackson (1980)

Procedencia: Consulting Psychologists Press, Inc., Palo Alto, California, USA.

Adaptación: Española. Estudio realizado a partir de 1986 hasta 1997.

Editorial: TEA ediciones (1997).

Aplicación: Individual y colectiva. Adultos en profesiones de servicio humano.

Finalidad: Evaluación de tres dimensiones básicas del burnout:

Escala CE: Cansancio Emocional.

Escala DP: Despersonalización.

Escala RP: Realización Personal.

Material: Manual (1997) y ejemplar.

Tipificación: Baremos de tipo general (reunión de varias sub-muestras) y discriminado por género en puntuaciones centiles, con escalas ordinales que va desde 1 a 99; y la escala típica cuya media vale 50 y su desviación típica es de 20 unidades.

Tiempo: No tiene límite, entre 10 y 15 minutos en completarlo.

Validez y confiabilidad: es el instrumento más utilizado en todo el mundo, esta escala tiene una alta consistencia interna y una fiabilidad cercana al 90%. Schaufeli y Martínez en 2002, examinaron las características psicométricas del MBI en muestras de 1661 estudiantes de tres países: España, Portugal y Holanda. Los resultados mostraron, en los tres países, una estructura factorial de tres factores que se ajustaba perfectamente a la esperada (agotamiento, despersonalización y realización personal) con buenos niveles de confiabilidad (agotamiento, entre 0.74 y 0.80 dependiendo del país; despersonalización, entre 0.79 a 0.86 y realización personal entre 0.67 y 0.76).

4.5 Procedimiento

Las etapas por las que atraviesa la investigación son las siguientes:

Fase 1: Revisión de bibliografía.

Se realizó la búsqueda de fuentes documentales y un análisis bibliográfico de las variables a estudiar (inteligencia emocional y síndrome de burnout). Se identificó y seleccionaron las corrientes teóricas adecuadas para las variables de estudio. Se revisaron diferentes estudios similares en la biblioteca de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S. Además, se realizó la búsqueda de otras tesis dentro de la universidad, así también de otras universidades del país, para tener un conocimiento amplio de cuán estudiadas estuvieron las variables en el ámbito del deporte.

Fase 2: Contacto con las instituciones vinculadas al estudio.

Se tuvo un primer contacto con la institución deportiva para recabar datos generales de los jugadores semiprofesionales de fútbol. La institución encargada de brindar la información fue la Asociación Tarijeña de Fútbol, la cual nos brindó primeramente datos generales de los equipos inscritos a dicha institución y en otra visita realizada nos brindó información acerca de los jugadores de fútbol semiprofesionales.

El acercamiento con los equipos seleccionados como parte de la población de estudio fue a través de cada director técnico de los mismos, con el que se tuvo la oportunidad de conversar y conocer las necesidades psicológicas de los jugadores y la relevancia del porqué realizar la investigación en dichas variables con los jugadores de fútbol.

Fase 3: Selección de los instrumentos.

En esta etapa se buscaron diferentes instrumentos que sean adecuados para realizar la investigación, además que se adecuen a la población de estudio. Se tomaron en cuenta dos instrumentos de los cuales, un instrumento se adecua con la variable de inteligencia emocional y el otro se adecua a la variable síndrome de burnout. Los instrumentos se adecuan al tipo de población, con respecto a la edad y otros factores como la aplicación de las pruebas, para así obtener datos confiables.

Fase 4: Coordinación con la población beneficiaria.

La coordinación con la población de la investigación se la realiza mediante institución a la cual pertenecen los 5 equipos de futbol seleccionados, a quienes después de explicarles los objetivos de la investigación y la relevancia de la misma se coordinó los días y horarios en los cuales los directores técnicos brindaron un espacio de su entrenamiento para la aplicación de los instrumentos.

Fase 5: Aplicación de instrumentos.

La aplicación de los instrumentos se realiza después de tomar contacto con cada entrenador de los 5 equipos de fútbol, coordinando los días y horarios disponibles para aplicar las pruebas.

Los entrenadores de cada equipo brindaron un espacio en los días de entrenamiento para aplicar las pruebas. Las pruebas fueron aplicadas de manera colectiva en el lugar de entrenamiento de cada equipo. Las pruebas fueron aplicadas en dos sesiones. La aplicación del inventario de inteligencia emocional se tomó en un tiempo de 30 a 35 min aprox. Para la aplicación del inventario de síndrome de burnout se utilizó un tiempo de 10 min aprox. que fue tomado de manera colectiva.

Fase 6: Procesamiento de datos a través del programa SPSS.

A partir de los datos recabados con la aplicación de los instrumentos, se procede a realizar la tabulación de los datos. Para esto se organizaron los resultados por instrumento en diferentes documentos Excel.

Después de tener la información ordenada se procedió a procesar los datos a través del programa SPSS, ya que con este software se realizó la captura y análisis de los datos recabados en tablas y graficas.

Fase 7: Análisis e interpretación de resultados.

El análisis y la interpretación de los resultados se llevó a cabo en función a los objetivos planteados y en base a las hipótesis generadas. Así también, la interpretación de los resultados fue sustentada con la teoría descrita en el marco teórico.

Fase 8: Elaboración del Informe Final.

En la última fase de la investigación se dio cuenta de los resultados obtenidos en la misma. Se finaliza con la elaboración de las conclusiones y recomendaciones a partir de los resultados e interpretación de los mismos, que fueron analizados y sustentados con los datos obtenidos con relación a la información obtenida del marco teórico de referencia.

4.6 Cronograma

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2023					GESTIÓN 2024									
	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
Revisión Bibliográfica	X	X													
Selección de los instrumentos				X	X										
Coordinación con la población					X		X								
Aplicación de los instrumentos								X	X						
Procesamiento de la Información									X						
Análisis e interpretación de resultados										X	X				
Elaboración del informe final												X	X		

CAPÍTULO V
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

5. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este capítulo se presenta la información obtenida de los instrumentos aplicados durante el proceso de investigación a los jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño en la gestión 2024, a través de cuadros y gráficas.

5.1 Resultados del primer objetivo específico

- Establecer el nivel de inteligencia emocional intrapersonal e interpersonal en los jugadores.

CUADRO N°2
INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL
PARTE 1

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente/ siempre	Total
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.	Fr.	0	34	66	29	11	140
	%	0	24	47	21	8	100 %
9. Entro fácilmente en contacto con mis emociones.	Fr.	3	29	46	44	18	140
	%	2	21	32	31	13	100 %
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.	Fr.	19	38	20	50	13	140
	%	14	27	14	36	9	100 %
35. Me es difícil comprender como me siento.	Fr.	20	36	48	21	15	140
	%	14	26	34	15	11	100 %
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	Fr.	74	41	10	8	7	140
	%	53	30	7	6	5	100 %
63. Soy consciente de cómo me siento.	Fr.	3	28	0	53	56	140
	%	2	20	0	38	40	100 %
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).	Fr.	10	25	49	43	13	140
	%	7	18	35	31	9	100 %
116. Me es difícil describir lo que siento.	Fr.	19	38	20	50	13	140
	%	14	27	14	36	9	100 %
22. No soy capaz de expresar mis pensamientos.	Fr.	20	37	58	21	4	140
	%	14	26	41	15	3	100 %
37. Cuando estoy enojado (a) con alguien se lo puedo decir.	Fr.	13	40	35	44	8	140
	%	9	29	25	31	6	100 %
67. Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.	Fr.	46	39	30	21	4	140
	%	33	28	21	15	3	100 %
82. Me resulta difícil decir no, aunque tenga el deseo de hacerlo.	Fr.	4	13	21	46	56	140
	%	3	9	15	33	40	100 %
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	Fr.	0	24	37	47	32	140
	%	0	17	26	34	23	100 %
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza	Fr.	26	18	45	25	26	140
	%	19	13	32	18	19	100 %
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.	Fr.	45	27	50	14	4	140
	%	32	19	36	10	3	100 %
11. Me siento seguro (a) de mí mismo (a) en la mayoría de las situaciones.	Fr.	0	7	33	57	43	140
	%	0	5	24	41	31	100 %
24. No tengo confianza en mí mismo (a).	Fr.	54	49	31	6	0	140
	%	39	35	22	4	0	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On(intrapersonal)

La inteligencia emocional intrapersonal hace referencia al conocimiento de los aspectos internos de una persona; el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre estas emociones y finalmente ponerlas un nombre y recurrir a ellas como medio de interpretar y orientar la propia conducta. Una persona con una buena inteligencia intrapersonal posee un modelo viable y eficaz de sí mismo. (Gardner, 2001, pág. 40).

Como se puede observar en el cuadro N°2, en los resultados del ítem 52 del instrumento utilizado para medir la inteligencia emocional intrapersonal de los jugadores de fútbol, el 83% , muestra que rara vez o pocas veces, les resulta difícil expresar sus sentimientos más íntimos, lo que podría reflejar buenos recursos para interpretar y orientar la conducta propia en su equipo, esto puede ser beneficioso, ya que una buena comunicación y expresión de lo que sucede con cada jugador, es necesaria, para así poder tener una mayor cohesión a la hora del juego, es un factor importante en el deporte en conjunto.

Así también, un 78% de los jugadores indica que siempre son conscientes de cómo se sienten, aspecto importante en la inteligencia intrapersonal de un deportista para mantener un equilibrio emocional frente a los desafíos de la competencia. La conciencia emocional permite a los deportistas comprender sus reacciones y motivaciones, lo que es esencial para el crecimiento personal y la mejora continua. El ser consciente no sólo ayuda a nivel emocional, es importante estar en sintonía con el propio cuerpo y sus señales; esto, puede ayudar a identificar malestar o fatiga, previniendo lesiones y facilitando una recuperación adecuada.

Esto puede estar relacionado a que un 60% de las deportistas, muchas veces, son conscientes de lo que les está pasando, aun cuando están muy alterados, este resultado refleja la importancia del autoconocimiento, saber expresar las emociones en un estado de alteración, que es muy frecuente en un partido de fútbol, donde los jugadores están expuestos a situaciones que necesitan ser resueltas de manera rápida y eficaz.

Estos deportistas con alto grado de inteligencia emocional intrapersonal, son capaces de reconocer sus estados emocionales antes, durante y después de la competencia. Esto les permite ajustarse adecuadamente a las demandas emocionales de diferentes situaciones. (Salovey, P., & Mayer, J. D. 1990, pág. 185).

En el ítem “Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir”, un 61% de los deportistas respondieron pocas veces, pudiendo ser un factor negativo al enfrentarse ante situaciones con las que no está conforme, ya sea con el director técnico u otra persona, ocasionando en algunos casos tensión emocional al no expresar sus emociones.

Así también, un 72% de los jugadores de fútbol, coinciden en que les resulta difícil decir que no, aunque tengan el deseo de hacerlo, esto indica una imposibilidad de reconocer y hacer valer sus propios sentimientos y la toma de decisiones que es muy importante a la hora de asumir una nueva responsabilidad o en momentos que son importantes como, por ejemplo, en los partidos definitorios. Expresar sentimientos permite a los deportistas ser más auténticos, lo que les ayuda a conocerse mejor. Al compartir emociones, pueden identificar lo que realmente sienten y cómo eso impacta su rendimiento. (González, J. A., & Santos, 2018, pág. 13).

Por otra parte, el 55% de los deportistas, frecuentemente, les resulta fácil decirle a la gente lo que piensa, esto fomenta una buena cohesión de grupo, ya que en deportes de equipo la comunicación abierta fomenta la confianza y el entendimiento entre los compañeros, de esta manera puede mejorar la dinámica y la cooperación en el campo.

Un 70% de los futbolistas, siempre se sienten seguros de sí mismos en la mayoría de las situaciones; estos resultados reflejan elementos importantes como la autodisciplina, la autocomprensión y la autoestima que están presentes en personas seguras de sí mismas, que valoran sus capacidades; por tanto, no tienen miedo de expresar lo que sienten. La seguridad permite que los atletas se concentren en su entrenamiento y competencia sin preocupaciones, lo que puede resultar en un mejor rendimiento.

Un resultado alentador en la investigación, revela que un 73% de los deportistas, rara vez, no se tienen confianza. La confianza permite a los atletas rendir al máximo de sus habilidades, creer en su capacidad ayuda a enfrentar desafíos y a ejecutar habilidades técnicas con mayor eficacia. Los deportistas que creen en sí mismos tienden a establecer metas más altas y a esforzarse por alcanzarlas. La inteligencia intrapersonal está involucrada en el examen y conocimiento de un individuo, de sus propios sentimientos, es decir “permite

comprenderse y trabajar con uno mismo. En el sentido individual de uno mismo se encuentran mezcladas tanto componente intra e interpersonales.” (Gardner, 2001: pág. 43).

INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL

PARTE 2

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente/ siempre	Total
40. Me tengo mucho respeto.	Fr.	7	4	10	34	85	140
	%	5	3	7	24	61	100 %
56. No me siento bien conmigo mismo (a).	Fr.	8	16	53	37	26	140
	%	6	11	38	26	19	100 %
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.	Fr.	56	33	39	12	0	140
	%	40	24	28	9	0	100 %
85. Me siento feliz conmigo mismo (a).	Fr.	10	18	0	45	67	140
	%	7	13	0	32	48	100 %
100. Estoy contento (a) con mi cuerpo.	Fr.	10	11	13	39	67	140
	%	7	8	9	30	48	100 %
114. Estoy contento (a) con la forma en la que me veo.	Fr.	4	17	13	61	45	140
	%	3	12	9	44	32	100 %
129. Mis cualidades superan mis defectos y esto me permite estar contento conmigo mismo (a).	Fr.	14	19	31	44	32	140
	%	10	14	22	31	23	100 %
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.	Fr.	8	7	0	37	88	140
	%	6	5	0	26	63	100 %
21. No puedo identificar mis cualidades, no se realmente para que soy bueno (a).	Fr.	68	51	13	8	0	140
	%	49	36	9	6	0	100 %
36. He logrado muy poco en los últimos años.	Fr.	18	51	40	23	8	140
	%	13	36	29	16	6	100 %
51. No disfruto lo que hago.	Fr.	8	16	53	37	26	140
	%	6	11	38	26	19	100 %
66. No me entusiasman muchos mis intereses.	Fr.	45	43	0	28	24	140
	%	32	31	0	20	1	100 %
81. Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan.	Fr.	8	16	53	37	26	140
	%	6	11	38	26	19	100 %
95. Disfruto de las cosas que me interesan.	Fr.	13	18	12	61	38	140
	%	9	11	9	44	27	100 %
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan.	Fr.	20	19	11	28	62	140
	%	14	14	8	20	44	100 %
125. No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida.	Fr.	76	32	17	12	3	140
	%	54	23	12	9	2	100 %
3. Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer.	Fr.	49	42	29	10	10	140
	%	35	30	20	7	7	100 %
19. Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.	Fr.	14	47	32	31	16	140
	%	10	34	23	22	11	100 %
32. Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí.	Fr.	8	16	53	37	26	140
	%	6	11	38	26	19	100 %
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo.	Fr.	27	64	28	18	3	140
	%	19	46	20	13	2	100 %
92. Prefiero seguir a otros, a ser líder.	Fr.	50	26	29	15	0	140
	%	36	33	21	11	0	100 %
107. Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente.	Fr.	13	29	28	45	25	140
	%	9	21	20	32	18	100 %
121. Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan.	Fr.	23	35	40	30	12	140
	%	16	25	29	21	9	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On(interpersonal)

La inteligencia Intrapersonal es la capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, (Rodríguez, 2006: pág. 25).

Como se puede observar en el cuadro N°2, un 85% de los deportistas, muy frecuentemente, se tienen mucho respeto, plasmando la importancia de conocerse a uno mismo y tener la oportunidad de poder evaluar nuestra forma de actuar frente a diversas situaciones, conocer y reconocer sus sentimientos y emociones para poder hacer uso de ellas cuando se requiera. Este respeto propio impulsa al deportista a cuidar su cuerpo y su mente, evitando practicas riesgosas, entrenamientos excesivos o uso de sustancias perjudiciales.

Un deportista que se respeta es menos propenso a ser influenciado por presiones externas poco saludables y más capaz de tomar decisiones alineadas con su bienestar a largo plazo. (Del pino, 2012: pág,32)

En el ítem “me resulta difícil aceptarme tal como soy” la tendencia más alta de respuesta de los jugadores con un 64% está entre rara o pocas veces, es importante que los deportistas se acepten tal y como son porque esta autoaceptación es clave para su bienestar emocional y su rendimiento deportivo. Cuando un deportista se acepta a sí mismo, tiene mayor capacidad de lidiar con la presión, los errores y las derrotas, ya que se entiende que estos forman parte del proceso de aprendizaje y no afectan su valor personal.

Lo que puede estar asociado con el ítem “me siento feliz conmigo mismo”, donde el 80% de la población de estudio, frecuentemente, se sienten de esta manera. Aceptarse implica reconocer tanto fortalezas como áreas de mejora, lo cual permite que el deportista se enfoque en desarrollarse sin la carga de compararse constantemente con otros o sentirse insuficiente.

Por consiguiente, el 75,8 % de los futbolistas, siempre, están contentos con su cuerpo, lo que fomenta la autenticidad y la confianza en uno mismo, cualidades que contribuyen a una mayor estabilidad emocional y una motivación más sólida, sin necesidad de validación externa.

De la misma manera un 76% de los deportistas, con frecuencia, están contentos con la forma en la que se ven, esta satisfacción influye directamente en su autoestima, confianza y rendimiento en el campo de juego. Cuando un futbolista se siente bien con su físico, es más probable que tenga una actitud positiva, esté motivado y pueda manejar el estrés y las exigencias del deporte. La felicidad y la aceptación corporal también permiten que el deportista aproveche al máximo sus capacidades físicas, sin perder tiempo o energía preocupándose por estándares estéticos irrelevantes para su rendimiento. La satisfacción con el propio cuerpo no solo es clave para el bienestar mental y emocional de un futbolista, también contribuye a un rendimiento equilibrado, seguro y sostenible. (Baechle,2007).

En el ítem “trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida”, el 89,3% indican que lo hacen con frecuencia, esto ayuda a enfrentar los desafíos y sacrificios del deporte con una mentalidad positiva y resiliente, ya que reconoce el privilegio de poder dedicarse a su pasión. Además, valorar su vida los protege de caer en presiones externas o decisiones que puedan poner en peligro su carrera y su futuro. La gratitud y el respeto por la propia vida fortalece su compromiso y motivación, ayudándolos a mantener un equilibrio entre su profesión y su bienestar personal.

Rara vez, el 85% de los jugadores, no puede identificar sus cualidades y no sabe realmente para que son buenos, lo que indica una buena capacidad para reconocer sus habilidades, es importante que estos deportistas identifiquen sus cualidades, porque esto le permite reconocer sus fortalezas y aprovecharlas estratégicamente en su entrenamiento y en la competencia. Saber en qué se destacan les da una ventaja al momento de planificar su desarrollo, ya que pueden enfocar sus esfuerzos en potenciar esas habilidades y usarlas para diferenciarse de sus competidores.

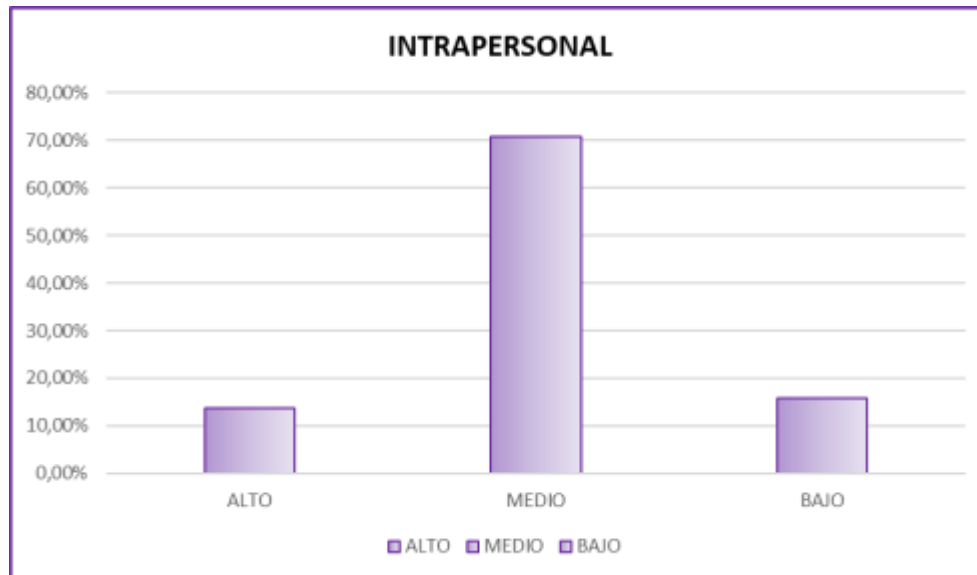
Reconocer sus cualidades también fortalece la autoconfianza, una característica fundamental para enfrentar desafíos y mantener la motivación. Al tener claridad sobre lo que hace bien, un deportista puede mantener una mentalidad positiva, lo que le ayuda a sobrellevar momentos difíciles y a perseverar en sus metas. El deportista que conoce sus propias habilidades facilita la comunicación y colaboración con su equipo y entrenadores, permitiéndoles desarrollar estrategias personalizadas que maximicen su rendimiento. (Mora, J. A, 2001, pág.43).

En el ítem “disfrute de las cosas que me interesan”, un 71% de los jugadores indican que lo hacen frecuentemente, tomando gran importancia, ya que el disfrute es una fuente poderosa de motivación y resiliencia. Cuando un deportista siente pasión y satisfacción en su práctica, es más probable que se comprometa plenamente, mantenga una actitud positiva y supere con mayor facilidad los retos y sacrificios que implica su entrenamiento. El disfrute fomenta una mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuo, lo cual es esencial para mejorar habilidades y alcanzar metas a largo plazo.

Lo que puede estar relacionado a que un 64% de los deportistas, con frecuencia, tratan de aprovechar al máximo las cosas que les gustan, lo que contribuye a su bienestar emocional y mental, reduciendo el riesgo de agotamiento y de estrés excesivo. Este equilibrio emocional les permite manejar mejor la presión, mantener la creatividad en su desempeño y construir una relación sana con el deporte.

El disfrute convierte el esfuerzo y la disciplina en un proceso más gratificante, aumentando las posibilidades de éxito y de que el deporte sea una fuente de felicidad y realización personal. (Tutte, V.2010, pág.213).

GRÁFICO N°1
INTELIGENCIA EMOCIONAL INTRAPERSONAL(NIVELES)



Fuente: Elaboración propia

Goleman (2000) indica que la inteligencia intrapersonal permite a la persona el sentir que puede controlar su propia conducta, su propio mundo, encontrar en la curiosidad un refuerzo placentero, desarrollar y la intencionalidad de sus acciones. Conjuntamente, considera que es una habilidad que permite volver al interior, es decir, permite construir una imagen de nosotros mismos, identificar las propias reacciones, relacionar las causas que las provocan y las consecuencias que su contención o expresión pueden tener.

El propósito y la fuerza que tienen las emociones sugiere que nuestros sentimientos más profundos, nuestras pasiones y anhelos sean guías esenciales, en nuestras acciones y toma de decisiones, por tanto, nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que tienen las emociones.

Según los resultados obtenidos, el 70% de los jugadores de fútbol, tienen **una inteligencia emocional intrapersonal en el nivel medio**, lo que indica poseer una buena habilidad en esta dimensión, contribuye a que los jugadores puedan resolver rápidamente

situaciones que se les presenten en los partidos o entrenamientos. Conocerse a uno mismo es muy importante, ya que se tendrá la oportunidad de poder evaluar la forma de actuar frente a diversas situaciones, conocer y reconocer los sentimientos y emociones para poder hacer uso de ellas cuando se requiera. Esto les permite gestionar sus emociones de manera equilibrada, sin que lleguen a afectar negativamente su rendimiento ni su bienestar.

Un nivel medio de esta inteligencia implica que los deportistas tienen una buena autoconciencia y habilidades de autorregulación, lo que le ayuda a entender sus reacciones y mantener la calma en situaciones de estrés o presión, pero sin sobre analizar sus emociones ni ser demasiado autocrítico.

Con una inteligencia emocional intrapersonal moderada, el deportista puede reconocer sus fortalezas y debilidades sin caer en extremos de perfeccionismo o autocomplacencia. Esto le permite establecer metas realistas, mantener la motivación y aprender de los errores sin que estos impacten profundamente su autoestima. (Araya, G.A. 2001, pág.24).

Además, un nivel medio de inteligencia emocional intrapersonal facilita el equilibrio entre sus demandas deportivas y su vida personal, promoviendo un enfoque saludable y sostenible hacia el entrenamiento y la competencia.

Así mismo, la inteligencia intrapersonal significa el conocimiento introspectivo de uno mismo, lo cual, permite el análisis y manejo de las propias emociones, sentimientos, intereses, capacidades y motivaciones. De esta forma, permite a las personas observar sus estados y procesos neurológicos tanto a nivel cognoscitivo como afectivo y de este modo puedan orientar sus comportamientos de manera adecuada, de acuerdo a lo que se proponga.

Un futbolista con una inteligencia intrapersonal media puede ser capaz de reconocer y comprender sus emociones en situaciones estresantes, lo que le permitirá actuar de manera más racional y mantener la calma en momentos críticos. (Jensen, R.,2008, pág.17).

Por otra parte, un 16% de los jugadores de fútbol tiene un nivel bajo de inteligencia emocional intrapersonal, reflejando la falta de involucración en el examen y auto conocimiento del individuo, de sus propios sentimientos, es decir de permitirse comprender y trabajar con uno mismo, lo que puede afectar a la hora de su trabajo como futbolista, no

poder expresar correctamente los sentimientos o emociones a sus compañeros o plantel deportivo, reaccionar inadecuadamente en los entrenamientos o partidos, incluso en algunos casos llegando a la expulsión o amonestaciones que no solo serán perjudiciales para el deportista sino para el equipo afectando así su rendimiento deportivo.

Un deportista con un nivel bajo de inteligencia intrapersonal tiene dificultades para comprender y manejar sus propias emociones, lo que puede tener varias consecuencias negativas en su rendimiento y bienestar.

Esto significa que puede no ser capaz de reconocer sus propias emociones, lo que puede llevar a reacciones impulsivas o inapropiadas en situaciones de presión. Por ejemplo, puede no darse cuenta de cuándo está sintiéndose abrumado o estresado. También, puede tener problemas para controlar sus reacciones emocionales, lo que puede resultar en frustración, ansiedad o desmotivación, afectando su rendimiento en el campo o en el entrenamiento.

Un futbolista con un bajo nivel de inteligencia intrapersonal puede experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad en situaciones de alta presión, como durante partidos decisivos o cuando enfrenta críticas de entrenadores o aficionados. La falta de autoconciencia puede dificultar la identificación y gestión de estas emociones, lo que a su vez afecta la toma de decisiones y la concentración en el campo de juego. Los futbolistas que no pueden controlar sus emociones tienden a ser menos efectivos en situaciones críticas, lo que afecta directamente su rendimiento deportivo.

Un nivel bajo de inteligencia intrapersonal, puede llevar a malentendidos y conflictos interpersonales, afectando el ambiente dentro del equipo y la cohesión grupal, aspectos esenciales para el rendimiento colectivo en el fútbol. (Caruso, D., 2004, pág.56)

De otra forma, se puede observar en el gráfico N°1 que tan solo un 14 % de los jugadores presenta un nivel alto de inteligencia emocional intrapersonal, esto influye en la capacidad de los futbolistas para manejar la presión, mejorar la toma de decisiones, mantener la motivación y trabajar en equipo de manera efectiva.

Un futbolista con una alta inteligencia intrapersonal es capaz de identificar y comprender sus emociones en tiempo real, lo que le permite gestionar mejor el estrés, la frustración, y la ansiedad, especialmente en situaciones de alta presión (por ejemplo, durante un penalti crucial o tras cometer un error importante). Además, la capacidad para recuperarse emocionalmente de los fracasos o adversidades, como una derrota o una lesión, es esencial para mantener un rendimiento consistente a lo largo de la temporada.

Un nivel alto de inteligencia intrapersonal también mejora la toma de decisiones. Los futbolistas con una fuerte comprensión de sí mismos son más capaces de evaluar sus propias capacidades en tiempo real y tomar decisiones rápidas y eficaces, adaptándose a las circunstancias cambiantes durante un partido. La autoconciencia les permite reconocer cuándo están en su mejor forma o cuando deben buscar apoyo de otros jugadores.

Estos futbolistas, suelen tener una gran motivación interna y autodisciplina, lo que se traduce en un fuerte compromiso con su entrenamiento y desarrollo. Estos jugadores son capaces de establecer metas claras y realistas, mantener su enfoque a largo plazo y superar las tentaciones o distracciones que puedan surgir. Esta autodisciplina es crucial tanto en los entrenamientos como en la preparación física y mental para los partidos.

La autoconciencia y la capacidad de autorregulación emocional son fundamentales para adaptarse a situaciones cambiantes, como las que ocurren en el fútbol, donde las tácticas pueden modificarse en tiempo real según el flujo del partido. (Schutte, N.,2002, pág. 90).

En conclusión, los deportistas tienen un nivel medio de inteligencia emocional intrapersonal, lo que implica que estos tienen una buena autoconciencia y habilidades de autorregulación en sus actividades deportivas.

CUADRO N° 3
INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente/ siempre	Total
18. Soy incapaz de comprender como se sienten los demás.	Fr.	4	37	38	18	43	140
	%	3	26	27	13	31	100 %
44. Tengo la capacidad para comprender sentimientos ajenos.	Fr.	51	50	19	0	20	140
	%	36	36	14	0	14	100 %
55. Mis amistades me confían sus intimidades.	Fr.	0	17	32	36	55	140
	%	0	12	23	26	39	100 %
61. Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres.	Fr.	15	13	39	45	28	140
	%	11	9	28	32	20	100 %
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.	Fr.	75	34	10	14	7	140
	%	54	24	7	10	5	100 %
98. Soy sensible a los sentimientos de otras personas.	Fr.	8	41	50	38	3	140
	%	6	29	36	27	2	100 %
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.	Fr.	4	13	56	60	7	140
	%	3	9	40	43	5	100 %
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.	Fr.	33	70	13	16	8	140
	%	24	50	9	11	6	100 %
10. Soy incapaz de demostrar afecto.	Fr.	20	46	59	20	4	140
	%	14	33	36	14	3	100 %
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.	Fr.	19	38	20	50	13	140
	%	14	27	14	36	9	100 %
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.	Fr.	7	10	11	56	56	140
	%	5	7	8	40	40	100 %
39. Me resulta fácil hacer amigos (as)	Fr.	10	16	22	36	56	140
	%	7	11	16	26	40	100 %
62. Soy una persona divertida.	Fr.	18	11	36	33	42	140
	%	13	8	26	24	30	100 %
69. Me es difícil relacionarme con los demás.	Fr.	59	49	0	14	18	140
	%	42	35	0	10	13	100 %
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	Fr.	8	42	26	35	29	140
	%	6	30	19	25	21	100 %
99. Mantengo buenas relaciones con la gente.	Fr.	3	3	22	67	45	140
	%	2	2	16	48	32	100 %
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.	Fr.	8	14	38	49	31	140
	%	6	10	27	35	22	100 %
128. No mantengo relación con mis amistades.	Fr.	41	42	44	10	3	140
	%	29	30	32	7	2	100 %
16. Me gusta ayudar a la gente.	Fr.	3	7	16	66	48	140
	%	2	5	11	47	34	100 %
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.	Fr.	69	35	10	22	4	140
	%	49	25	7	16	3	100 %
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.	Fr.	19	55	49	10	7	140
	%	14	39	35	7	5	100 %
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	Fr.	28	52	36	14	10	140
	%	20	37	26	10	7	100 %
90. Soy respetuoso (a) con los demás.	Fr.	0	8	15	46	71	140
	%	0	6	11	33	51	100 %
104. Considero que es importante ser un (a) ciudadano (a) que respeta la ley.	Fr.	12	18	26	47	37	140
	%	9	13	17	34	26	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On(intrapersonal)

La inteligencia interpersonal, se constituye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones; incluyendo la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder. (Gardner, 2001, pág. 40).

Tomando en cuenta el cuadro N°3, donde se reflejan los datos obtenidos de los ítems del instrumento aplicado, se puede observar en el ítem 44 que un 72% de los jugadores, rara vez, tienen la capacidad de comprender los sentimientos ajenos, lo que puede ser perjudicial en el trabajo en equipo que representa la actividad deportiva, perjudicando en la cohesión de grupo que permite un buen entendimiento entre los integrantes el equipo. Un deportista que no comprende los sentimientos ajenos podría tener conflictos y malentendidos con el equipo, afectando la armonía.

Algo similar sucede con el 78% de los jugadores, indicando que, rara vez, les importa lo que puede sucederle a los demás. La empatía permite ajustar el comportamiento a las emociones de otros, lo cual es útil en momentos de presión. Sin esta habilidad el deportista podría ser menos flexible y tener dificultades para adaptarse a situaciones estresantes, afectando su rendimiento. La falta de empatía en un deportista no solo influye en sus relaciones personales, sino que puede repercutir directamente en su rendimiento y el éxito del equipo. (Mora, J.A. 2001, pág.240).

En el ítem 124, un 74% de los jugadores, pocas veces, intentan no herir los sentimientos de los demás, lo que hace notar la falta de autocontrol ante determinadas situaciones o estímulos para que no aparezcan conductas no deseadas y que sean perjudiciales al momento de la competición. Esto puede influir negativamente en el rendimiento deportivo del jugador ya que al estar en un equipo y realizar trabajo en equipo y no tener un correcto desempeño con los compañeros de equipo el rendimiento deportivo se verá afectado no solo individualmente sino a nivel grupal.

Por otra parte, el 80% de los jugadores, frecuentemente, son personas bastante alegres y optimistas, estos resultados son favorecedores, ya que el optimismo ayuda a ver los fracasos y las dificultades como oportunidades de aprendizaje en lugar de barreras insuperables. Esto permite que el deportista pueda recuperarse más rápido y mantener una actitud positiva frente

a las derrotas. Los deportistas optimistas tienden a interpretar situaciones de alta exigencia como retos en vez de amenazas, contribuyendo a una mejor toma de decisiones. (Latinjak, A, 2014, pág. 27).

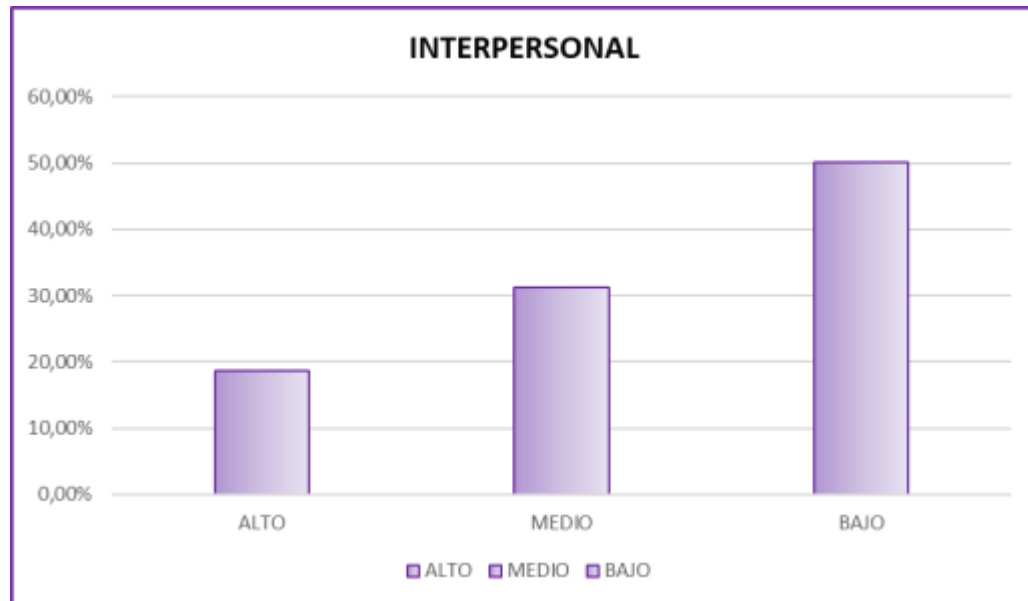
Otros resultados importantes dentro de la investigación, muestran que el 80% de los jugadores mantienen buena relación con la gente y al 82% de los deportistas, frecuentemente, les gusta ayudar a la gente, estas fortalezas son fundamentales en la vida personal como en la vida profesional. En deportes de equipo una buena relación con los compañeros ayuda a fortalecer la confianza, comunicación y la cooperación. Esto se traduce en una mejor dinámica de grupo y a menudo en un mejor rendimiento colectivo.

Las relaciones positivas permiten al deportista aprender de otros, recibir consejos y mejorar sus habilidades. Al estar abierto a las experiencias y conocimientos de los demás, el deportista puede crecer tanto a nivel técnico como personal. También, una buena relación con los demás puede mejorar la reputación del deportista, lo que puede abrir puertas en términos de patrocinios, apoyo de la afición y oportunidades profesionales.

De manera similar un 84% de los futbolistas son respetuosos con los demás, esta fortaleza ayuda a prevenir y resolver conflictos de manera pacífica y constructiva, evitando tensiones que puedan interferir con la concentración y el rendimiento. La simpatía y el respeto hacia otros generan una imagen positiva que atrae el apoyo de diferentes áreas. El respeto inspira a otros a seguir un camino de disciplina y ética, contribuyendo positivamente al deporte y a la sociedad. (García, R., 2018, pág. 34).

Así también, un 74 % de los deportistas, pocas veces, no les molesta aprovecharse de los demás, especialmente si se lo merecen, esto contribuye a una conducta ética y justa promoviendo el respeto y la integridad. Al no aprovecharse de los demás, el deportista respeta las reglas del deporte y el concepto de juego limpio. Esto no solo es esencial para la credibilidad del deporte, sino también para mantener una competencia justa y equilibrada.

GRÁFICO N°2
INTELIGENCIA EMOCIONAL INTERPERSONAL(NIVELES)



Fuente: Elaboración propia

Goleman (2000), indica que la inteligencia interpersonal, también conocida como inteligencia social, se define como la capacidad que tiene una persona para comunicarse efectivamente con los demás, entenderlas emocionalmente y empatizar con ellas.

Esta inteligencia implica el trabajo en equipo, trabajar con gente y tener la capacidad de responder a las personalidades y sentimientos de otros.

La inteligencia interpersonal es aquella capacidad para descubrir, entender e interpretar los deseos e intenciones de las demás personas, lo que permite interacciones en el equipo de trabajo eficaces. Esta inteligencia permite una mayor adaptación al entorno deportivo, así como el desarrollo de relaciones grupales satisfactorias, ya que favorece la comprensión con los compañeros de equipo y la comunicación con los mismo, teniendo en cuenta sus emociones, estado de ánimo, motivaciones, intenciones, etc. Es decir, teniendo en cuenta sus características personales e individuales, la idiosincrasia de los jugadores, para adaptar y ajustar el propio comportamiento y discurso de forma consecuente con la otra persona.

Como se puede observar en el grafico N° 2 un 50% de los jugadores de fútbol tienen un **nivel bajo de inteligencia emocional interpersonal**, lo que implica dificultades para interactuar y comunicarse de manera efectiva con otras personas, como compañeros de equipo, entrenadores y el personal de apoyo. Esto puede generar dificultades en la comunicación, siendo, el deportista, menos capaz de expresar sus ideas, necesidades lo que podría llevar a malos entendido y problemas con el equipo.

También, puede hacer que el deportista tenga dificultad para comprender los sentimientos de los demás, falta de conexión y comunicación con los compañeros, afectando la cohesión del grupo.

Un deportista con habilidades interpersonales bajas puede tener problemas para gestionar los conflictos de manera efectiva, lo cual puede crear un ambiente tenso y perjudicial para el rendimiento deportivo.

De la misma manera, un futbolista con un bajo nivel de inteligencia interpersonal tiene dificultades para comunicarse eficazmente con sus compañeros de equipo, lo que puede generar malentendidos y falta de coordinación en el campo. La comunicación en el fútbol no solo es verbal, sino también no verbal (gestos, movimientos, posturas), y un jugador que no es capaz de leer correctamente estas señales o transmitir sus propias intenciones de manera clara puede contribuir a errores tácticos y falta de sincronización durante el juego.

Una inteligencia emocional interpersonal baja no permite gestionar eficazmente las relaciones sociales y no responde a la necesidad de comprender las emociones ajenas. (Bisquerra,2003, pág.67).

De otra manera, el 31% de los deportistas tienen un nivel medio en habilidades interpersonales, permitiéndoles interactuar de forma positiva y constructiva con otros, sin que necesariamente dependa de la aprobación constante de sus compañeros. Un nivel medio permite al deportista comunicarse de manera clara y efectiva, expresando sus ideas y escuchando a los demás, sin sentirse abrumado por las emociones ajenas. Esto le permite ser empático y colaborar, pero sin llegar a sentirse demasiado afectado por las emociones de otros o perder su enfoque personal.

El fútbol es un deporte donde la cohesión grupal y la química entre jugadores son cruciales para el éxito. Un futbolista con un nivel medio de inteligencia interpersonal puede identificar las dinámicas sociales dentro del equipo, entender las diferentes personalidades de sus compañeros y adaptar su comportamiento para fomentar un ambiente armonioso. Aunque no es tan alto como en un jugador con alta inteligencia interpersonal, un nivel medio permite crear una red de relaciones funcionales que beneficia la cooperación y la cohesión.

En un equipo, los conflictos son inevitables debido a las diferencias de opiniones, personalidad y objetivos. Un futbolista con un nivel medio de inteligencia interpersonal tiene la capacidad de reconocer cuándo surgen malentendidos o conflictos dentro del equipo y puede abordarlos de manera efectiva sin que afecten el rendimiento del grupo. Puede mediar entre compañeros y ofrecer soluciones equilibradas que favorezcan el bienestar del equipo sin escalar el problema.

La flexibilidad es importante, ya que el fútbol es un deporte de equipo en el que las situaciones cambian constantemente, y un jugador con un nivel adecuado de inteligencia interpersonal puede adaptarse a estos cambios de manera efectiva. (Robinson, J. P., 2009, pág.,78).

Finalmente, se puede observar que tan solo un 19% de los jugadores de fútbol cuentan con un nivel alto en la inteligencia emocional interpersonal, por lo tanto, tiene un manejo adecuado en las habilidades de autorregulación. Estas habilidades le permitirán un mejor manejo en situaciones estresantes o decisivas a la hora de un partido, así como su rendimiento deportivo, ya que manejarán las situaciones de una manera más consciente reconociendo sus necesidades y las de sus compañeros.

Como se pudo constatar en la investigación realizada en deportistas de “Envigado Futbol Club” en Colombia, un gran porcentaje del equipo presentaba buenas habilidades interpersonales, permitiendo una buena comunicación dentro de la cancha, lo que sería un factor importante para la disminución del estrés y la cohesión de grupo.

Los futbolistas con un alto nivel de inteligencia interpersonal tienen una mejor capacidad para comunicarse de manera efectiva con sus compañeros de equipo, lo que es esencial en un deporte de equipo como el fútbol. La comunicación efectiva permite que los

jugadores transmitan sus intenciones rápidamente y coordinen sus movimientos. Además, estos futbolistas pueden leer las señales no verbales de los demás, como los gestos, las posturas y las expresiones faciales, lo que les permite anticipar lo que sus compañeros van a hacer.

Tal es la inteligencia interpersonal, que esta ayuda a fortalecer las relaciones dentro del equipo, promoviendo la cohesión grupal. Un futbolista con un alto nivel de inteligencia interpersonal puede comprender las emociones, motivaciones y necesidades de sus compañeros, lo que facilita la creación de un ambiente de confianza y colaboración. Esto mejora la química entre los jugadores y fortalece los lazos del equipo, lo que se traduce en un rendimiento más eficaz y una mayor armonía durante el juego.

Un alto nivel de inteligencia interpersonal también está relacionado con una mayor empatía. Un futbolista empático puede percatarse de las emociones de sus compañeros, ofreciéndoles apoyo emocional cuando sea necesario, especialmente en momentos de tensión o cuando el equipo enfrenta una adversidad. La empatía permite que los jugadores se ayuden mutuamente, lo que crea un ambiente más solidario y positivo dentro del equipo. (Davies, D., 1991, pág. 83).

También, puede hacer que el deportista tenga dificultad para comprender los sentimientos de los demás, falta de conexión y comunicación con los compañeros, afectando la cohesión del grupo.

En resumen, los futbolistas tienen un nivel bajo de inteligencia interpersonal, presentando dificultades para interactuar y comunicarse de manera efectiva con compañeros de equipo, entrenadores y el personal de apoyo.

5.2 Resultados del segundo objetivo específico

- Identificar el nivel de adaptabilidad y manejo del estrés en los jugadores.

**CUADRO N°4
ADAPTABILIDAD**

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuent e/ siempre	Total
1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.	Fr.	0	15	27	70	28	140
	%	0	11	19	50	20	100 %
15. Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información para comprender mejor lo que está pasando.	Fr.	12	16	42	63	7	140
	%	9	11	30	45	5	100 %
29. Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener el panorama general.	Fr.	17	24	36	45	18	140
	%	12	17	26	32	13	100 %
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.	Fr.	4	48	40	24	24	140
	%	3	34	29	17	17	100 %
60. Frente a una situación problemática analizo todas las opciones y opto por la que considero mejor.	Fr.	0	47	40	34	19	140
	%	0	34	29	24	14	100 %
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo un problema.	Fr.	15	34	0	55	36	140
	%	11	24	0	39	26	100 %
89. Para poder resolver una situación que se me presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	Fr.	3	27	29	56	25	140
	%	2	19	21	40	18	100 %
118. Por lo general me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema.	Fr.	13	45	21	51	10	140
	%	9	32	15	36	7	100 %
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).	Fr.	11	11	45	45	28	140
	%	8	8	32	32	20	100 %
35. Me es difícil entender cómo me siento.	Fr.	20	36	48	21	15	140
	%	14	26	34	15	11	100 %
38. He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.	Fr.	39	37	26	27	11	140
	%	28	26	19	19	8	100 %
53. La gente no comprende mi manera de pensar.	Fr.	10	28	54	30	18	140
	%	7	20	39	21	13	100 %
68. Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y fantasear.	Fr.	27	18	43	41	11	140
	%	19	13	31	29	8	100 %
83. Me dejo llevar por la imaginación y fantasías.	Fr.	26	28	45	28	13	140
	%	19	20	32	20	9	100 %
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado (a).	Fr.	10	25	49	43	13	140
	%	7	18	35	31	9	100 %
97. Tengo tendencia a exagerar.	Fr.	35	44	34	23	4	140
	%	25	31	24	16	3	100 %
112. Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad.	Fr.	21	24	18	52	25	140
	%	15	17	13	37	18	100 %
127. Me es difícil ser realista.	Fr.	50	41	34	4	11	140
	%	36	29	24	3	8	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On(adaptabilidad)

La capacidad de adaptabilidad determinará el nivel de rendimiento del deportista, sin presentar discrepancia entre el rendimiento en el entrenamiento y la competición, o afectando directamente su rendimiento competitivo (Sambade, 2013).

Haciendo un análisis de los ítems del instrumento utilizado, llama la atención en la pregunta “Para superar las dificultades que se me presentan actuó paso a paso”, un 70% de jugadores respondieron que lo hacen frecuentemente, esto permite manejar los desafíos de manera más efectiva, sin sentirse abrumado. Al desglosar, por ejemplo, una meta que se ponga el deportista, podrá concentrarse en progresos pequeños y alcanzables, lo que facilita mantenerse motivado y controlar mejor el estrés.

Frente a una situación problemática, un 50% de los jugadores, de manera frecuente, obtienen la mayor cantidad de información para comprender lo que está pasando. Este dato tiene que ver con lo anteriormente mencionado, ya que, en una situación de estrés, cada pequeño paso exitoso fortalece la confianza del jugador y permite ajustar técnicas según las necesidades específicas, maximizando así el rendimiento y aumentando las probabilidades de resolución de conflicto a largo plazo.

El 58% de los deportistas, con frecuencia, analizan todas las posibilidades existentes para poder resolver una situación que se les presenta, esto ayuda a desarrollar habilidades de resolución de problemas y a mantener la calma bajo presión, lo cual es esencial en competiciones y situaciones de alta demanda. Este proceso también fomenta la adaptación y la flexibilidad, cualidades importantes para enfrentar imprevistos, aprender de la experiencia y mejorar continuamente en su rendimiento deportivo.

A pesar de analizar todas las posibilidades ante una situación, el 65% de los jugadores, según los resultados obtenidos, revelan que frecuentemente les resulta difícil escoger la mejor solución cuando tienen un problema, siendo esto perjudicial a la hora de enfrentar un partido, en la cancha están expuestos a situaciones que requieren de acciones inmediatas, pero que sean beneficiosas para el equipo. Un ejemplo claro, de un buen manejo de adaptabilidad, es cuando deben reconocer un error marcado por el árbitro, muchas veces los jugadores con poca capacidad de adaptabilidad no reaccionan de la mejor manera y sus actitudes tan solo

empeoran el transcurso del partido, no tienen un control de sus emociones y no se adaptan a la situación estresante que están atravesando

La poca habilidad para enfrentar cambios o autorregulación para enfrentarse a situaciones nuevas, sería un indicador que no poseen una mente tan abierta, haciéndoseles difícil en algunas ocasiones ser tolerantes a distintas ideas a las cuales no están acostumbrados (López, 2008).

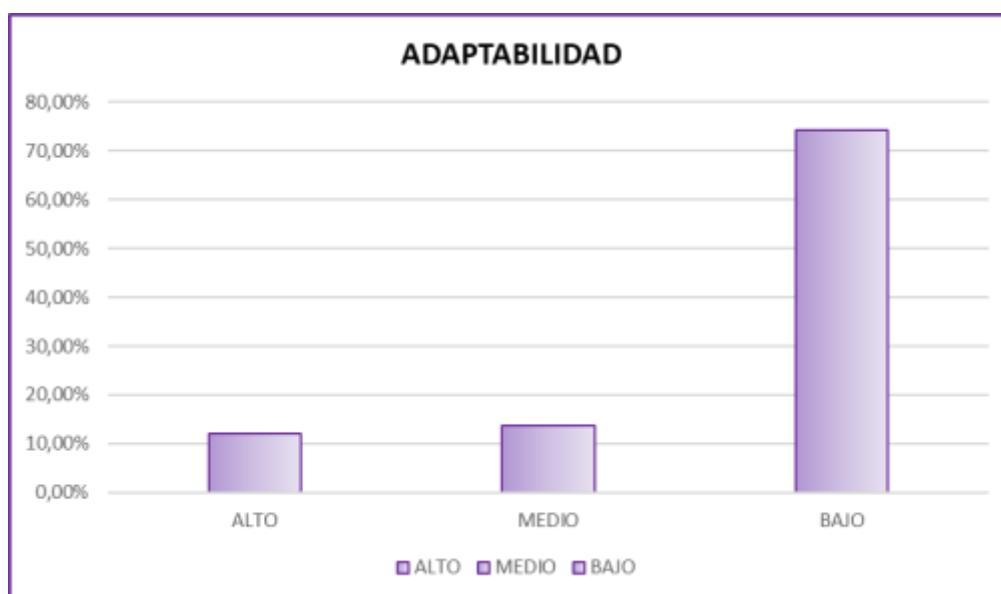
Un 52% de los jugadores, muy frecuentemente, tratan de ser realistas y no les gusta fantasear ni soñar despiertos. De la misma manera, el 55% de los deportistas, son capaces de dejar de fantasear para inmediatamente ponerse a tono con la realidad, esto influye de manera positiva en su enfoque y rendimiento, ya que ayuda a mantener la concentración en sus objetivos reales. Además, en los entrenamientos o los partidos es de suma importancia una habilidad para enfrentarse a cosas nuevas, sin distracciones, ya que ningún partido será igual, y los jugadores deben enfrentarse a situaciones estresantes, donde requieren la capacidad de resolver los obstáculos de manera efectiva, siendo realistas y conscientes de sus objetivos.

De igual forma, a un 65% de los futbolistas casi nunca les es difícil ser realistas, por lo que mantener un enfoque realista, el deportista desarrolla disciplina y claridad, lo cual es fundamental para evaluar su progreso, hacer ajustes necesarios y adaptarse a su entrenamiento. Esta mentalidad fomenta la resiliencia, ya que, en lugar de perder tiempo imaginando resultados ideales, se prepara activamente para enfrentar desafíos.

Los deportistas de nivel competitivo requieren superar obstáculos físicos y psicológicos para proyectarse al alto desempeño, entre ellos el ruido, el clima, los espectadores, los adversarios, el dolor, la desaprobación y el rechazo, y la ansiedad que la competición tiene, a fin de obtener un buen desempeño (Piqueras y Cassinello, 2011).

Con respecto al ítem “tengo tendencia a exagerar” un 56% de los deportistas de alto rendimiento, rara vez lo hacen, es bueno que un jugador no exagere porque la exageración tanto en el entrenamiento físico como en la percepción de sus habilidades o dificultades, puede llevar a consecuencias negativas. En el aspecto físico, un exceso de esfuerzo o intensidad, sin la recuperación adecuada puede provocar agotamiento, lesiones, y en última instancia, un retroceso en su rendimiento.

GRÁFICA N° 3
ADAPTABILIDAD (NIVELES)



Fuente: elaboración propia

En primer lugar, el concepto de adaptabilidad se refiere a la habilidad y voluntad de anticiparse al cambio, prepararse para ese cambio y dar una respuesta oportuna y efectiva al ambiente que nos rodea. (Pietro, M.D. 2008, pág. 247).

Como se puede observar en el gráfico N° 3 el nivel de adaptabilidad de los jugadores de fútbol en un 74% **es bajo**, lo que indica una falta de regulación intrínseca en la cual el desarrollo de la actividad deportiva en sí constituye un objetivo junto con la gratificación, pero al tener un nivel bajo de adaptabilidad el jugador no tiene la habilidad de anticiparse al cambio, prepararse y dar una respuesta efectiva ante el nuevo suceso que está ocurriendo. Estos pueden ser aspectos importantes a la hora del juego, cambio de un compañero de equipo, incorporación a otro equipo, cambio de director técnico, etc.

En el deporte, las condiciones y situaciones pueden cambiar rápidamente, el rival puede ajustar estrategias, el clima o el entorno pueden influir en el rendimiento. Si el jugador tiene una baja adaptabilidad, es probable que se sienta desorientado o frustrado ante estos cambios y tenga dificultades para ajustar su enfoque o estrategia, lo cual puede afectar su rendimiento y su confianza.

Como se pudo observar en una investigación realizada en la ciudad de La Paz el año 2019 “Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en estudiantes de las escuelas deportivas integrales de la UMSA” se investigó a estudiantes que pertenecen a los equipos de fútbol, básquet y vóley, cuyo 38% de ellos presenta un nivel bajo de adaptabilidad, confirmando que las capacidades deportivas permitían generar esfuerzo tanto mental como físico; esto a la hora de enfrentarse ante nuevas situaciones influye directamente con su rendimiento deportivo principalmente en el deporte por equipos.

En el deporte colectivo se debe resaltar la armonía y coordinación entre sus integrantes, con sus capacidades técnicas y físicas, así como también sus características personales, las cuales resultan fundamentales en la compleja estructura que afecta su desempeño. Disponer de metas claras, autoconfianza, habilidad, coraje, adaptabilidad y firmeza para asumir las responsabilidades en pro de su equipo, pueden ser considerados elementos de las características personales de un atleta (Ulucan, 2012).

Un 14% de los deportistas tiene un nivel medio de adaptabilidad, en relación a que poseen cierta capacidad para ajustarse a cambios o desafíos en el juego, pero que aún podrían mejorar en su habilidad para responder con rapidez y eficacia a situaciones imprevistas. Este nivel les permite hacer ajustes básicos en su estrategia y rendimiento cuando las condiciones lo requieren, aunque probablemente se sientan más cómodos en entornos familiares o situaciones que ya hayan practicado.

Con un nivel medio de adaptabilidad, el deportista puede gestionar algunos cambios y dificultades, pero podría necesitar más tiempo o apoyo para adaptarse completamente a situaciones nuevas o inesperadas. Trabajar en esta habilidad les permitiría enfrentar con mayor seguridad una variedad de retos manteniendo un rendimiento estable y evitando frustraciones cuando surgen imprevistos.

El fútbol es un deporte altamente táctico, donde los entrenadores ajustan las estrategias a medida que el juego progresa. Un futbolista con un nivel medio de adaptabilidad puede ajustarse a cambios tácticos durante el partido, como cambios en la formación, modificaciones en la presión defensiva o nuevas instrucciones dadas por el entrenador. Aunque no se adapta con la misma rapidez que un jugador con alta adaptabilidad, puede

hacerlo de manera adecuada si las instrucciones son claras y el ajuste no es demasiado drástico. En un equipo de fútbol, los jugadores a menudo tienen que asumir diferentes roles según las necesidades tácticas del partido. Los jugadores con una adaptabilidad media pueden desempeñar distintas funciones, como defender, atacar o adaptarse a una posición en el mediocampo dependiendo de cómo se desarrollen los acontecimientos. (Robinson, J.,2009, pág., 39).

Con respecto al 12% de los jugadores que, sí poseen un nivel alto en adaptabilidad, lo que indica la habilidad para dar una respuesta efectiva ante situaciones nuevas para ellos. Estas personas que ante nuevas situaciones crecen y experimentan emociones placenteras como la ilusión o el entusiasmo. Muy probablemente sea debido a que de forma natural presentan un elevado coeficiente de adaptabilidad.

La adaptabilidad permite a los jugadores mantener la calma, encontrar soluciones rápidas y aprovechar al máximo las oportunidades inesperadas. Además, ser flexible y abierto a cambios también ayuda a mejorar su capacidad de aprendizaje y a evolucionar con el tiempo, lo cual es clave para enfrentar la competencia de manera sólida y continuar mejorando en el deporte. Una de las tareas más difíciles que se le plantea al deportista, es que aprendan a aceptar los éxitos y los fracasos en las competencias como parte de su proceso de aprendizaje y formación.

Konter (2002) afirma que el éxito y fracaso de un deportista consiste en gestionar sus propios sentimientos de acuerdo a determinadas situaciones que apuntan a su desempeño, lo que afecta consecuentemente el desempeño del equipo, confirmando la idea de que hoy en día los deportistas con un alto nivel de adaptabilidad son capaces de afrontar y controlar sus emociones, asumir responsabilidades y no dejarse afectar por los pares y los adversarios en situaciones difíciles, enfatizando en la necesidad de que los futbolistas tengan una formación en su adaptabilidad desde tempranas edades, con miras al control de sus emociones y de sus comportamientos.

En resumen, los deportistas tienen un nivel bajo de adaptabilidad, reflejando poca habilidad de anticiparse al cambio, prepararse y dar una respuesta efectiva ante el nuevo suceso que está ocurriendo dentro de la actividad deportiva.

CUADRO N° 5
MANEJO DEL ESTRÉS

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente/ siempre	Total
4. Se cómo manejar los problemas más desagradables.	Fr.	4	56	38	23	19	140
	%	3	40	27	16	14	100 %
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.	Fr.	29	27	30	47	7	140
	%	21	19	21	34	5	100 %
20. Creo que tengo la capacidad para poder controlar situaciones difíciles.	Fr.	4	46	41	18	31	140
	%	3	33	29	13	22	100 %
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	Fr.	31	45	45	19	0	140
	%	22	32	32	14	0	100 %
33. Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso (a)	Fr.	6	43	31	46	14	140
	%	4	31	22	33	10	100 %
42. Soy muy impulsivo (a) y esto me trae problemas.	Fr.	30	27	21	19	43	140
	%	21	19	15	14	31	100 %
49. No resisto el estrés.	Fr.	42	42	17	28	11	140
	%	30	30	12	20	8	100 %
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	Fr.	46	35	30	25	4	140
	%	33	25	21	18	3	100 %
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	Fr.	11	4	38	51	36	140
	%	8	3	27	36	26	100 %
73. Soy impaciente.	Fr.	10	16	48	53	13	140
	%	7	11	34	38	9	100 %
78. Se cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	Fr.	33	24	54	21	8	140
	%	24	17	39	15	6	100 %
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	Fr.	4	32	27	34	43	140
	%	3	23	19	24	31	100 %
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	Fr.	24	44	46	26	0	140
	%	17	31	33	19	0	100 %
102. Soy impulsivo (a).	Fr.	28	21	27	56	8	140
	%	20	15	29	40	6	100 %
108. Creo en mi capacidad para manejar problemas difíciles.	Fr.	46	35	30	25	4	140
	%	33	25	21	18	3	100 %
117. Tengo mal carácter.	Fr.	25	55	31	17	12	140
	%	18	39	22	12	9	100 %
122. Me pongo ansioso.	Fr.	18	34	35	31	22	140
	%	13	24	25	22	16	100 %
130. Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente.	Fr.	26	36	44	17	17	140
	%	19	26	31	12	12	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On(manejo del estrés)

La tolerancia al estrés es la habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin “aparentarse”, resistir o demorar un impulso o tentación de actuar y controlar las propias emociones. (Ryan y Deci,2000).

Como se puede observar en el cuadro N°5, un 62% de los futbolistas sienten con frecuencia que les resulta difícil controlar su ansiedad, afectando a su rendimiento deportivo ya que les cuesta manejar o soportar las exigencias a las que están expuestos. Si el jugador no toma el control de las situaciones estresantes, disminuirá su capacidad de atención y motivación, no le permitirá jugar en un estado relajado, confiado o concentrado.

La aparición de estados de estrés en deportistas puede ser resultado de la interinfluencia de los motivos de la actividad y de las condiciones en que ésta se desenvuelve. Un atleta se activará lo suficiente cuando sus motivos lo compulsen y la situación deportiva se desarrolle de manera que no exceda los límites del control sobre la tarea deportiva.

La ansiedad puede hacer que el deportista realice movimientos bruscos o apresurados, lo cual incrementa el riesgo de sufrir lesiones físicas. Esto se debe a que la tensión muscular y la falta de enfoque pueden llevar a una mala técnica durante la ejecución de las tareas deportivas. (Jones, 2003).

Más del 60% de los jugadores de fútbol muchas veces son impacientes, un inadecuado control de emociones resulta perjudicial, resolver las situaciones estresantes de una manera que no sea la correcta generará situaciones aún más estresantes. Por ejemplo, en situaciones de juego dentro de un partido cuando tiene la opción de hacer un pase para que el compañero convierta el gol, pero el jugador impaciente se precipita a tirar al arco, aun sabiendo que tiene más posibilidades de errar que de meter un gol.

La impaciencia puede llevar a un deportista a actuar de manera precipitada, tomando decisiones sin reflexionar adecuadamente. Esto puede provocar errores y decisiones subóptimas en momentos clave. La habilidad para mantener la calma y analizar las situaciones es fundamental para un rendimiento consistente, especialmente en las competencias de alta presión.

El 43% de los jugadores respondió que pocas veces sabe cómo manejar los problemas más desagradables, aunque el porcentaje no llega a ser muy representativo, este ítem refleja que los deportistas se dejan afectar de manera directa con el estrés reaccionando de manera perjudicial ante la situación, por ejemplo, en un partido decisivo con presencia de mucha gente que los apoya, personas con alto rango dentro del ambiente deportivo no manejarán la situación y errarán un penal. Esto indica que los sujetos que muestran un menor manejo de sus emociones son propensos a aumentar el estrés que genera su actividad como futbolistas semiprofesionales, presentando sentimientos de frustración, en consecuencia, muestran mayor dificultad para expresar sentimientos verbalmente, por lo que tienen menor conciencia emocional y les cuesta regular esas emociones

En el ítem “Soy impulsivo y esto me trae problemas” un 45% respondió que lo hace muy frecuentemente, respondiendo de manera errónea ante situaciones estresantes, por ejemplo, cuando en medio del partido reciben una expulsión por reclamar de manera agresiva e impulsiva.

Los deportistas impulsivos tienden a actuar sin analizar las consecuencias, lo cual puede llevar a decisiones incorrectas en momentos críticos de la competencia. La falta de planificación y control emocional puede hacer que el deportista pierda el foco en sus objetivos, comprometiendo el rendimiento deportivo. De la misma manera la impulsividad puede hacer que el deportista actúe sin tener en cuenta sus propios límites físicos o las demandas de su entorno. Esto incrementa la probabilidad de realizar jugadas o movimientos peligrosos, lo que eleva el riesgo de sufrir lesiones graves o el daño al adversario.

El mal manejo del estrés y su concentración en niveles inadecuados generan un desequilibrio en el desempeño tanto durante el entrenamiento como en la competencia (Molinero et al., 2011).

Un dato no menos importante es que el 55% de los jugadores, siempre, tienen reacciones fuertes intensas que son difíciles de controlar, estas acciones pueden llevar al deportista a perder la concentración y por consiguiente no ser un buen elemento para el equipo, a si también, tener problemas con sus compañeros de equipo o con el entrenador y por consiguiente tener que estar en el banquillo de suplentes y no poder jugar algún partido,

que sería una situación difícil para un jugador de alto rendimiento que quiere demostrar sus habilidades y cumplir con sus metas y objetivos ya sean personales o de equipo.

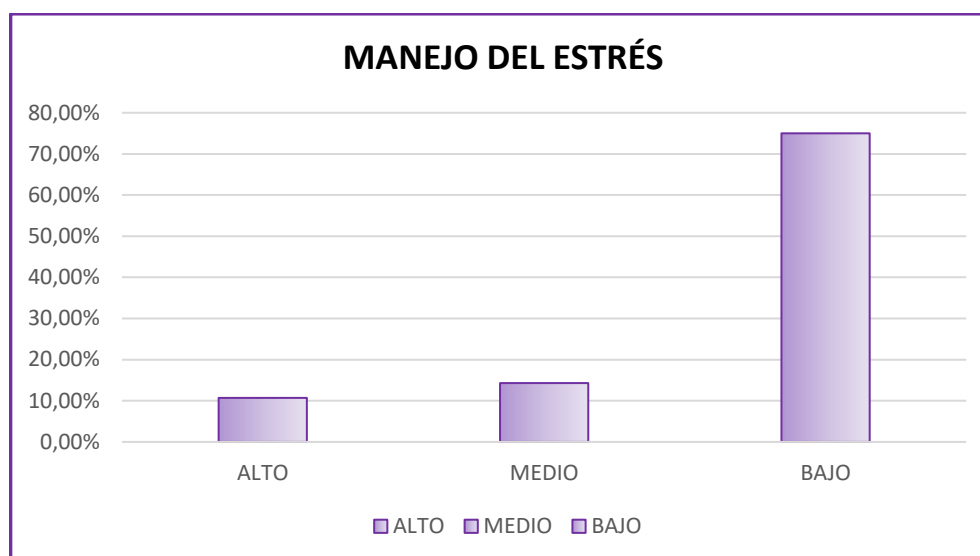
La presión, el estrés y las emociones vividas por los atletas son más intensas cuando sus objetivos son altamente valorados. (Lazarus, 2000).

El 58% de los futbolistas rara vez cree en su capacidad para manejar problemas difíciles, siendo un atenuante en su rendimiento deportivo ya que, aunque en cierta medida el estrés es un factor de incentivo para el deportista, un mal manejo del mismo puede ser perjudicial ya que la respuesta de estrés tiene como consecuencia la alteración del funcionamiento fisiológico y mental de las personas.

Algunas actividades van aumentado su nivel de funcionamiento como se ha descrito antes, mientras que otras sufren una notable disminución. Dado que desde la repuesta de estrés tiene un valor de defensa frente a posibles agresiones físicas esto aumenta la actividad de aquellas funciones que más benefician la huida o la defensa activa; en el mismo proceso se produce una disminución de las funciones menos necesarias para esa defensa activa.

Por otra parte, el 60% de los deportistas muy pocas veces no resisten el estrés, permitiéndoles mantener la calma y tomar decisiones efectivas. Los deportistas que se estresan menos tienden a tomar decisiones más seguras, lo que disminuye la probabilidad de lesiones derivadas de acciones apresuradas o descuidadas. Tienden a recuperarse mejor de las derrotas y fracasos, lo que fortalece su resiliencia; esto les permite mantenerse comprometidos y motivados con su desarrollo, incluso en sus momentos difíciles o de retroceso temporal.

GRÁFICA N°4
MANEJO DEL ESTRÉS(NIVELES)



Fuente: elaboración propia

En el ámbito deportivo, el estrés es definido por Kent (2003) como «una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes».

Los datos obtenidos reflejan que un 75% de los jugadores tiene un **nivel bajo** del manejo de estrés, lo que indica la poca habilidad de soportar eventos adversos o situaciones estresantes de manera positiva. Este componente juega un papel muy importante ya que un correcto manejo de distintas situaciones a las que se enfrentan los jugadores de fútbol, ya sea en el entrenamiento o en algún partido, permitirá que tengan un buen rendimiento deportivo.

Los deportistas con bajo manejo del estrés suelen tener dificultades para rendir bajo presión, lo que se traduce en errores frecuentes y una ejecución inconsistente de sus habilidades. Esto ocurre porque el estrés elevado afecta la concentración, la precisión y la capacidad de tomar decisiones efectivas en situaciones críticas.

Además, la baja tolerancia al estrés se manifiesta en reacciones emocionales intensas, como frustración, enojo o ansiedad. Estas respuestas impactan negativamente tanto en el rendimiento individual como en la dinámica de grupo, ya que el deportista puede desconcentrarse o alterar la cohesión grupal debido a sus reacciones emocionales.

El estrés mal gestionado puede llevar a una mayor tensión muscular y a una ejecución apresurada, lo cual, incrementa el riesgo de lesiones. Según Anderson (1998) los atletas con altos niveles de estrés suelen tener más probabilidades de sufrir lesiones, ya que la tensión y el enfoque deficiente afectan la técnica y el tiempo de reacción.

A menudo un bajo nivel en el manejo del estrés refleja poca resiliencia frente a las adversidades, cuando un futbolista tiene dificultades para gestionar este sentimiento, tiende a quedarse atrapado en pensamientos negativos después de un error o una derrota, lo que afecta su motivación y su capacidad para aprender de las experiencias negativas.

El estrés deportivo puede provocar una descompensación entre la demanda competitiva y los recursos personales (físicos y psicológicos) del atleta con consecuencias tales como la propensión a conflictos psicológicos y sociales en el deportista. A su vez, puede fomentar la propensión a lesiones (Tranaeus et al., 2015), burnout deportivo, uso de sustancias prohibidas, abandono de la disciplina deportiva e, incluso, contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos que afecten el funcionamiento del individuo, aun y cuando el estrés reportado sea catalogado como subclínico (Emran et al., 2014; Schinke et al., 2017).

Por otra parte, el 14% de los jugadores de elite, tienen un nivel medio de manejo del estrés, lo que significa que tienen una capacidad moderada para enfrentar y gestionar situaciones estresantes en el deporte. Esto se refleja en varios aspectos de su rendimiento y comportamiento deportivo, como ser, un rendimiento generalmente estable en condiciones normales, sin embargo, en situaciones de alta presión, como partidos importantes o momentos críticos del juego, es probable que experimenten ciertas fluctuaciones en su rendimiento, como errores o decisiones apresuradas.

Este nivel de manejo del estrés le permite recuperarse de derrotas o errores, aunque el futbolista puede quedarse reflexionando en sus fallos más de lo necesario. La resiliencia moderada es moderada, por lo que puede superar los fracasos, pero le cuesta un poco más dejar atrás experiencias negativas y enfocarse en el siguiente desafío. Con un manejo medio del estrés, el futbolista suele mantener una buena salud mental y satisfacción en el deporte. (Hanton, 2005, pág. 23).

Finalmente un 11% de los jugadores de futbol tienen un nivel alto de manejo del estrés, lo que quiere decir que estos jugadores se enfrentan de una manera positiva ante las situaciones estresantes que pueden aparecer en medio de un partido, entrenamiento o la vida diaria, ya que al ser el deporte su trabajo, en éste influirán situaciones de la vida cotidiana a las que se tengan que enfrentar, como ser problemas familiares o lo que muchas veces se ve en los equipos de fútbol que es la falta de pago de sus sueldos.

Un atleta bien orientado, con un adecuado nivel de reflexión acerca de sus motivos actuales y una correcta autovaloración logrará apreciar con mayor precisión las situaciones en las que se ve envuelto y dispondrá de mayores recursos para afianzarse en su realidad y encontrar las respuestas más adecuadas ante las situaciones.

Un futbolista con un alto manejo del estrés mantiene su rendimiento bajo presión y en situaciones desafiantes, como en partidos decisivos o momentos de alta tensión durante el juego. Esta capacidad permite al jugador, tomar decisiones racionales, ejecutar sus habilidades con precisión y adaptarse rápidamente a cambios en el juego, manteniendo la calma y el enfoque.

En conclusión, los deportistas presentan un nivel bajo en el manejo del estrés, estos suelen tener dificultades para rendir bajo presión, lo que se traduce en errores frecuentes y una ejecución inconsistente de sus habilidades en el deporte.

5.3 Resultados del tercer objetivo específico

- Conocer el nivel de estado de ánimo en general de los jugadores.

CUADRO N°6
ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL

ITEMS		Rara vez o nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Muy frecuente/ siempre	Total
2. Me resulta difícil disfrutar la vida	Fr.	63	25	25	21	6	140
	%	45	18	18	15	4	100 %
11. Me siento seguro (a) de mi mismo (a) en la mayoría de las situaciones.	Fr.	0	7	33	57	43	140
	%	0	5	24	41	31	100 %
17. Me es difícil sonreír.	Fr.	67	45	16	8	4	140
	%	48	32	11	6	3	100 %
20. Creo que tengo la capacidad de poder controlar situaciones difíciles.	Fr.	4	46	41	18	31	140
	%	3	33	29	13	22	100 %
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.	Fr.	7	10	11	56	56	140
	%	5	7	8	40	40	100 %
26. Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo.	Fr.	15	11	3	69	42	140
	%	11	8	2	49	30	100 %
47. Estoy contento (a) con mi vida.	Fr.	4	7	21	45	63	140
	%	3	5	15	32	45	100 %
54. En general, espero que suceda lo mejor.	Fr.	22	56	37	21	4	140
	%	16	40	26	15	3	100 %
62. Soy una persona divertida	Fr.	18	11	36	33	42	140
	%	13	8	26	24	30	100 %
80. En general me siento motivado (a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	Fr.	8	35	38	30	29	140
	%	6	25	27	21	21	100 %
77. Me deprimó.	Fr.	40	51	27	15	7	140
	%	29	32	19	11	5	100 %
106. En general: Tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes.	Fr.	0	14	51	46	29	140
	%	0	10	36	33	21	100 %
91. No estoy muy contento con mi vida.	Fr.	55	34	11	19	21	140
	%	39	24	8	14	15	100 %
108. Creo en mi capacidad de manejar los problemas más difíciles.	Fr.	10	10	60	35	25	140
	%	7	7	43	25	18	100 %
105. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.	Fr.	3	18	18	54	44	140
	%	2	13	13	41	31	100 %
120. Me gusta divertirme.	Fr.	7	11	14	42	66	140
	%	5	8	10	30	47	100 %
132. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación de que voy a fracasar.	Fr.	61	36	22	14	7	140
	%	44	26	16	10	5	100 %

Fuente: escala inventario Bar-On (estado del ánimo general)

Cuando decimos que tenemos un “elevado estado de ánimo”, con emociones de alegría, tranquilidad, ilusión nos sentimos con mucha energía y ganas de hacer cosas, lo que facilita la realización de conductas más costosas. En cambio, cuando tenemos un “bajo estado de ánimo”, con emociones de tristeza, cansancio, desgana, apatía... nos sentimos con menos energía y ganas de hacer cosas, lo que nos dificulta realizar esas conductas más costosas. (Goleman,2006, pág. 28).

Llama la atención que en el cuadro N°6, el 80% de los jugadores rara vez o nunca les es difícil sonreír, de la misma manera a un 63% de ellos no les resulta difícil disfrutar de la vida, esto ayuda a reducir el estrés y la presión que viene con el alto nivel de competencia en el fútbol. Un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal permite a los jugadores recargar energías y mantenerse motivados. Tener momentos de relajación y felicidad también contribuye a una mejor salud mental, lo cual es esencial para la concentración y el rendimiento en la cancha. Además, disfrutar de la vida fuera del fútbol puede mejorar las relaciones sociales y la estabilidad emocional del jugador.

Otros resultados que están relacionados con los datos anteriores, demuestran que el 72% de los futbolistas, con frecuencia, disfrutan las vacaciones y los fines de semana. De la misma manera, al 77% de los jugadores, frecuentemente, les gusta divertirse, esto puede tener un impacto positivo en el equipo, ya que un jugador feliz y equilibrado suele colaborar mejor con sus compañeros y tener una actitud positiva.

Por consiguiente, cuando los jugadores viven experiencias agradables fuera del campo, traen una mentalidad más abierta y creativa, lo cual puede influir en su juego, ya que son más propensos a asumir riesgos y buscar soluciones innovadoras en situaciones de partido. La diversión y el disfrute en la vida diaria ayudan a reducir el estrés en los deportistas, lo cual contribuye a una salud mental más equilibrada y reduce la probabilidad de problemas como la ansiedad y la depresión.

El disfrute de la actividad física no solo mejora el estado de ánimo, sino que también es una herramienta efectiva para el manejo del estrés en contextos deportivos intensos. (Taylor y Wilson,2005, pág.45).

Un trabajo que ha sido realizado por Meyer y Zizzi (2007), sugiere conexiones entre el estado de ánimo y la motivación en el deportista. En este caso hacen un recorrido por las diferentes aproximaciones de la inteligencia emocional, como lo es el estado del ánimo en general y sus posibles aplicaciones en el deporte. Entre ellas destacan las conflictivas relaciones entre el estado de ánimo en general y el liderazgo.

Otro dato importante es que el 56% de los jugadores de fútbol, pocas veces, esperan que suceda lo mejor, siendo esto una especie de desesperanza, pero podría jugar en contra de su rendimiento deportivo en situaciones que frecuentemente se ve, como enfrentarse con un equipo que está en un mejor puesto que ellos, o que se enfrentan con jugadores con mayor experiencia. Sin embargo, estas situaciones para un deportista con una fortaleza en el estado de ánimo en general no deberían generar esta desesperanza, al contrario, se debería enfocar en la motivación. Por ejemplo, al jugar con un equipo “superior”, estos muchas veces juegan con mucha más confianza y no se esfuerzan de la misma manera, pero se podría sacar una ventaja y aprovechar del tipo de juego o jugadas que van haciendo durante el partido.

Por otra parte, un 79% de los deportistas de élite indican que, frecuentemente, todo lo que hacen, lo hacen con optimismo y un 80% de los futbolistas se consideran personas que frecuentemente son alegres y optimistas, reflejando la importancia del estado de ánimo ante las situaciones que se les pueda presentar y como aprovechar de estas situaciones y sacar una ventaja. Los jugadores optimistas tienden a mantener una actitud positiva incluso frente a los desafíos y a seguir esforzándose en situaciones difíciles. El optimismo ayuda a los atletas a atribuir los fracasos a factores externos y temporales, lo que les permite recuperarse rápidamente y mantener su motivación. Esto es esencial en el deporte, donde los fracasos y obstáculos son inevitables, y la capacidad de perseverar es una ventaja importante.

Un jugador optimista contribuye positivamente a la dinámica del equipo, ya que suele mostrar entusiasmo y apoyo hacia sus compañeros. Esto puede mejorar la moral del equipo y fomentar un ambiente de trabajo cooperativo y motivador, factores clave para el éxito en deportes colectivos. (Carron & Eys, 2012, pág.27).

De manera similar, con frecuencia, el 71% de los futbolistas, se sienten seguros de sí mismos en la mayoría de las situaciones, parecido al 77% de los deportistas, que

frecuentemente, están contentos con su vida. Esto impacta directamente en su rendimiento deportivo, su salud mental y sus relaciones.

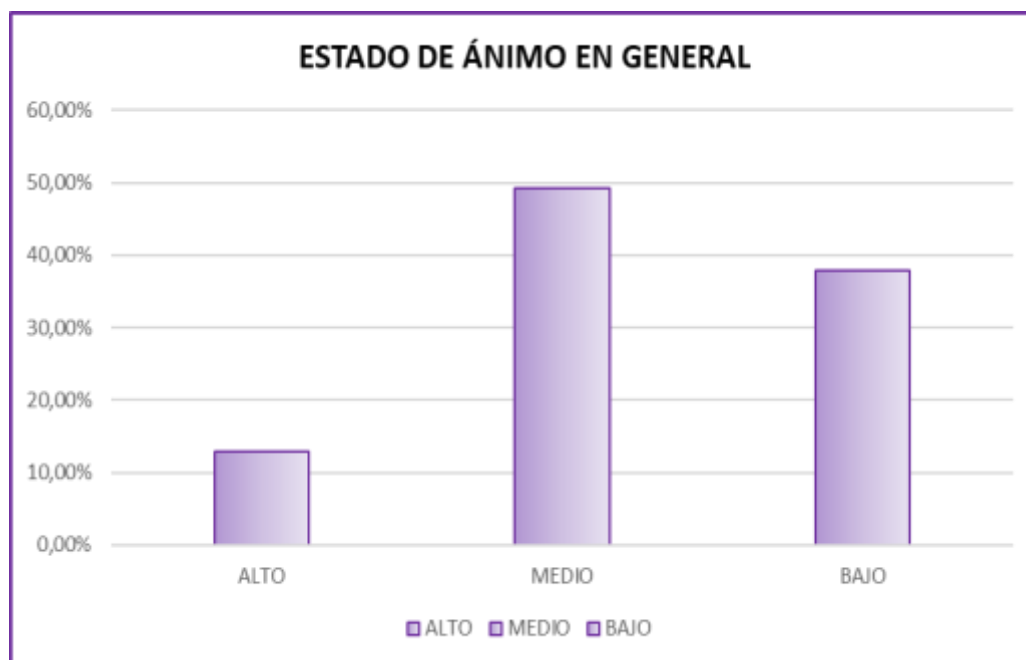
Un futbolista que se siente contento en su vida personal suele rendir mejor en el campo. La satisfacción emocional y el bienestar general facilitan el enfoque y la concentración, lo que se traduce en un rendimiento más constante y en una capacidad para afrontar mejor las exigencias y la presión del deporte. Por consiguiente, tiene una mentalidad más positiva y está mejor preparado para superar obstáculos y recuperarse de errores, lesiones o derrotas. Esta actitud positiva reduce el impacto de los fracasos y le permite mantener la motivación en momentos difíciles.

El futbolista que disfruta de su vida tiende a sentirse más satisfecho en su carrera profesional y a mantener la motivación a largo plazo. Esta satisfacción en su vida y carrera deportiva contribuye a su longevidad en el deporte, permitiéndole extender su rendimiento de alto nivel y disfrutar de una carrera más gratificante y equilibrada. (Weinberg y Gould, 2010, pág,36).

El 61% de los deportistas, rara vez, se deprime, significa que tiene una buena estabilidad emocional y resiliencia ante las dificultades y las presiones de su carrera. Un futbolista que no se deprime suele tener buenas estrategias para gestionar el estrés. Esto le permite mantenerse concentrado y sereno en situaciones de alta presión, como partidos importantes o períodos de bajo rendimiento, sin que su estado de ánimo se vea significativamente afectado.

Acorde a los datos recolectados, un 68% de los jugadores, con poca frecuencia, cuando comienzan algo nuevo tienen la sensación de que van a fracasar, lo que indica que el futbolista tiene una mentalidad resiliente y sabe recuperarse de las derrotas, errores o críticas sin quedar atrapado en pensamientos negativos. Esta resiliencia es clave para mantener la motivación y el enfoque en mejorar y aprender de cada experiencia.

GRÁFICA N° 5
ESTADO DE ÁNIMO GENERAL(NIVELES)



Fuente: elaboración propia

El estado de ánimo en general es la habilidad para sentirse contento y satisfecho con la vida; habilidad para ver el lado positivo de la vida y mantener una actitud positiva ante las dificultades. (Bar-On, 2006, pág. 45).

En el gráfico N°5 el 49% de los jugadores tienen un **nivel medio** de estado de ánimo, donde generalmente tienen una disposición feliz y es agradable estar con ellos, son capaces de buscar el lado más provechoso de las situaciones a las que tienen que enfrentarse, pero dependerá de las situaciones a las que tengan que enfrentarse.

Un futbolista con un estado de ánimo medio tiende a tener variaciones en su rendimiento. Cuando se encuentra en situaciones favorables o sin presión, su desempeño puede ser adecuado, pero en momentos de mayor desafío o estrés, su rendimiento puede verse afectado al no contar con un estado de ánimo elevado que lo impulse.

Este nivel de estado de ánimo indica que su motivación puede no ser completamente constante. Aunque tiene cierto grado de compromiso, es probable que no siempre sienta la misma energía o pasión, lo cual puede hacer que pierda interés o no se esfuerce al máximo en momentos de menor importancia, asimismo, le permite mantener un control emocional

generalmente adecuado, pero también significa que podría experimentar desánimo o frustración ante eventos negativos, como un mal resultado o críticas.

Un futbolista con este nivel de estado de ánimo puede recuperarse de los errores o fracasos, aunque le podría llevar más tiempo procesar y superar experiencias negativas. Esta sensibilidad puede afectar su confianza y hacer que necesite apoyo adicional para no caer en pensamientos autocríticos.

En general, un futbolista con un nivel medio de estado de ánimo puede desenvolverse bien, pero su potencial y su rendimiento máximo podrían verse limitados al no contar con una motivación o energía consistentemente alta.

Un nivel medio de estado de ánimo sugiere que, aunque el futbolista puede estar en un lugar estable, es probable que no esté completamente satisfecho en su vida personal o profesional. Este bienestar moderado podría ser suficiente para cumplir con sus obligaciones, pero también podría limitar su entusiasmo o satisfacción a largo plazo (Buceta, 2009, pág.86).

Como un dato importante con los resultados obtenidos se puede observar que un 38% de los jugadores tiene un nivel bajo de estado de ánimo lo que sería perjudicial en el rendimiento deportivo en los jugadores, nos referimos al conjunto de sentimientos que se mantienen de forma relativamente estable a medio plazo y que, en este caso, dificulta la puesta en marcha de ciertos comportamientos.

Experimentar momentos de bajo estado de ánimo permite que el futbolista reflexione sobre sus áreas de mejora y reconozca sus limitaciones. Este nivel bajo de ánimo puede fomentar una mayor autoconciencia y humildad, aspectos importantes para el crecimiento personal y profesional. De la misma manera, los momentos de bajo estado de ánimo pueden ayudar al futbolista a reconocer la necesidad de descanso o de gestionar mejor el estrés. Esto le permite evitar el agotamiento emocional y físico, que a menudo ocurre cuando un atleta intenta mantenerse en un estado de ánimo elevado de forma constante

Por otra parte, un 13% de los futbolistas tienen un nivel alto en el estado de ánimo, esto se traduce en entusiasmo y energía, lo cual aumenta la motivación para entrenar, competir

y esforzarse al máximo. Este nivel elevado de ánimo impulsa al futbolista a rendir mejor en los entrenamientos y los partidos, mostrando su máximo potencial.

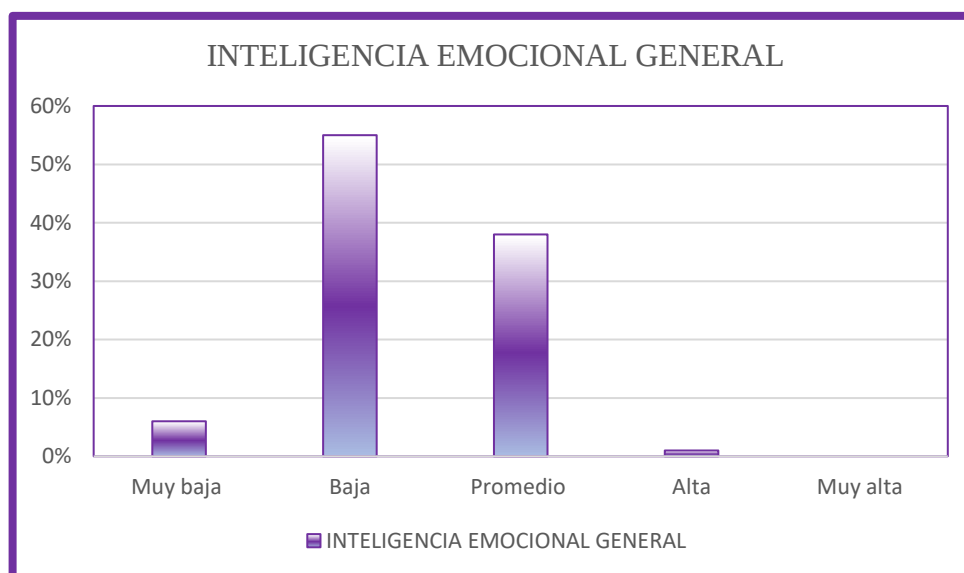
Los momentos de ánimo alto contribuyen a una percepción positiva de las propias habilidades y un aumento de la confianza. Esto le permite al futbolista asumir riesgos calculados y enfrentar con seguridad desafíos competitivos, lo cual es clave para un rendimiento superior.

Un nivel alto de estado de ánimo motiva, impulsa la confianza y ayuda a rendir mejor, un equilibrio emocional permite que el futbolista mantenga una carrera estable y gratificante, contribuyendo tanto a su desarrollo personal como profesional.

Un buen estado de ánimo ayuda a los futbolistas a sobrellevar mejor la presión y las adversidades, manteniendo una actitud positiva ante los errores o los fracasos. Esto fortalece su capacidad para superar desafíos y recuperar el enfoque tras experiencias negativas (Sarkar y Fletcher, 2014, pág.42).

En resumen, los futbolistas tienen un nivel medio del estado de ánimo, lo que implica variaciones en su rendimiento. Cuando se encuentra en situaciones favorables o sin presión, su desempeño puede ser adecuado, pero en momentos de mayor desafío o estrés, su rendimiento puede verse afectado.

GRÁFICA N° 6
NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL GENERAL



Fuente: elaboración propia

La inteligencia emocional incluye la habilidad para manejar sentimientos y emociones propias y ajenas, y se fundamenta en competencias como la autoconciencia, autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales" (Goleman, 1995, pág. 27).

Según los resultados obtenidos, el 55% de los jugadores tienen un **nivel bajo** de inteligencia emocional general, lo que puede tener efectos negativos significativos en su rendimiento, bienestar psicológico y relaciones interpersonales dentro de un equipo.

La inteligencia emocional (IE) es clave para gestionar las emociones en situaciones de estrés, adaptarse a los desafíos y mantener la motivación a lo largo del tiempo. Cuando un deportista presenta un nivel bajo de IE, suele enfrentar mayores dificultades en aspectos como la regulación emocional, el manejo de la presión, la motivación y la interacción con otros miembros del equipo.

De la forma que un deportista con un bajo nivel de IE puede tener problemas para mantener la motivación en condiciones adversas. La falta de habilidades emocionales adecuadas puede hacer que se desanime rápidamente ante un contratiempo o se pierda en sus emociones negativas, lo que afecta su constancia y rendimiento.

Bar-On (1997) destaca que las personas con un nivel bajo de IE suelen carecer de la capacidad de automotivación, especialmente cuando las recompensas son inciertas o los obstáculos parecen insuperables".

La falta de autocontrol y de motivación intrínseca puede llevar a la deserción en momentos de dificultad, ya que el deportista no tiene las herramientas emocionales necesarias para perseverar" (Bar-On, 1997).

El manejo del fracaso y los errores es otra área en la que la inteligencia emocional juega un papel crucial. Un deportista con un bajo nivel de IE es más propenso a reacciones emocionales desproporcionadas ante un error o una derrota, como la frustración extrema, la ira o la tristeza, lo que puede llevar a una pérdida de motivación, disminución de la autoestima y hasta un comportamiento destructivo.

Mayer, Salovey y Caruso (2004) explican que la autoconciencia emocional y la autorregulación emocional son clave para aprender de los fracasos, pero un deportista con un bajo nivel de IE puede experimentar una "sobrecarga emocional" tras un error, lo que obstaculiza su capacidad para mejorar.

"Un bajo nivel de inteligencia emocional puede hacer que una persona se quede atrapada en emociones negativas, lo que puede prolongar el ciclo de frustración y dificultar la recuperación tras una derrota o un error" (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

El bajo nivel de IE también impacta en el rendimiento del deportista en situaciones críticas del partido o de la competencia. Sin la habilidad para mantener el control emocional en momentos de presión, es probable que el deportista se vea abrumado, lo que podría afectar su rendimiento en momentos clave, como una jugada decisiva o el final de un partido.

Goleman (1995) sostiene que los deportistas con un bajo nivel de IE tienen más dificultades para mantenerse enfocados y mantener el control emocional en los momentos críticos de una competencia.

"Los deportistas que carecen de la capacidad de autorregulación emocional tienden a experimentar dificultades cuando enfrentan situaciones estresantes, lo que reduce su capacidad para tomar decisiones racionales bajo presión" (Goleman, 1995).

Un deportista con un bajo nivel de inteligencia emocional enfrenta varios desafíos que pueden afectar negativamente tanto su rendimiento individual como la dinámica de su equipo. La falta de autorregulación emocional, la dificultad para manejar el estrés, las reacciones desproporcionadas ante el fracaso y los problemas en las relaciones interpersonales son solo algunos de los efectos que pueden surgir de una baja IE. Estos factores pueden llevar a un rendimiento inconsistente, falta de motivación y conflictos dentro del equipo.

Por otra parte, el 38% de los futbolistas semiprofesionales tienen un nivel promedio de inteligencia emocional, esto implica que poseen habilidades emocionales adecuadas para gestionar tanto sus propias emociones como las interacciones con los demás, pero que puede tener dificultades en situaciones extremas o de alta presión. En otras palabras, su capacidad para identificar, comprender y regular las emociones se encuentra en un punto intermedio: ni sobresale, ni presenta deficiencias graves.

Un deportista con un nivel medio de IE puede identificar la mayoría de sus emociones en la mayoría de las situaciones. Sin embargo, en momentos de gran estrés o frustración (por ejemplo, tras una derrota o una mala jugada), podría tener dificultades para reconocer cómo sus emociones afectan su desempeño. Esto podría llevarlo a tomar decisiones impulsivas o desproporcionadas.

Estos deportistas probablemente sean capaces de controlar sus emociones en situaciones cotidianas, pero en momentos de alta tensión (como durante un partido crucial o frente a una adversidad importante), podrían perder temporalmente el control o volverse impulsivos, lo que afectaría su rendimiento o su interacción con compañeros de equipo o entrenadores.

Un nivel medio de IE también influye en cómo un deportista maneja el fracaso y los errores, como una mala jugada o una derrota. Aunque este deportista podría ser consciente de sus emociones tras el fracaso, su capacidad para recuperarse rápidamente de estas emociones podría ser limitada, lo que afectaría su rendimiento en futuras acciones.

Según Mayer, Salovey y Caruso (2004), la capacidad para manejar el fracaso y aprender de él depende de la habilidad para regular las emociones negativas asociadas con la

derrota. Un deportista con un nivel medio de IE puede no tener la misma rapidez de recuperación que alguien con un nivel alto, lo que podría afectar su motivación o confianza.

"Las personas con un nivel medio de inteligencia emocional pueden experimentar altibajos emocionales más marcados tras un fracaso, lo que puede reducir su capacidad para mantenerse motivados y enfocados a largo plazo" (Mayer, Salovey & Caruso, 2004).

Así también, un deportista con un nivel medio de IE probablemente pueda manejar la presión en situaciones cotidianas, pero podría sentirse abrumado por situaciones de gran tensión, como una final importante o un partido decisivo. La autorregulación emocional es clave en estos momentos, y un nivel medio sugiere que el deportista podría experimentar dificultades para mantener la calma cuando las emociones se intensifican.

Goleman (1995) afirma que la autorregulación emocional es crucial para manejar el estrés y las presiones del entorno, especialmente en deportes de alto rendimiento. Un nivel medio podría implicar que el deportista es capaz de regular sus emociones en condiciones normales, pero no necesariamente en condiciones extremas.

"La capacidad de manejar las emociones en situaciones de alta presión es una de las competencias más importantes de la inteligencia emocional, pero no siempre se logra de manera efectiva en individuos con un nivel intermedio de IE" (Goleman, 1995).

Un deportista con un nivel medio de inteligencia emocional tiene la capacidad de gestionar sus emociones y mantener relaciones positivas en su entorno, pero podría enfrentar desafíos importantes en situaciones extremas de presión o fracaso. Si bien tiene una base emocional relativamente sólida, podría beneficiarse de desarrollar una mayor autorregulación, empatía y habilidades sociales para maximizar su rendimiento y resiliencia en el deporte. Un trabajo continuo en mejorar la inteligencia emocional podría llevarlo a un mayor éxito en su carrera deportiva,

En conclusión, los futbolistas semiprofesionales tienen un nivel bajo de inteligencia emocional, lo que impacta en el rendimiento de estos en situaciones críticas del partido o de la competencia. Sin esta habilidad, es probable que el deportista se vea abrumado, lo que

podría afectar su rendimiento en momentos clave, como una jugada decisiva o el final de un partido.

5.4 Resultados del cuarto objetivo específico

- Valorar el nivel de agotamiento emocional y despersonalización en los jugadores.

CUADRO N° 7

AGOTAMIENTO EMOCIONAL

ITEMS		Nunca	Pocas veces al año.	Una vez/mes	Unas pocas veces al mes.	Una vez a la semana	Pocas veces/semana	Todos los días	Total
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.	Fr.	24	8	22	17	15	18	36	140
	%	17	6	16	12	11	13	28	100 %
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	Fr.	10	22	9	69	15	12	3	140
	%	7	16	6	49	11	9	2	100 %
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	Fr.	1	16	10	19	16	44	34	140
	%	31	11	7	14	11	31	24	100 %
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.	Fr.	10	6	8	18	9	53	36	140
	%	7	4	6	13	6	38	26	100 %
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.	Fr.	11	14	13	4	8	56	34	140
	%	8	10	9	3	6	40	24	100 %
13. Me siento frustrado en mi trabajo.	Fr.	7	8	6	22	14	26	57	140
	%	5	6	4	16	10	19	41	100 %
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.	Fr.	8	28	9	24	8	49	14	140
	%	6	20	6	17	6	35	10	100 %
16. Siento que trabajar en contacto directo con las personas me cansa.	Fr.	23	37	5	2	8	14	51	140
	%	16	26	4	1	6	10	36	100 %
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	Fr.	11	20	5	24	16	12	52	140
	%	8	14	4	17	11	9	37	100 %

Fuente: indicadores cuestionario Maslach(agotamiento emocional)

El agotamiento emocional se refiere a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, como con otras personas. (Pfitzinger, 2001).

Para hacer un análisis a mayor profundidad, se puede observar en el cuadro N°7, que un 70% de jugadores respondieron que por lo menos una vez a la semana, les cansa trabajar todo el día con la gente; esto puede tener diversas consecuencias negativas, especialmente en un ambiente altamente demandante. El deportista puede sentir el agotamiento no solo físico, sino, emocional debido a la presión social o la necesidad de cumplir las exigencias o expectativas ajenas. Si el deportista siente que el trabajo en equipo o las relaciones con los demás son una carga, puede perder la motivación para esforzarse al máximo, ya que la energía se desvía hacia manejar las interacciones sociales en lugar de centrarse en el rendimiento deportivo.

Así también, el 51% de los deportistas, algunas veces a la semana, sienten que están demasiado tiempo en su trabajo, ya sea debido a un calendario competitivo exigente, a la sobrecarga de entrenamientos, partidos, viajes y otros compromisos relacionados, esto puede tener una serie de efectos negativos en su rendimiento físico, emocional y psicológico.

Este sentimiento de estar "demasiado tiempo" en el trabajo, ya sea porque el jugador no tiene suficiente tiempo para descansar o porque siente que la dedicación a su deporte está afectando otras áreas de su vida, puede influir de manera significativa en su bienestar general.

Las consecuencias pueden ser extensas, afectando no solo su rendimiento físico y emocional, sino también su motivación y relaciones interpersonales dentro del equipo. El sentimiento de sobrecarga puede llevar a un mayor riesgo de lesiones, agotamiento emocional, pérdida de disfrute y disminución de la cohesión grupal.

Esto puede estar relacionado con el 52% de los futbolistas, que indican sentirse cansados, más de una vez a la semana, al trabajar en contacto directo con las personas, por consiguiente, es posible que existan tensiones o conflictos dentro del grupo. La falta de armonía o de trabajo conjunto puede afectar la cohesión del equipo, lo que puede influir

negativamente en el rendimiento colectivo. El deporte de equipo depende de la confianza mutua y la comunicación, por lo que una persona que se siente agotada emocionalmente por las interacciones podría dificultar esos procesos.

El deportista podría empezar a evitar interacciones o a retirarse del grupo para protegerse emocionalmente, lo que puede llevar a un aislamiento social dentro del equipo. El sentirse desconectado de los compañeros o del entorno de trabajo puede afectar la motivación y la confianza, e incluso generar sentimientos de soledad.

Si un jugador se siente emocionalmente agotado o distante de sus compañeros, la cohesión grupal puede verse comprometida, lo que afectaría tanto la dinámica táctica como el rendimiento durante los partidos. (Carron,A, 2002, pág.24).

Un porcentaje importante, el 67% de los deportistas respondieron que por lo menos una vez a la semana, cuando se enfrentan a otra jornada de trabajo se sienten fatigados, disminuyendo su satisfacción por la actividad que realizan, la falta de motivación para lograr los objetivos que alguna vez se plantearon dentro de su trabajo y por consiguiente un bajo rendimiento deportivo.

A medida que el jugador se siente más cansado, es probable que su capacidad para mantener el nivel de esfuerzo durante los 90 minutos disminuya, lo que afecta la calidad de su juego en la segunda mitad o en los últimos minutos del partido. La fatiga afecta la capacidad de concentración y de tomar decisiones rápidas, dos habilidades cruciales en el fútbol. Los futbolistas fatigados pueden ser más propensos a cometer errores en la selección de pases, la anticipación de jugadas o la lectura del juego.

Para estos jugadores el deporte no es un simple juego, sino, un trabajo que realizan buscando resultados económicos o de otra índole, lo que les confiere una percepción de su actividad similar a la que tendría cualquier otro trabajador. Muchos autores concuerdan en que el agotamiento emocional por consiguiente el burnout ocasiona que los deportistas estén más propensos a abandonar el trabajo que realizan.

En el caso del deportista conlleva manifestaciones que pueden llevarlos a presentar una disminución en su rendimiento deportivo, falta de compromiso, actitud negativa hacia los

compañeros, retrasos, ausentismos, ideas de abandono y disminución de la calidad de vida, entre otros; lo que lleva numerosas ocasiones de abandono de la actividad deportiva, siendo esta una de las consecuencias más alarmantes que se observan (Cantú, López, Castillo, Ponce, Álvarez y Tomás, 2015).

De igual forma, el 70% de los jugadores algunos días de la semana, sienten que su trabajo los está desgastando, esto puede presentar: ansiedad, aburrimiento, culpabilidad, depresión, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, manifestaciones psicósomáticas, irritabilidad, entre otras, como principales síntomas. En el caso del área deportiva las principales consecuencias se manifiestan con un bajo rendimiento, escasa motivación, insatisfacción.

El fútbol, como deporte de alta exigencia física, implica constantes esfuerzos y tensiones sobre el cuerpo. Si un futbolista siente que su trabajo lo está desgastando, esto puede traducirse en una fatiga física acumulada, que aumenta el riesgo de sufrir lesiones.

La fatiga crónica puede dificultar la recuperación entre entrenamientos y partidos. Un jugador que no se siente completamente descansado no podrá rendir al máximo en sus entrenamientos y partidos. Si el jugador siente que su trabajo lo desgasta, puede comenzar a perder la pasión por lo que hace, lo cual afecta su disfrute del juego y puede llevar a la falta de entusiasmo durante los entrenamientos y competiciones.

Agregando al anterior dato, el 57% de los futbolistas, algunas veces a la semana, siente como si estuvieran al límite de sus posibilidades, esto puede llevar a los deportistas a perder el interés por mejorar, por entrenar o por rendir al máximo durante los partidos. Esta disminución en la motivación también puede llevar a una reducción del esfuerzo durante los entrenamientos, lo que resulta en una menor mejora y en una ejecución menos eficiente en los partidos.

Un jugador estresado puede tener dificultades para manejar la presión durante los partidos y puede sentirse agobiado por las expectativas tanto internas como externas. Si el futbolista experimenta una sensación constante de fatiga y falta de satisfacción en su trabajo, podría caer en un estado depresivo, lo que puede afectar gravemente su salud mental y su capacidad para seguir compitiendo.

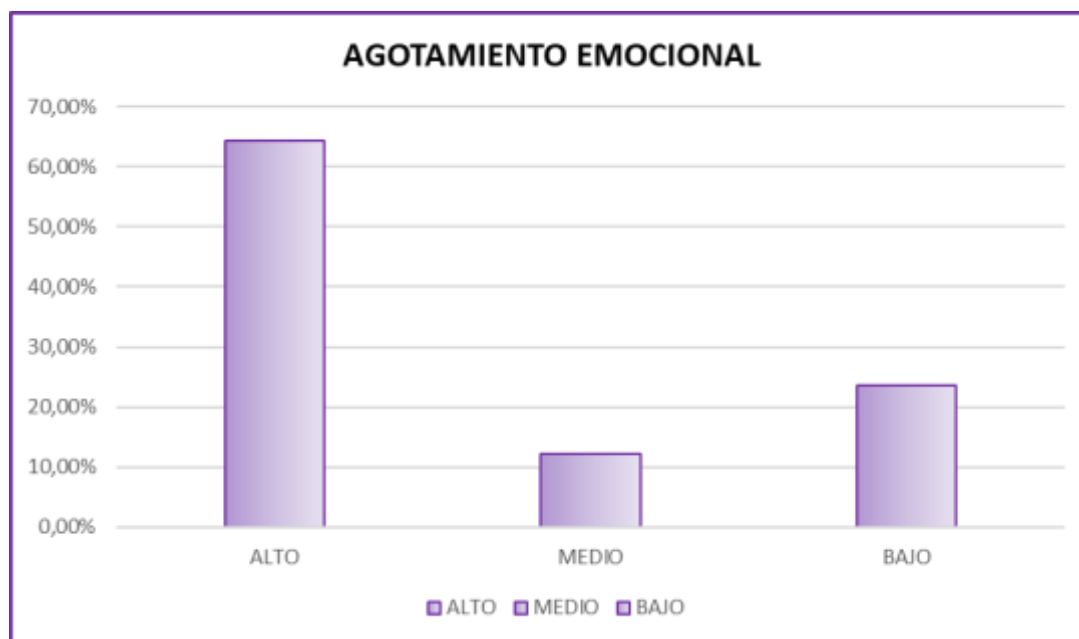
El cansancio acumulado, tanto físico como emocional, puede hacer que el futbolista pierda la confianza en su capacidad para jugar al nivel que solía hacerlo. Esto puede llevar a una disminución de la agresividad en el campo y a un enfoque más conservador, lo que reduce la efectividad y la creatividad en su juego.

En la misma línea, el 69% de los futbolistas, algunas veces a la semana, se sienten frustrados en su trabajo, disminuyendo la capacidad de un jugador para reaccionar rápidamente. La frustración afecta negativamente el rendimiento deportivo en situaciones de alta presión, ya que el estrés reduce el enfoque en las habilidades necesarias, lo que puede resultar en errores.

También, la frustración puede llevar a conductas agresivas y antideportivas. Esto ocurre porque los deportistas frustrados pueden canalizar su estrés y frustración en actitudes menos constructivas, como el conflicto con compañeros de equipo o con los entrenadores. Además, puede perder la motivación intrínseca, al no cumplir metas u objetivos, es común experimentar desmotivación y frustración.

Los jugadores que experimentan frustración tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos efectivas, como evitar problemas o mostrarse irritables, lo que incrementa el riesgo de desajustes emocionales a largo plazo. (Jones Hanton, 2007, pág. 11).

GRÁFICA N°7
AGOTAMIENTO EMOCIONAL (NIVELES)



Fuente: elaboración propia

Se considera el agotamiento emocional el elemento clave del síndrome de Burnout (Olivares, Mena, Jélvez y Macía, 2013), y haciendo referencia a la presentación de sentimientos de estar sobrepasados en cuanto a los recursos emocionales; siendo ésta una sensación de extenuación emocional que ocurre por el contacto diario y continuo con las personas como objeto del trabajo (González, Lacasta y Ordóñez, 2008).

Como se puede evidenciar en los datos obtenidos un 64% de los jugadores obtuvieron un **nivel alto** de agotamiento emocional, un estado que puede ser debido a la sobrecarga de esfuerzo psíquico. Este estado, generalmente es una respuesta al estrés acumulado y a la falta de recursos para manejarlo.

El agotamiento emocional puede reducir la capacidad del jugador para concentrarse y tomar decisiones rápidas en el campo. Los atletas que experimentan agotamiento emocional tienden a mostrar un rendimiento disminuido debido a la reducción de energía y motivación. Afecta la velocidad, la precisión en la ejecución de habilidades y la capacidad para reaccionar adecuadamente en situaciones de alta presión, lo cual es crucial en el fútbol.

Además, se asocia con un mayor riesgo de lesiones, estos jugadores, tienen una menor capacidad de recuperación física, lo que aumenta la probabilidad de sufrir lesiones. De la misma forma, afecta el sistema inmunológico y afecta la capacidad del cuerpo para recuperarse rápidamente.

Los jugadores agotados emocionalmente tienden a mostrar menor capacidad para manejar conflictos y menos disposición a interactuar positivamente con sus compañeros. Este fenómeno conocido como Burnout, aumenta la posibilidad de que un futbolista abandone su carrera, ya que los futbolistas pierden el interés y entusiasmo por su trabajo, lo que los hace más propensos a retirarse prematuramente o a disminuir su dedicación y esfuerzo en los entrenamientos y competiciones.

Fernández (2012) explica que, en el caso del deportista, el agotamiento emocional surge como una reacción a las demandas inherentes del entrenamiento y la competición, las cargas de entrenamiento. La respuesta de agotamiento emocional muestra de la misma manera una base de diferenciación individual, que permite la interpretación y reacción psicológica ante las circunstancias. Es necesario contemplar cualquiera de las manifestaciones del Burnout, bajo la notable influencia construida entre la experiencia adquirida por los deportistas y los rasgos más asociados al carácter y que tal construcción desempeña sobre la forma de afrontar el estrés, los niveles de bienestar o conductas preventivas, entre otras.

Por otra parte, el 24 % de los jugadores presenta un nivel bajo de agotamiento emocional, lo que refleja una buena adaptación del entrenamiento, un rendimiento deportivo optimo y el afrontamiento positivo de situaciones adversas.

No se habla solamente de excesos físico, sino de la carga que implica asumir conflictos, responsabilidades, estímulos adversos o responsabilidades de tipo emocional. Siendo perjudicial para el rendimiento deportivo de los jugadores por el trabajo que realizan y la exigencia física que demanda su actividad, además de situaciones adversas en el ámbito familiar, en el club, siendo un común denominador la preocupación por el tema económico o no recibir la oportunidad que desean como jugadores de fútbol.

Cuando un futbolista logra mantener niveles bajos de agotamiento emocional, generalmente se encuentra en una mejor posición para enfrentar las demandas de alta

competencia y preservar su motivación a largo plazo. Estos futbolistas, suelen tener mayor concentración y energía para rendir en el campo, lo que se traduce en decisiones más rápidas y precisas durante el juego. Esto es especialmente importante en deportes de alta intensidad, como lo es el fútbol, donde la rapidez en la toma de decisiones y la precisión son claves.

Estos jugadores tienden a ser más abiertos a la colaboración y menos propensos a los conflictos, lo cual mejora la cohesión y el ambiente general del equipo. Los atletas que no están emocionalmente agotados suelen tener una mayor capacidad de recuperación y una mentalidad más positiva, lo cual ayuda a generar el estrés y la presión que conlleva el fútbol profesional. (Fletcher & Sacar, 2012, pág.23).

Así mismo, el 12% de los futbolistas de elite presentan un nivel medio de agotamiento emocional, pudiendo tener efectos tanto negativos como manejables en su rendimiento y bienestar, ya que implica que el jugador experimenta ciertas tensiones y fatiga emocional, pero no de manera tan severa como para provocar burnout completo.

Un agotamiento emocional moderado puede afectar el enfoque y la consistencia del jugador durante los entrenamientos y competiciones. Aunque los niveles medios no paralizan el rendimiento, pueden hacer que el futbolista se sienta mentalmente fatigado y menos motivado, lo cual puede provocar que su rendimiento fluctúe.

Los futbolistas con este nivel de agotamiento emocional pueden experimentar una mayor vulnerabilidad a la ansiedad competitiva, ya que se sienten más estresados y con menor capacidad para sobrellevar las presiones de la competencia.

Aunque el agotamiento moderado no elimina la motivación de un jugador, puede disminuir la satisfacción y el disfrute de la práctica deportiva. Estos tienden a sentir menos satisfacción, lo que disminuye su motivación intrínseca. El agotamiento emocional moderado puede reducir la capacidad de colaboración y comunicación, aunque el impacto no es tan profundo como en niveles altos de agotamiento emocional. (Cantú, A.,2015, pág.27).

En resumen, los futbolistas tienen un nivel alto de agotamiento emocional, afectando la velocidad, la precisión en la ejecución de habilidades y la capacidad para reaccionar adecuadamente en situaciones de alta presión, lo cual es crucial en el fútbol.

CUADRO N°8
DESPERSONALIZACIÓN

ITEMS		Nunca	Pocas veces	Una vez/mes	Unas pocas ...	Una vez/s	Pocas veces/s	Todos los días	Total
5. Siento que estoy tratando a algunos compañeros como si fueran objetos impersonales.	Fr.	4	20	99	11	0	3	3	140
	%	3	14	70	8	0	2	2	100 %
10. Siento que me he hecho más duro con la gente.	Fr.	16	19	7	17	27	32	22	140
	%	11	14	6	12	19	23	16	100 %
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	Fr.	14	23	3	14	16	51	19	140
	%	10	16	2	10	11	36	14	100 %
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis compañeros.	Fr.	10	11	19	12	7	71	10	140
	%	7	8	14	9	5	51	7	100 %
22. Me parece que mis compañeros me culpan de alguno de sus problemas.	Fr.	4	28	8	10	14	73	3	140
	%	3	20	6	7	10	52	2	100 %

Fuente: indicadores cuestionario Maslach(despersonalización)

Fernández (2012) explica que la despersonalización puede ser considerada como una estrategia de distanciamiento del agotamiento, lo que a su vez conllevaría una baja realización de logro, observándose de este modo las tres dimensiones implicadas en el Burnout.

Para un análisis más profundo se puede observar en el cuadro N°8, que un 87% de los jugadores, pocas veces al mes, sienten que están tratando a algunos compañeros como si fueran objetos impersonales, este trato tiene un impacto significativo en varios aspectos del rendimiento, la dinámica grupal y la salud mental dentro del deporte.

El tratar a los compañeros como seres humanos con emociones y vidas fuera del campo contribuye a un ambiente de respeto y solidaridad. Esto es respaldado por la teoría de la inteligencia emocional, que sostiene que la capacidad para reconocer y manejar las propias emociones y las de los demás mejora la dinámica del equipo. La empatía, en particular, juega un papel crucial en la cooperación y la resolución de conflictos, lo que permite a los futbolistas trabajar juntos de manera más efectiva y armoniosa.

De igual manera, un 61% de los jugadores, respondieron que, algunas veces a la semana, les preocupa que su trabajo los esté endureciendo emocionalmente, lo que puede ser perjudicial para el trabajo en equipo que es muy importante en la actividad que ellos realizan. El que no les importe o sepan manejar las relaciones interpersonales no permite una buena cohesión en el grupo para trabajar por el mismo objetivo.

Esta tendencia, que podría estar vinculada a la necesidad de protegerse emocionalmente frente a la presión del deporte de alto rendimiento, tiene implicaciones tanto negativas como positivas dependiendo del contexto en el que se dé.

El esfuerzo por "hacerse duros" puede ser una forma de protegerse contra las emociones intensas y la vulnerabilidad en un ambiente altamente competitivo, pero también puede contribuir a la ansiedad y al estrés. Los deportistas que intentan mantener una fachada emocionalmente "dura" a menudo terminan reprimiendo emociones, lo que puede generar efectos adversos en su bienestar psicológico, como el agotamiento, la ansiedad o la depresión.

De igual forma, el 58% de los atletas, por lo menos una vez a la semana, sienten que se han hecho más duros con la gente, esto puede llevar a los futbolistas a evitar conexiones sociales cercanas con sus compañeros de equipo, lo que puede resultar en un aislamiento emocional. Si bien la dureza emocional puede ayudarles a gestionar la presión y desarrollar resiliencia, también puede conducir a un mayor aislamiento, estrés y disfunción en el equipo. Además, el modelo de masculinidad que a menudo está asociado con esta dureza puede ser perjudicial para el bienestar emocional y la salud mental a largo plazo.

Si los futbolistas creen que deben mostrar una fachada emocionalmente fuerte, pueden distanciarse de las fuentes de apoyo social, lo que afectaría su satisfacción y compromiso con el deporte. (Deci y Ryan,2002,pág.43).

Un 63% de los jugadores, algunas veces a la semana, sienten que realmente no les importa lo que les ocurra a sus compañeros, lo que significaría que estos deportistas pueden estar desarrollando sentimientos o actitudes negativas, actitudes distantes o frías con los compañeros de equipo. La cohesión de un equipo es crucial para el éxito en deportes colectivos, especialmente para el fútbol. Si los jugadores no se preocupan por sus

compañeros, la cohesión grupal se debilita. En este contexto, los jugadores tienden a verse más como individuos que como miembros de un colectivo, lo que puede reducir la confianza mutua y la disposición a colaborar para alcanzar los objetivos del equipo.

En muchos casos, puede ser influenciado por la atribución de culpabilidad de las frustraciones, por ejemplo, que algún compañero haya errado un penal y en vez de apoyar o seguir adelante con el juego, el jugador atribuya un mal resultado a esa acción del compañero, dejando de lado el porqué de la situación o si sucede algo con el compañero que erró situaciones que se ven en los entrenamientos.

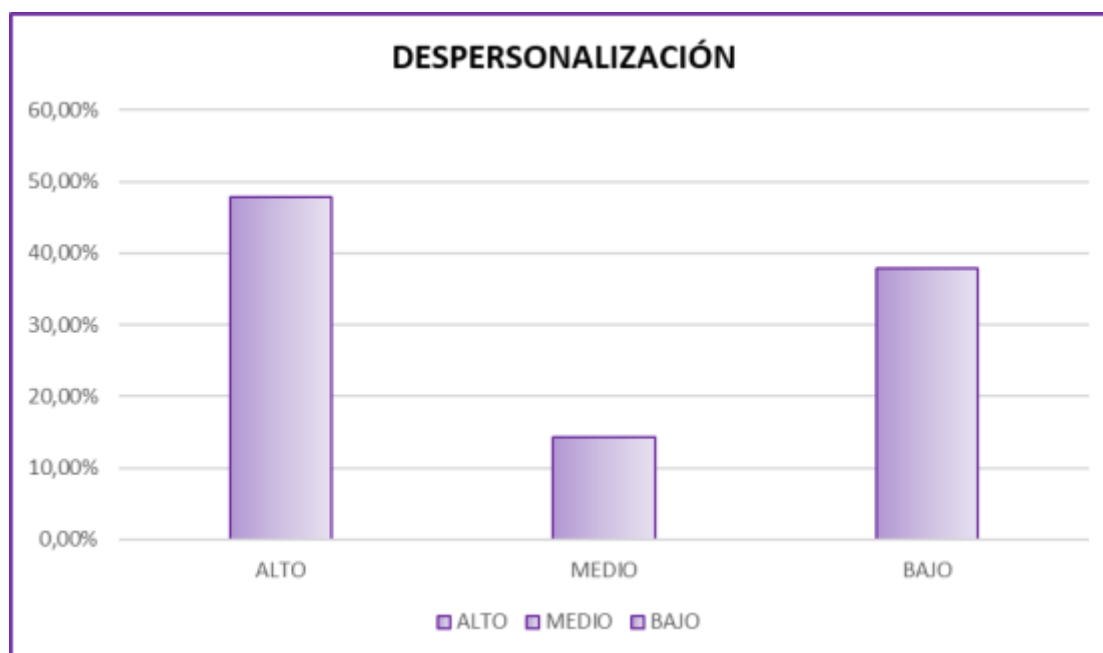
En consecuencia, el 64% de los deportistas, muchas veces a la semana, les parece que sus compañeros los culpan de alguno de sus problemas, esta percepción puede tener un impacto muy negativo tanto en su rendimiento individual como en la dinámica del equipo en general. Este sentimiento de ser el chivo expiatorio puede generar una serie de reacciones psicológicas y emocionales que afectan no solo al jugador en cuestión, sino a la cohesión del grupo, la moral colectiva y el bienestar general de todos los miembros del equipo.

Cuando un futbolista siente que es culpado por los problemas del equipo, su nivel de estrés y ansiedad probablemente aumente. La presión y la ansiedad son comunes entre los deportistas de élite, pero la sensación de ser responsabilizado injustamente por los problemas del equipo puede hacer que el jugador se sienta constantemente bajo una presión psicológica insostenible. El estrés crónico puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la capacidad de rendir bajo presión.

Si un futbolista siente que los demás lo culpan de los problemas del equipo, es probable que se aísle emocionalmente de sus compañeros. La cohesión del equipo puede verse gravemente afectada, ya que el jugador puede sentir que no tiene el apoyo de sus compañeros o que no es parte del grupo.

El aislamiento puede hacer que el jugador se vuelva menos dispuesto a colaborar y a comprometerse con los objetivos del equipo. (Carron, A, 2002, pág., 213).

GRÁFICA N°8
DESPERSONALIZACIÓN (NIVELES)



Fuente: elaboración propia

Guerrero Barona (2003, pág. 146) entiende la despersonalización como “el desarrollo de sentimientos, actitudes y respuestas negativas, distantes y frías hacia las personas beneficiarias del propio trabajo”.

Al analizar el grafico N° 7 se observa que un 48% de los jugadores presentan un **nivel alto** de despersonalización, lo que puede reflejar un estancamiento debido a los entrenamientos intensos y de larga duración para poder estar a la altura de la competición. La despersonalización puede causar que un jugador se sienta “desconectado” o como si estuviera observándose desde fuera. Esto afecta su capacidad de concentrarse y de tomar decisiones rápidas en situaciones de alta presión, fundamentales en el fútbol de élite.

Un jugador con un nivel alto de despersonalización puede tener dificultades para relacionarse con sus compañeros de equipo y cuerpo técnico. Esto puede interferir en el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación dentro del equipo, afectando su integración y cohesión grupal, factores esenciales para el rendimiento en equipo

Cuando el deportista no tiene los recursos personales para afrontar las situaciones conflictivas, la despersonalización/cinismo, actúa como una nueva estrategia de afrontamiento. En otros términos, podríamos decir que tanto la despersonalización como el cinismo, actúan como estrategias de afrontamiento negativas, que permiten a los sujetos alejarse de aquellas situaciones que le resultan conflictivas, en lugar de enfrentarlas y resolverlas.

El profesional despersonalizado intenta distanciarse tanto de las personas receptoras de su trabajo como de los miembros del equipo con el que trabaja, mostrándose cínico, irritable, irónico a la vez que les atribuye la culpabilidad de sus frustraciones y la merma en su rendimiento ocupacional.

Los deportistas con un nivel alto de despersonalización pueden tener manifestación de distintas conductas, vinculadas a menor eficiencia, aumento de la retirada psicológica y física de la situación deportiva, intentos de evitar las prácticas y/o los entrenamientos por tener bajo apoyo social del entrenador o aún teniéndolo.

La despersonalización tiende a llevar a un estado de agotamiento emocional y mental que puede disminuir la motivación y el disfrute del deporte. En estudios sobre deportistas, se ha encontrado que este agotamiento contribuye a la falta de motivación, y es un precursor del síndrome de burnout, particularmente en el fútbol profesional.

Se considera que la despersonalización en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión. (Moreno Jiménez, et al., 2001).

Por otra parte, un 38% de los jugadores tiene un nivel bajo de despersonalización, lo que significa que estos jugadores manejan de buena manera la presión y no tienen actitudes duras y aparentes de sin sentimientos, lo cual es beneficioso ya que al trabajar en equipo es un factor muy importante el trabajo en conjunto y un buen entendimiento por parte del equipo.

Un nivel bajo de despersonalización en los futbolistas se relaciona generalmente con una mayor autoconciencia y una conexión fuerte con sus emociones y su identidad, lo cual

beneficia su rendimiento y bienestar. La ausencia de despersonalización indica que estos jugadores se sienten presentes y alineados con su sentido de identidad, lo que puede influir positivamente en su rendimiento en varias áreas.

La falta de despersonalización permite al jugador estar completamente presente, lo que facilita un mayor enfoque y rapidez en la toma de decisiones. En el fútbol, esta conexión con el presente es esencial para responder adecuadamente a situaciones cambiantes en los diferentes partidos, especialmente en los que están más presionados por los resultados que se obtienen.

Estos jugadores que no experimentan despersonalización presentan mayor capacidad para manejar el estrés, ya que pueden reconocer y regular sus emociones de manera efectiva. Esto los ayuda a enfrentar mejor la presión, tanto interna como externa, y a mantener la calma en situaciones de alta tensión dentro de los partidos.

Los deportistas con un bajo nivel de despersonalización tienden a tener una conexión clara con sus metas y motivaciones personales. Esto refuerza su resiliencia ante situaciones adversas y facilita la recuperación de eventos difíciles, como lesiones o derrotas. (Deci & Ryan, 2000, pág.54).

Por último, el 14% de los futbolistas, presentan un nivel medio de despersonalización. Este nivel intermedio implica que, aunque estos jugadores puedan experimentar desconexión ocasional, también tienen momentos en los que están presentes y conscientes de su identidad y emociones. Esta fluctuación puede ser tanto positiva como negativa, dependiendo de la situación.

Un nivel medio de despersonalización puede llevar a períodos de desconexión esporádica que afectan la capacidad de los jugadores para enfocarse consistentemente. Mientras que en ciertos momentos pueden sentirse centrados y comprometidos, en otros pueden experimentar distracciones o una sensación de “desconexión” que compromete su rendimiento en el juego.

La despersonalización intermitente puede hacer que estos jugadores gestionen el estrés de manera inconstante. En situaciones de presión extrema, esta desconexión temporal

puede ser una defensa psicológica para evitar el agotamiento, ayudándolos a mantenerse calmado. Sin embargo, si la despersonalización aparece en momentos clave, como un partido decisivo, puede comprometer su capacidad de afrontar la situación eficazmente.

Además, este nivel de despersonalización puede dificultar las relaciones de los jugadores con sus compañeros en momentos específicos, afectando la capacidad de comunicarse y colaborar efectivamente. Aunque es posible que en algunas ocasiones logren una conexión sólida con el equipo, la despersonalización ocasional podría reducir la participación emocional y cohesión grupal.

La presencia de despersonalización puede hacer que el jugador pase de sentirse altamente motivado y confiado a sentirse desconectado de sus objetivos. Esta variabilidad puede afectar su consistencia en el rendimiento y su capacidad para mantener una motivación estable a lo largo de la temporada de juego. (Lundqvist, 2011, pág.19).

La despersonalización en la población deportiva, puede generar en el deportista una ausencia casi completa de los motivos que le habían conducido a iniciarse y mantenerse en el deporte, y aceptar como única vía posible de solución el abandono prematuro; que es aún más llamativo cuando se da en jóvenes deportistas, jugadores que por primera vez están jugando en un equipo de la liga más importante de la ciudad de Tarija.

En resumen, los deportistas tienen un nivel alto de despersonalización, lo que afecta a su capacidad de concentrarse y de tomar decisiones rápidas en situaciones de alta presión, fundamentales en el fútbol de élite.

5.5 Resultado del quinto objetivo específico

- Evaluar el nivel de realización personal en los jugadores.

**CUADRO N°9
REALIZACIÓN PERSONAL**

ITEMS		Nunca	Pocas veces	Una vez/mes	Unas pocas veces/meses	Una vez/semana	Pocas veces/semana	Todos los días	Total
4. Siento que puedo entender fácilmente a mis compañeros	Fr.	3	17	4	15	5	38	58	140
	%	2	12	3	11	4	27	41	100 %
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis compañeros	Fr.	15	26	12	25	15	32	15	140
	%	11	19	9	18	11	23	11	100 %
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.	Fr.	8	14	4	54	23	19	18	140
	%	6	10	3	38	16	14	13	100 %
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo	Fr.	1	6	4	99	21	9	0	140
	%	1	4	3	71	15	71	0	100 %
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis compañeros	Fr.	1	1	0	4	21	15	98	140
	%	1	1	0	3	15	11	70	100 %
18. Me siento estimado después de haber trabajado con mis compañeros	Fr.	5	3	6	11	11	74	30	140
	%	4	2	4	8	8	53	21	100 %
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	Fr.	8	14	4	54	23	19	18	140
	%	6	10	3	39	16	14	13	100 %
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	Fr.	20	14	37	13	12	12	32	140
	%	14	10	26	9	9	9	23	100 %

Fuente: indicadores cuestionario Maslach(elaboración propia)

Una reducida realización personal conlleva a la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo autoconcepto, como resultado, muchas veces inadvertidas de situaciones ingratas. (Arbinaga,2019).

Según los resultados obtenidos, el 68% de los deportistas, alguna vez a la semana, sienten que pueden entender a sus compañeros, lo que tiene una gran influencia en el rendimiento del equipo y en la dinámica dentro del grupo. Cuando un deportista entiende las fortalezas, debilidades, motivaciones y estilos de trabajo de sus compañeros, puede comunicar sus necesidades de forma más efectiva y también comprender mejor las señales que estos emiten durante el juego. Esto mejora la sincronización y la coordinación entre los miembros del equipo.

Según Gershon et al. (2013), "una buena comunicación dentro de un equipo deportivo mejora la toma de decisiones y la coordinación en situaciones complejas" (pág. 78). Cuando los deportistas se entienden entre sí, pueden anticipar los movimientos de sus compañeros y ajustar sus propias acciones en consecuencia.

Como se puede observar en el cuadro N°9, "Me siento con mucha energía en mi trabajo" un 71% de los jugadores de fútbol, respondieron que unas pocas veces al mes, se sienten de esta manera, reflejando la falta de energía y motivación para acudir a su fuente laboral.

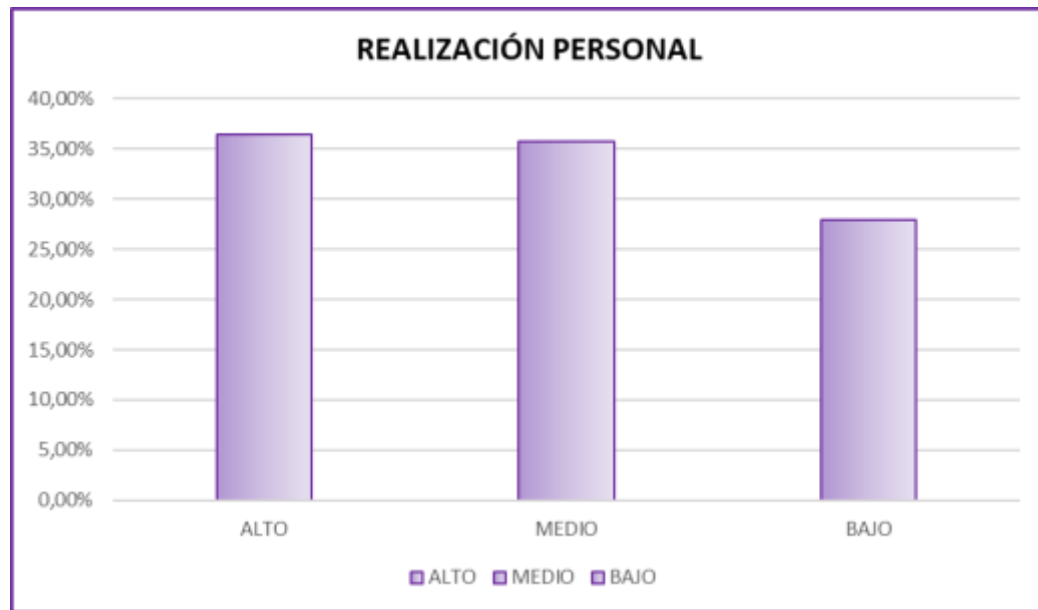
La energía mental también juega un papel fundamental en la concentración y la toma de decisiones durante la competición. López-Benítez et al. (2019) afirman que "cuando un deportista experimenta fatiga mental, su capacidad para tomar decisiones rápidas y efectivas disminuye, lo que afecta su desempeño en situaciones críticas de juego" (pág. 112). La falta de energía mental puede resultar en errores tácticos, falta de anticipación o una disminución en la capacidad para adaptarse a las estrategias del equipo contrario.

Por otra parte, el 70% de los futbolistas, todos los días, siente que pueden crear un clima agradable con sus compañeros, impulsando la motivación intrínseca. Deci y Ryan (2000) sostienen que "un ambiente de apoyo y respeto mutuo incrementa la motivación intrínseca, ya que los deportistas se sienten más comprometidos y disfrutan de la práctica deportiva" (pág. 70).

Esto se debe a que un entorno donde los jugadores se sienten valorados y parte integral del grupo, fomenta el disfrute y el deseo de mejorar, lo cual tiene un impacto directo en el rendimiento. Lo que está relacionado con el 74% de los jugadores que algunos días a la semana, se sienten estimados después de trabajar con sus compañeros, siendo el apoyo un elemento clave para el rendimiento deportivo.

Según Cohen & Wills (1985), "el apoyo social y la comprensión emocional entre compañeros de equipo pueden mejorar significativamente el bienestar psicológico y la motivación de los jugadores" (pág. 315). Un equipo que se entiende emocionalmente es más resistente ante las adversidades y más motivado a alcanzar el éxito común.

GRÁFICA N°9
REALIZACIÓN PERSONAL(NIVELES)



Fuente: elaboración propia

La realización personal se define como la tendencia de los profesionales a evaluarse negativamente de modo que esa evaluación negativa afecta su habilidad en la realización del trabajo y el tipo de relación que establecen con las personas a las que dan servicio. Esta circunstancia provoca que los profesionales se sientan descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales (Gil Monte, 2005, pág. 12).

Los resultados obtenidos reflejan que, el 36% de los jugadores tienen un **nivel alto** de realización personal, lo que indica que estos atletas se sienten satisfechos consigo mismo, han alcanzado o están alcanzando sus metas y tienen un sentido claro de logro y autocomprensión, influye de manera muy positiva en su rendimiento y bienestar general. La realización personal está estrechamente relacionada con conceptos como la autoconfianza, la autoeficacia, el bienestar emocional y la motivación intrínseca.

La realización personal contribuye al bienestar emocional del deportista. Los atletas que sienten que están alcanzando sus objetivos tienen más probabilidades de experimentar emociones positivas, como la satisfacción, la alegría y el orgullo, lo que a su vez mejora su estado de ánimo general.

Ryff (1989) argumenta que "la autorrealización es un componente fundamental del bienestar psicológico, ya que está asociada con la sensación de estar viviendo una vida significativa y alcanzar el potencial personal" (p. 1092). Esto no solo beneficia al deportista en su rendimiento, sino que también mejora su calidad de vida en general.

La realización personal actúa como un motor de compromiso y perseverancia. Los deportistas que perciben que están progresando hacia sus metas son más propensos a seguir esforzándose, incluso cuando enfrentan dificultades o fracasos.

Un alto nivel de realización personal también contribuye a una mayor resiliencia. Los deportistas realizados, al estar más en sintonía con sus logros y su capacidad para superar obstáculos, son más capaces de adaptarse a cambios y superar adversidades.

De la misma manera, con un mismo porcentaje, el 36% de los jugadores, tiene un **nivel medio** de realización personal, implica que estos sienten un nivel moderado de satisfacción con su progreso y logros, pero no necesariamente han alcanzado su máximo potencial o sus metas más ambiciosas. Esto puede tener varias influencias tanto positivas como negativas en su rendimiento, motivación y bienestar.

Los deportistas con una realización personal media pueden experimentar una motivación mixta, es decir, por un lado, pueden estar motivados para seguir mejorando, pero, por otro, podrían sentirse estancados o insatisfechos con lo que han logrado hasta el momento.

Según Deci y Ryan (2000), "cuando un individuo experimenta un logro moderado en comparación con sus expectativas, su motivación puede estar influenciada tanto por el deseo de mejorar como por la frustración por no alcanzar sus metas más altas" (pág. 71). Esto puede resultar en un esfuerzo continuo por mejorar, pero también en períodos de duda o desánimo si no se percibe un progreso claro.

Los jugadores con niveles altos o medio de realización personal están conformes con el trabajo que realizan y con los resultados que obtienen, presentándose a los entrenamientos o partidos con mayor energía y con muchas más ganas de trabajar y de generar mejores

resultados, que rendirán frutos a futuro con las expectativas y los objetivos que ellos se plantean.

Al contrario de un 28% de los jugadores de fútbol tienen un nivel bajo de realización personal, lo que afecta en su rendimiento deportivo, ya que pueden estar desmotivados o estancados debido a que no alcanzan los objetivos que se plantean o sienten que no son valorados como ellos desearían en su club de fútbol.

Esto se refiere a una sensación de insatisfacción o frustración con los logros alcanzados, la falta de progreso hacia las metas establecidas o una percepción de no estar cumpliendo con su potencial. Esta situación puede afectar negativamente el rendimiento, la motivación y el bienestar emocional del deportista.

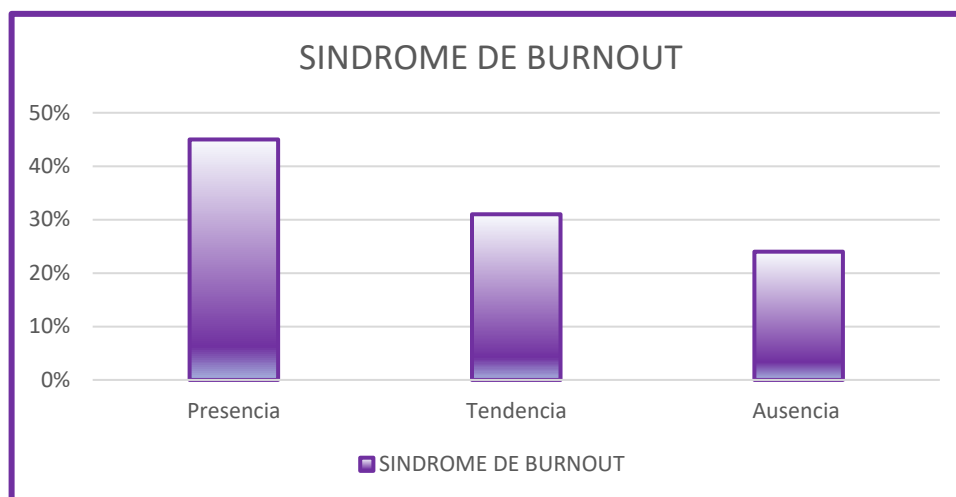
La motivación de los deportistas se ve fuertemente afectada cuando experimentan una baja realización personal. Un deportista que no siente que está alcanzando sus metas o progresando adecuadamente puede experimentar una motivación extrínseca reducida, lo que implica que ya no encuentra tanto disfrute o gratificación intrínseca en la actividad deportiva.

Una baja realización personal también se asocia con mayores niveles de estrés y ansiedad, ya que los deportistas pueden sentir que no están alcanzando las expectativas personales o de los demás.

Según Gould (2007), "los atletas que experimentan una baja autorrealización suelen sentir mayor ansiedad y estrés, ya que tienen dificultades para manejar la presión interna y externa derivada de su percepción de no estar logrando sus objetivos" (pág. 112).

Como se observó en los resultados de la investigación realizada en la ciudad de Cochabamba, que investigó la influencia del estrés en el rendimiento deportivo de la escuela de fútbol "Pelota de Trapo", la falta de realización personal influye de una manera muy importante en el rendimiento deportivo y en la motivación de los jugadores para alcanzar las metas propuestas. En conclusión, el porcentaje de deportistas con un nivel medio de realización personal es igual al de aquellos con un nivel alto, reflejando conformidad con el trabajo que realizan y con los resultados que obtienen, pero, por otro lado, podrían sentirse estancados o insatisfechos con lo que han logrado hasta el momento.

GRÁFICO N°10
INDICIO DE SÍNDROME DE BURNOUT



Fuente: elaboración propia

El síndrome de Burnout tiene repercusiones tanto en el ámbito profesional como en el bienestar personal. Entre los efectos negativos más comunes se incluyen la disminución del rendimiento, la falta de motivación, la fatiga crónica, trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, así como problemas físicos relacionados con el estrés prolongado (Maslach & Leiter, 2016, pág.15).

El síndrome de Burnout es un trastorno psicológico caracterizado por un agotamiento emocional, despersonalización y una reducción en el sentido de logros personales, principalmente debido a situaciones de estrés crónico y demandas excesivas en contextos laborales o de rendimiento, como en el caso de los deportistas.

Los resultados de la investigación arrojan que, el 45% de los futbolistas tienen un **nivel alto de presencia** del síndrome de Burnout, esto hace referencia a la manifestación temprana de los síntomas característicos de este trastorno psicológico.

Lo que significa que está comenzando a experimentar los primeros síntomas o señales de agotamiento físico, emocional y mental debido al estrés crónico asociado con las exigencias deportivas. Estos indicios indican que el atleta está en riesgo de desarrollar un burnout completo, un trastorno caracterizado por el agotamiento extremo, la despersonalización y la falta de realización personal.

Esto quiere decir, que los deportistas comienzan a sentirse constantemente fatigados, incluso después de descansar. Este agotamiento puede ser tanto físico (por el esfuerzo físico constante) como emocional (por la presión y la falta de motivación).

Así también, los deportistas pierden el interés por su deporte, sintiendo que ya no experimentan satisfacción ni placer en las actividades deportivas que antes disfrutaban. Esto puede reflejarse en la disminución de su rendimiento y en la falta de ganas para entrenar o competir.

Los atletas sienten que no pueden seguir el ritmo de los entrenamientos ni de las competencias (Cresswell & Eklund, 2006; Raedeke, 1997).

Los indicios de Burnout no solo afectan el bienestar emocional y físico de los deportistas, sino que también impactan negativamente en su rendimiento. La fatiga mental y física puede dificultar la concentración, la toma de decisiones y la ejecución de habilidades deportivas, lo que lleva a un descenso en el rendimiento. Además, el agotamiento puede contribuir a la aparición de trastornos psicológicos más graves, como ansiedad y depresión (Maslach et al., 2001; Gustafsson et al., 2017).

Los "indicios de presencia de síndrome de Burnout" en deportistas incluyen una serie de señales tempranas de agotamiento y estrés crónico que, si no se gestionan adecuadamente, pueden desencadenar un burnout completo, afectando tanto el bienestar emocional y físico del atleta como su rendimiento. La detección temprana y las intervenciones apropiadas son cruciales para prevenir el daño a largo plazo.

De igual manera, el 31% de los deportistas, tiene un nivel medio de Burnout, esto se refiere a que el atleta está comenzando a mostrar señales tempranas de estar en riesgo de desarrollar este trastorno, pero aún no ha alcanzado un nivel clínico de agotamiento completo. La tendencia al Burnout implica una acumulación progresiva de síntomas relacionados con el agotamiento físico, emocional y psicológico, derivados del estrés crónico debido a las demandas del deporte.

Los deportistas que muestran tendencias al Burnout experimentan cansancio persistente, incluso después de haber descansado. Esto puede reflejarse como una fatiga

general que no desaparece, a pesar de los períodos de descanso o la reducción de la carga de trabajo (Cresswell & Eklund, 2006). Esta fatiga es emocional y física, lo que hace que el deportista se sienta agotado y con menos energía para afrontar los entrenamientos y las competencias.

Uno de los primeros signos de una tendencia al Burnout es la falta de entusiasmo por las actividades deportivas que anteriormente le generaban placer o satisfacción. El deportista puede mostrar menos interés por entrenar, no disfrutar de la competencia, o tener dificultades para mantener su motivación a largo plazo (Maslach & Jackson, 1981; Raedeke, 1997, pág.311).

Los deportistas con tendencia al Burnout pueden tener dificultades para mantener la concentración, lo que afecta su rendimiento tanto en entrenamientos como en competiciones. La falta de enfoque puede ser una señal de que están empezando a experimentar un desgaste mental (Raedeke, 1997, pág.245).

Los indicios de tendencia al síndrome de Burnout en los deportistas reflejan una fase temprana del trastorno, donde los síntomas de agotamiento y estrés comienzan a emerger, pero aún no son tan graves como para ser clasificados como un burnout completo.

Por otra parte, el 24% de los futbolistas tiene un nivel bajo del síndrome de Burnout, esto hace referencia a la situación en la que los atletas no presentan signos ni síntomas característicos del agotamiento extremo, la despersonalización y la falta de realización personal, que son los componentes centrales del Burnout. En otras palabras, la ausencia de síndrome de Burnout significa que los deportistas están manteniendo un equilibrio saludable entre las demandas deportivas y su bienestar emocional y físico.

Según Maslach et al. (2001), la ausencia de Burnout se refleja en un sentido positivo de realización personal y un fuerte compromiso con las actividades, sin sentimientos de frustración o desesperanza.

Estos deportistas se sienten altamente motivados y disfrutan de la práctica de su deporte. Experimentan satisfacción en los entrenamientos y competiciones, y mantienen un entusiasmo generalizado por mejorar y competir. La motivación intrínseca (el deseo de

superación personal) se mantiene estable, lo que indica un buen balance emocional (Gustafsson et al., 2017).

Estos futbolistas son capaces de enfrentar las demandas físicas y emocionales del deporte sin que esto les cause un agotamiento o estrés crónico. Tienen un buen manejo del estrés, lo que les permite mantener un equilibrio saludable entre la exigencia deportiva y su bienestar personal (Raedeke, 1997).

El control emocional también implica que el deportista no se ve abrumado por la presión competitiva y sabe cuándo y cómo relajarse para evitar el agotamiento. El deportista mantiene relaciones positivas con sus compañeros de equipo, entrenadores y familiares. Estas relaciones de apoyo social son esenciales para mantener un estado emocional saludable y evitar el aislamiento social, que puede ser un factor de riesgo para el Burnout. El apoyo de otros también proporciona una red de contención emocional que ayuda a manejar el estrés (Gustafsson et al., 2017; Raedeke, 1997).

En ausencia de Burnout, el deportista siente que está alcanzando sus objetivos y experimenta una sensación de logro personal. Los sentimientos de competencia y satisfacción por los avances en su deporte ayudan a mantener su autoestima elevada y su motivación intacta (Maslach et al., 2001).

Los deportistas que están en esta etapa tienen mayor capacidad para mantener su rendimiento y disfrutar de su deporte, y pueden implementar estrategias de autocuidado y gestión del estrés para seguir previniendo el burnout en el futuro.

En conclusión, los futbolistas tienen un nivel alto de presencia del síndrome de Burnout, lo que significa que están comenzando a experimentar los primeros síntomas o señales de agotamiento físico, emocional y mental debido al estrés crónico asociado con las exigencias deportivas. Esto quiere decir, que los deportistas comienzan a sentirse constantemente fatigados, incluso después de descansar.

CUADRO N° 10

TABLA CRUZADA INTELIGENCIA EMOCIONAL/SÍNDROME DE BURNOUT

Tabla cruzada Inteligencia Emocional General*Síndrome de Burnout						
			Síndrome de Burnout			Total
			Ausencia	Tendencia	Presencia	
Inteligencia Emocional General	Muy baja	Recuento	4	1	4	9
		% dentro de Inteligencia Emocional General	44,5%	11%	44,5%	100.0%
	Baja	Recuento	12	25	40	77
		% dentro de Inteligencia Emocional General	15%	33%	52%	100.0%
	Promedio	Recuento	14	11	28	53
		% dentro de Inteligencia Emocional General	26%	21%	53%	100.0%
	Alta	Recuento	1	0	0	1
		% dentro de Inteligencia Emocional General	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total		Recuento	34	43	63	140
		% dentro de Inteligencia Emocional General	24%	31%	45%	100.0%

Fuente: elaboración propia

A continuación, se presenta un análisis descriptivo de los datos reflejados en la tabla cruzada de inteligencia emocional y síndrome de Burnout. El análisis descriptivo busca identificar tendencias importantes dentro de cada grupo.

Como se puede observar, la mayor parte de la muestra tiene niveles de inteligencia emocional bajo o promedio (93%), mientras que en los extremos muy baja y alta son minoritarios. El 45% de los jugadores presentan indicios del síndrome de Burnout, lo que sugiere una prevalencia alta del síndrome dentro de esta población.

Por otro lado, haciendo un análisis por niveles de inteligencia emocional, este grupo esta igualmente dividido entre personas con burnout y sin burnout, mientras que una minoría

muestra tendencia al Burnout. Esto sugiere que las personas con niveles muy bajos de inteligencia emocional son vulnerables tanto a mantenerse libres del síndrome como a desarrollarlo plenamente.

El grupo de los futbolistas con la inteligencia emocional baja, representa la mayoría de la muestra (55%) y contiene la mayor proporción de personas con Burnout (52%). Además, un tercio de las personas en este nivel (33%) tienen tendencia al Burnout, lo que sugiere que estos deportistas están altamente expuestos o en riesgo de desarrollar el síndrome.

Como se puede observar en el cuadro, futbolistas con inteligencia emocional promedio, tienen una mayor proporción de jugadores sin burnout (26%) y menos casos en la categoría de tendencia al burnout (21%). Esto podría reflejar una capacidad moderada para lidiar con el estrés, pero sigue mostrando un nivel significativo de vulnerabilidad.

De otra manera, aunque el grupo de futbolistas con inteligencia emocional alta es extremadamente pequeño para sacar conclusiones generales, los datos sugieren que niveles altos de inteligencia emocional pueden estar asociados con la ausencia de Burnout.

Por otra parte, en el grupo de los jugadores con ausencia de burnout, predominan en grupo de jugadores con inteligencia emocional promedio (14 personas, 26% del grupo) y muy baja (44,5% dentro del grupo). Solo el 15% de las personas con inteligencia emocional baja están libres de Burnout, lo que refuerza la idea de que este nivel está relacionado con una menor resiliencia emocional.

Dentro del grupo de los jugadores con tendencia al síndrome de Burnout, se concentra principalmente en personas con inteligencia emocional baja (25 personas, 33% del grupo). Las personas con Inteligencia Emocional Promedio tienen menos casos en esta categoría (21%).

De forma similar, la mayor proporción de jugadores con niveles de presencia del síndrome de Burnout, se encuentran en los grupos con inteligencia emocional baja (52%) y promedio (53%). Las personas con inteligencia emocional muy baja también presentan una alta incidencia de burnout (44,5%).

En conclusión, las personas con inteligencia emocional baja y promedio representan el mayor riesgo, con más del 50% de cada grupo afectado por Burnout. La ausencia de Burnout parece más común en personas con inteligencia emocional promedio, aunque este grupo sigue mostrando alta vulnerabilidad. A medida que el nivel de inteligencia emocional disminuye, las proporciones de personas con burnout o en riesgo (tendencia) aumentan.

El análisis descriptivo muestra que los niveles más bajos de inteligencia emocional están asociados con mayores proporciones de Burnout, mientras que los niveles más altos parecen proteger contra este síndrome. Aunque el tamaño reducido de algunos subgrupos limita la generalización de los resultados, estos hallazgos destacan la importancia de la inteligencia emocional como factor crítico en el bienestar deportivo. Estos resultados pueden servir como base para estrategias preventivas y programas de intervención en el ambiente deportivo.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Después de analizar los resultados de este trabajo de investigación, se procede a exponer las conclusiones, las mismas van de acuerdo al orden de los objetivos específicos y las hipótesis planteadas.

- **Primer objetivo específico: Establecer el nivel de inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal en los jugadores.**

De acuerdo a los datos obtenidos, el nivel de inteligencia emocional intrapersonal de los jugadores es medio, lo que contribuye a que los jugadores puedan resolver rápidamente situaciones que se les presenten en los partidos o entrenamientos. Conocerse a uno mismo es muy importante, ya que permitirá evaluar la forma de actuar frente a diversas situaciones y ante las demás personas.

Por otra parte, los jugadores semiprofesionales presentan un nivel bajo de inteligencia emocional interpersonal, indicando una falta de habilidades para identificar las conductas y poca habilidad autorregulatoria, afectando la cohesión del grupo. Estos deportistas pueden desempeñar de manera correcta tareas individuales, pero necesitan trabajar en habilidades sociales para mejorar la dinámica grupal.

Por lo tanto, la primera hipótesis planteada: *Los jugadores de fútbol tienen un nivel bajo de inteligencia emocional interpersonal e intrapersonal lo que indica la falta de habilidad para percatarse y comprender sus emociones y los sentimientos de otros, es rechazada.*

- **Segundo objetivo específico: Identificar el nivel de adaptabilidad y manejo del estrés en los jugadores.**

Los resultados obtenidos de la investigación, indican que los jugadores presentan un nivel bajo de adaptabilidad, reflejando una falta de regulación intrínseca y poca habilidad de anticiparse al cambio y dar una respuesta efectiva ante un nuevo suceso que pueda suceder durante la práctica o competencia deportiva.

Así mismo, los deportistas de élite tienen un nivel bajo en cuanto al manejo del estrés, por consiguiente, poca habilidad de soportar eventos adversos o situaciones estresantes de manera positiva, afectando a su rendimiento deportivo ya que les cuesta manejar o soportar las exigencias que se les presenta.

De este modo la segunda hipótesis planteada: *El nivel adaptabilidad y manejo del estrés en los jugadores de fútbol es bajo, lo que sugiere que son poco capaces de comprender sus emociones y no se adaptan de manera flexible a los desafíos relacionados con la práctica deportiva, es aceptada.*

- **Tercer objetivo específico: Conocer el nivel de estado de ánimo en general de los jugadores.**

Dentro de los resultados obtenidos, se puede observar que el estado de ánimo en general de los futbolistas es nivel medio, por lo que, generalmente los jugadores tienen una buena disposición a enfrentarse a situaciones estresantes, buscando sacar el lado más provechoso de las mismas, pero le podría llevar más tiempo en superar experiencias negativas.

De igual forma, la tercera hipótesis planteada: *El nivel de estado de ánimo en general de los jugadores es medio lo que sugiere habilidades medianamente optimistas, es aceptada.*

- **Cuarto objetivo específico: Valorar el nivel de agotamiento emocional y despersonalización en los jugadores.**

Los resultados arrojan que los jugadores presentan un nivel alto de agotamiento emocional, un estado que puede ser debido a la sobrecarga psíquica. No haciendo referencia solamente al exceso físico, también a asumir conflictos, responsabilidades o estímulos de tipo emocional, lo cual es perjudicial para el rendimiento deportivo, puesto que disminuye la motivación y energía deportiva, que puede llegar al abandono de la actividad deportiva.

Además, se puede notar que los jugadores presentan un nivel alto de despersonalización, lo que puede ser percibido como un estancamiento debido a

entrenamientos intensos, larga duración de tiempo para desarrollar condiciones aptas que les permitan a los jugadores estar a la altura de la competición.

Por lo tanto, la hipótesis planteada: *El nivel de agotamiento emocional y despersonalización en los jugadores es alto lo que indica falta de energía o sentimientos de frustración relacionado con las actividades deportivas, es aceptada.*

- **Quinto objetivo específico: Evaluar el nivel de realización personal en los jugadores.**

Los resultados de la investigación reflejan que los jugadores elite, tienen un nivel entre medio y alto de realización personal, lo que significa la satisfacción por el trabajo que realizan dentro de su club de fútbol. Pero, por otro lado, podrían no haber alcanzado su máximo potencial en su rendimiento deportivo.

Para concluir, la hipótesis planteada: *Los jugadores de fútbol presentan un nivel de realización personal bajo generando insatisfacción en su desarrollo deportivo, es rechazada.*

- **Objetivo general: Describir el nivel de inteligencia emocional y síndrome de burnout de los jugadores semiprofesionales del fútbol tarijeño en la gestión 2024.**

Según los resultados obtenidos, los jugadores de fútbol, presentan un **nivel bajo de inteligencia emocional**, estos, suelen enfrentar mayores dificultades en aspectos como la regulación emocional, el manejo de la presión, la motivación y la interacción con otros miembros del equipo. La falta de habilidades emocionales adecuadas puede hacer que se desanime rápidamente ante un contratiempo o se pierda en sus emociones negativas, lo que afecta su constancia y rendimiento deportivo.

De la misma manera, los deportistas, **tienen un nivel alto de presencia del síndrome de burnout**, lo que significa que están comenzando a experimentar los primeros síntomas o señales de agotamiento físico, emocional y mental debido al estrés crónico asociado con las exigencias deportivas. Esto incluye una serie de señales tempranas de agotamiento y estrés crónico que, si no se gestionan adecuadamente, pueden desencadenar un burnout completo, afectando tanto el bienestar emocional y físico del atleta como su rendimiento.

6.2 Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos se precede a brindar las siguientes recomendaciones:

- A los jugadores, se recomienda buscar ayuda profesional, para una correcta orientación en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y mejora de las mismas en beneficio de un óptimo rendimiento deportivo.
- A los clubes, se sugiere la implementación de sesiones con un psicólogo deportivo, ya que el entrenamiento mental es de vital importancia para el deportista. Esto influirá de manera positiva en los resultados que el club obtenga y será de gran beneficio para el equipo.
- A futuros investigadores, que consideren variables psicológicas en el estudio del ámbito deportivo. Existen bastantes áreas que se pueden ahondar en beneficio de esta población, que es poco estudiada en nuestra región.