

**Análisis del efecto del programa INTEMO en los atletas de proyección de la Liga Huilense
de lucha en Neiva**

Laura Jessuly Contreras Angel

Asesora

Karol Tatiana Chalar Soto

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

Dedicatoria

A mi madre, María Angel; mi viva imagen, mi sol naciente, mi brisa del alma; por darme lo mejor de su ser, por su amor tan inmensurable y su corazón tan bondadoso que me inspira para dar lo mejor de mí.

A mi padre, Rafael Máquez, quien ha sido mi respaldo siempre, quien de forma silenciosa me heredó su resistencia, fortaleza y amor.

A quienes amo profundamente y a quienes desde su óbito siguen teniendo mi corazón.

Agradecimientos

No hay logro que pueda concebirse sin alguien atrás, no hay aprendizaje sin un buen ejemplo y no hay valentía sin alguien que te rete. Por ello agradezco grandemente:

A mi bella familia Angel Laguna, son la vitamina que siempre necesito.

A mis hermanas Vanessa A. y Mileidy C., por escucharme siempre y animarme con sus palabras y voz cuando más lo necesitaba. A mis amigas y hermanas de vida, Emely M., Isamar G., Gledys V., y Ana N., que, pese a los miles de kilómetros que nos separan, su apoyo nunca ha caducado.

A quienes no son nombrados, pero cuyo apoyo silencioso ha sido elemental en mi construcción personal. A aquellas que han llegado prontamente a mi vida, pero en el momento más oportuno, mis queridas Stefany F., y Ximena C., quienes han creído en mí para lograr lo que me propongo. A mi estimada Nelly C., quien no solo ha sido de inspiración, sino además ha contribuido grandemente a mi crecimiento profesional y personal.

Finalmente, a aquellos docentes de la UNAD y en especial a los del semillero Huellas Universitarias, que me brindaron palabras de ánimo, apoyo académico y aprendizajes

invaluables.

¡Gracias!

Resumen

El presente proyecto se fundamentó en reconocer la efectividad del programa INTEMO en las dimensiones percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional (IE) de los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva, por medio de la aplicación del test TMMS-24. La iniciativa partió de la evidencia de la falta de programas de acompañamiento psicológico en deportistas de proyección, lo cual limita el desarrollo de habilidades emocionales fundamentales para su contexto, por lo que la inteligencia emocional cobra una gran relevancia tanto para el desempeño deportivo como para la vida cotidiana del deportista. En este sentido, la presente investigación se basó en un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental de medición de pretest y postest, el cual, buscó reconocer los procesos de inteligencia emocional con los que cuenta la población para posteriormente efectuar el programa, tomando en cuenta los contextos de alta exigencia en los que se encontraban. La población estuvo conformada por deportistas de proyección entre 14 y 17 años y la intervención tuvo una duración de 9 semanas, con sesiones semanales centradas en el fortalecimiento de la percepción, comprensión y regulación emocional. Tras la aplicación del programa, los resultados, pese a que en el análisis global no reflejó significancia estadística ($p > .05$), se evidenciaron en el análisis individual progresos positivos en varios atletas en las dimensiones de IE abordadas. Desde esta perspectiva, la implementación de este programa resaltó la importancia de incorporar programas que integren estrategias psicológicas constantes dentro del ámbito deportivo, que contribuyan en la gestión emocional ante estímulos que generan altas exigencias, previniendo estados de estrés y ansiedad.

Palabras clave: inteligencia emocional, psicología del deporte, atletas de proyección, programas de intervención.

Abstract

This project aimed to assess the effectiveness of the INTEMO program in terms of perception, understanding, and regulation of emotional intelligence (EI) among promising athletes from the Huila Wrestling League, using the TMMS-24 test. The initiative arose from evidence of a lack of psychological support programs for promising athletes, which limits the development of emotional skills essential in their context; thus, emotional intelligence becomes highly relevant both for athletic performance and for the athlete's daily life. In this regard, the present study employed a quantitative approach with a pre-experimental design involving pre- and post-tests, which sought to identify the emotional intelligence processes present in the population prior to implementing the program, taking into account the highly demanding contexts in which they operated. The study population consisted of promising athletes aged 14 to 17, and the intervention process lasted 9 weeks, with weekly sessions focused on strengthening emotional perception, understanding, and regulation. Following the implementation of the program, although the overall analysis failed to show statistical significance ($p > .05$), the individual analysis revealed positive progress in several athletes across the emotional intelligence dimensions addressed. From this perspective, the implementation of this program highlighted the importance of incorporating programs that integrate consistent psychological strategies in the context of sport, contributing to emotional management in response to highly demanding stimuli and preventing states of stress and anxiety.

Keywords: emotional intelligence, sports psychology, promising athletes, intervention programs.

Tabla de Contenido

Introducción	13
Justificación.....	15
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Planteamiento del Problema.....	19
Marco Teórico y Conceptual	23
Inteligencia Emocional	23
Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey.....	24
Percepción Emocional Propia y de Otras Personas	24
Facilitación Emocional.....	25
Comprensión Emocional.....	25
Regulación Emocional.....	25
Modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.....	26
Autoconciencia Emocional	26
Control de las Emociones	26
Automotivación.....	26
Empatía	26
Habilidades Sociales	26

Psicología del Deporte	27
La Motivación.....	27
Ansiedad	28
Atención	28
Concentración	28
Personalidad y Autoconfianza	28
Liderazgo, Comunicación y Cohesión de Grupo	29
Rol de Psicólogo Deportivo	30
Deportes de Combate.....	31
Lucha.....	31
Liga Huilense de Lucha	31
Antecedentes	33
Internacionales.....	33
Nacionales	37
Regionales	39
Metodología	41
Enfoque.....	41
Diseño.....	41
Población	41
Muestra	41

Criterios de Inclusión y Exclusión.....	41
Criterios de Inclusión.....	41
Criterios de Exclusión.....	42
Técnicas.....	42
Instrumentos.....	42
Procedimiento.....	43
Fase 1 Diagnóstico (pretest).....	43
Fase 2 Planeación.....	44
Fase 3 Intervención.....	45
Fase 4 Evaluación (postest).....	57
Consideraciones Éticas.....	57
Análisis de Resultados.....	59
Implementación del Programa INTEMO Adaptado.....	59
Niveles de Percepción, Comprensión y Regulación de la Inteligencia Emocional.....	60
Comparación de Pretest y Postest con Prueba de Rasgos de Wilcoxon.....	64
Descripción Grafica por Género.....	65
Frecuencia de los Efectos Individuales.....	67
Discusión.....	71
Limitaciones.....	80
Conclusiones.....	81

Recomendaciones	83
Referencias Bibliográficas.....	84
Apéndices	92

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Firma de Consentimiento Informado/Asistido</i>	43
Tabla 2 <i>Aplicación del Pretest</i>	44
Tabla 3 <i>Sesión 1 Introducción a la Inteligencia Emocional</i>	46
Tabla 4 <i>Sesión 2 Atendiendo Mis Emociones Intensas</i>	47
Tabla 5 <i>Sesión 3 Explorando Mis Emociones</i>	48
Tabla 6 <i>Sesión 4 Reconociendo la Comprensión Emocional</i>	50
Tabla 7 <i>Sesión 5 Comprendiendo Emociones Complejas</i>	51
Tabla 8 <i>Sesión 6 Aceptación y Comprensión</i>	52
Tabla 9 <i>Sesión 7 Construcción para la Reparación Emocional</i>	53
Tabla 10 <i>Sesión 8 Reparación Emocional en Construcción Individual y Social</i>	54
Tabla 11 <i>Sesión 9 Consolidando la Gestión Emocional</i>	56
Tabla 12 <i>Sesión 10 Aplicación Postest</i>	57
Tabla 13 <i>Cuestionario Sociodemográfico</i>	59
Tabla 14 <i>Niveles de Inteligencia Emocional en Pretest</i>	61
Tabla 15 <i>Niveles de Inteligencia Emocional en Postest</i>	63
Tabla 16 <i>Comparación Pretest y Postest</i>	65
Tabla 17 <i>Reporte Individual de Pretest y Postest por Baremos de Género</i>	68

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Pretest – Postest de Percepción, Comprensión y Regulación Femenino</i>	66
Figura 2 <i>Pretest – Postest de Percepción, Comprensión y Regulación Masculino</i>	67

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Consentimiento Informado/Asistido</i>	92
Apéndice B <i>Herramienta Diagnóstica</i>	96
Apéndice C <i>Baremos de Evaluación</i>	97
Apéndice D <i>Cuestionario Sociodemográfico</i>	98
Apéndice E <i>Tarjetas con Instrucciones</i>	101
Apéndice F <i>Actividad para el Hogar</i>	102
Apéndice G <i>Hoja de Preguntas</i>	104
Apéndice H <i>Explorando Mis Emociones</i>	105
Apéndice I <i>Juego Interactivo</i>	106
Apéndice J <i>Actividad para el Hogar</i>	107
Apéndice K <i>Ficha con Palabras</i>	109
Apéndice L <i>Historias</i>	110
Apéndice M <i>Hojas de Situaciones</i>	115
Apéndice N <i>Actividad para el Hogar</i>	117
Apéndice O <i>Tarjetas con Contenido A y B</i>	118
Apéndice P <i>Tarjetas con Estrategias</i>	120
Apéndice Q <i>Asistencia de Participantes</i>	121
Apéndice R <i>Evidencias Fotográficas</i>	122

Introducción

La presente investigación está enfocada en resaltar la importancia de la incorporación de programas psicológicos que beneficien el desarrollo deportivo en atletas de proyección. En este sentido, la inteligencia emocional cobra un valor dentro de estos procesos de formación de alta exigencia, ya que esta permite la adquisición de capacidades para reconocer las propias emociones y las de los demás, con el objetivo de contar con un manejo adecuado de ellas y que sea beneficiosa en la motivación de los individuos (Daniel Goleman, 1995).

La inteligencia emocional cuenta con características necesarias para enfrentar contextos de la persona, como la regulación, comprensión, conciencia, control y motivación emocional, que permiten mantener un equilibrio favorable para diversos aspectos de la vida que pueden llegar a incidir en la relación propia y con la sociedad, por lo que programas orientados al acompañamiento psicológico toman un valor esencial para el desarrollo personal.

Para enfocarnos en la problemática, es necesario mencionar causas. Murillo-Jiménez et al. (2021) manifiestan que en Hispanoamérica los estudios en psicología del deporte son pocos y que además “no hay rigurosidad en la publicación de procesos de intervención en el área del deporte por parte de los psicólogos que lo trabajan” (p. 15). De esta forma, la evidencia de la aplicación de la psicología del deporte en esta área no es amplia, lo que surge la necesidad del reconocimiento de esta para su ejecución dentro de escenarios deportivos.

En Colombia, el reconocimiento de la psicología del deporte no es tan amplio, lo que representa un limitante frente a la visibilidad de esta como fundamental en los procesos deportivos. Según Álvarez et al. (2018), “es necesario que los psicólogos del deporte (especialmente los dedicados a la academia e investigación y los dedicados a las aplicaciones prácticas) realicen un trabajo mancomunado, con un lenguaje unificado y publicaciones

conjuntas” (p. 71). Esto no solo contribuye al desarrollo de la disciplina en la región, sino también a resaltar la importancia del proceso de intervención psicológica en el deporte.

Por otra parte, considerando un contexto inmediato, un estudio realizado por Gómez Acosta et al. (2020) en la ciudad de Neiva, con 817 atletas, reveló que el 60% de estos no contaban con acompañamiento psicológico, pero resaltaban la importancia de este para su formación, y más del 30% de los atletas que sí contaban con apoyo psicológico manifestó la relevancia de este para el desarrollo de habilidades necesarias en la formación deportiva (p. 11). Además, los autores relacionan la importancia de incorporar políticas para la aplicación de programas dirigidos por psicólogos que permitan favorecer la obtención de logros deportivos (p. 13).

Desde de esta perspectiva, la iniciativa de llevar a cabo esta investigación surgió a partir del interés por resaltar la importancia de la aplicación de programas que potencien habilidades psicológicas para la gestión emocional en el ámbito deportivo.

En el marco de esta investigación se planteó una metodología cuantitativa, con enfoque experimental de tipo preexperimental, en el que, a través del cuestionario TMMS-24, se reconocieron tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación) que constituyen la inteligencia emocional y la aplicación del programa INTEMO (adaptado), que buscó brindar herramientas psicológicas para la gestión emocional. El programa se desarrolló con 8 atletas de proyección entre 14 y 17 años pertenecientes a la liga huilense de la ciudad de Neiva.

En consecuencia, el objetivo de esta investigación fue “analizar el efecto del programa INTEMO en las dimensiones percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional de los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva”.

Justificación

El ser humano experimenta diversas emociones en su día a día que influyen en las áreas de desarrollo como la familiar, social, educativa y la laboral, que pueden perjudicar sus interacciones diarias y limitar su desarrollo individual. Chóliz Montañés (2004) define las emociones como “una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (p. 59). Estos sistemas están sujetos a factores sociales, de adaptabilidad y motivacionales en su funcionalidad que aparecerán según el contexto presentado. Por lo que comprender cómo las emociones impactan en el bienestar de los atletas se vuelve esencial para abordar sus necesidades y optimizar su desarrollo en diversos ámbitos.

En este sentido, en contextos donde la exigencia es alta, resulta necesario reconocer las emociones y comprender su funcionalidad, con el fin de poder gestionarlas y evitar emociones como el miedo, ira, o la ansiedad; que pueden surgir como respuesta a un peligro indefinido, confuso o imaginario, y que interfieren en un desarrollo óptimo de habilidades, caracterizado por “la tirantez, inquietud y un sentido de desamparo” (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003). Además, pueden manifestarse fisiológicamente a través de signos como “sudoración, tensión muscular, quejidos, pulso acelerado, respiración entrecortada, indigestión, diarrea, disfunción sexual, entre otras” (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Desde esta perspectiva, es pertinente mencionar la inteligencia emocional, entendida como “la capacidad de una persona para comprender sus propias emociones y las de los demás, y expresarlas de la forma que resulten beneficiosas para sí mismo y la cultura a la que pertenece” (Mayer y Salovey, 1997, como se citó en Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005). Esta definición nos permite relacionar la inteligencia emocional con el ámbito deportivo y el papel

fundamental que desempeñan las emociones en el rendimiento de los atletas, reconociendo que el poco desarrollo de habilidades en la gestión de emociones puede generar problemas que afecten tanto su desempeño deportivo como personal; en este contexto, es necesario identificar que la inteligencia emocional incluye “habilidades entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo” (Goleman, 1995).

En particular para los atletas de proyección, la formación deportiva debe incorporar una preparación psicológica orientada a fortalecer sus competencias emocionales, especialmente en la gestión emocional y el manejo de la ansiedad, con el propósito de alcanzar un desarrollo óptimo en su rendimiento deportivo, teniendo en cuenta que “los atletas de alto nivel, en comparación con los de cualificación baja y media, se caracterizan por una actividad cognitiva eficaz, que se manifiesta en la atención agudizada, una elevada capacidad para percibir y evaluar la situación, habilidad para superar la angustia, la preocupación y las dificultades que surgen” (Platonov & Bulátova, 2015). Esta preparación psicológica de la que se habla debe estar direccionada hacia metas claras que potencien las habilidades de los atletas. En ese sentido, como lo mencionan Gómez Acosta et al. (2020) al evidenciar poca intervención del psicólogo en el ámbito deportivo, en el departamento del Huila se ve la necesidad de proponer el desarrollo de políticas que permitan la implementación de programas deportivos que favorezcan las condiciones de competencia como de cultura deportiva, haciendo hincapié en que estos deben estar orientados por psicólogos deportivos.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario mencionar que no se encuentran investigaciones que validen la efectividad de programas que fortalezcan la inteligencia emocional o fomenten el desarrollo de habilidades para la gestión de emociones, por lo tanto, esta investigación buscó reconocer la incidencia del programa INTEMO en las dimensiones

percepción, comprensión y regulación en atletas de proyección, además de resaltar la importancia de la incorporación de programas de preparación psicológica en el deporte.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el efecto del programa INTEMO en las dimensiones percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional en los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva.

Objetivos Específicos

Identificar las características sociodemográficas y los niveles pretest de las dimensiones de inteligencia emocional en atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha de la ciudad de Neiva.

Implementar el programa de intervención INTEMO en atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha de la ciudad de Neiva.

Evaluar los niveles posttest de la inteligencia emocional en los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha de la ciudad de Neiva.

Planteamiento del Problema

En la actualidad, en escenarios deportivos, los atletas suelen estar inmersos en espacios demandantes, sumándole a la exigencia diaria de su vida personal. Es así como el acompañamiento psicológico se vuelve sustancial a partir de intervenciones o programas orientados a reforzar habilidades emocionales de afrontamiento, toma de decisiones y gestión emocional. Es importante tener en cuenta que el desarrollo integral de los atletas no se basa solamente en el entrenamiento físico y técnico, sino también en un acorde acompañamiento psicológico que permita afrontar retos emocionales propios de su entorno deportivo y vida cotidiana (Platónov et al., 2015). Sin embargo, pese a los avances investigativos que hay sobre la intervención de procesos psicológicos, aún es escasa la producción científica.

Desde esta perspectiva, el panorama de la IE frente a procesos emocionales dentro del deporte se puede evidenciar a partir de estudios de diversos autores que han encontrado la relevancia de esta en los procesos de formación de los deportistas. Merino Fernández (2020) relaciona la necesidad de incluir programas enfocados en el control de emociones en deportes de combate en Madrid. Esto también lo mencionan Suárez y Jiménez (2021), quienes resaltan la importancia de procesos emocionales en atletas y sugieren implementar programas de intervención psicológica orientados a la motivación, así como el interés de avanzar en estudios sobre las bases de preparación psicológica en atletas (p. 10).

Por otra parte, Castro Sánchez et al. (2020) reconocen la necesidad de implementar programas de IE dirigidos a la disminución de la ansiedad en deportistas (p. 49). Duran Nistal et al. (2018), en Guantánamo, Cuba, proponen la aplicación de estos programas para contribuir al desarrollo individual y social en atletas. La intervención psicológica se convierte entonces en un

requisito dentro de los escenarios deportivos, que integren procesos de la IE como eje fundamental.

En este sentido, en Colombia, la evidencia de programas de intervención psicológica a nivel deportivo es escasa, lo que limita el desarrollo de esta nueva disciplina de la psicología. Aguirre Loaiza et al. (2023) mencionan que los investigadores colombianos no sobresalen “por un aporte significativo en el cuerpo del conocimiento de la psicología de la actividad física y el deporte. Los investigadores colombianos que han publicado en revistas de mayor impacto tienen publicaciones intermitentes y esporádicas” (p. 41). Esto deja a la luz cómo se encuentra la evidencia investigativa de la psicología del deporte en el país.

No obstante, estudios hacen énfasis en la necesidad de incorporar estos procesos emocionales en esta disciplina, tal como lo mencionan Botina Erazo y Guancha (2025), quienes resaltan elementos como la autorregulación, la empatía, motivación y autoconocimiento, que brindan a los atletas un control emocional, mejor concentración y motivación (p. 9). Estos autores enfatizan reformular las formas de entrenamiento en la formación deportiva con el fin de que contenga componentes emocionales (p. 82). Esto último, invita a la integración de procesos que fomenten la IE, por lo que se relaciona con la ejecución de programas orientados a fortalecer estos componentes tan esenciales en el deporte. Mientras Urrego Medina y Orozco Suárez (2022), a través de su estudio, lograron identificar que las emociones y la motivación influyen en etapas de inicio, mantenimiento y el rendimiento en el deportista, por lo que sugieren la implementación de herramientas psicológicas para una adecuada gestión emocional.

Lo propuesto por estudios en Colombia coincide con el comunicado del Colegio Colombiano de Psicólogos (2025), donde resalta la importancia de incorporar escenarios de fortalecimiento de redes de apoyo, entrenamiento en regulación emocional y acompañamiento

psicológico continuo dentro de los espacios deportivos, esto con el fin de promover la salud mental frente a escenarios de estrés, presión competitiva, lesiones y demás factores que puedan afectar su estado emocional. Y es que la falta de producción científica es limitante para el desarrollo de la psicología del deporte en el país, tomando en cuenta que “la investigación tiene un rol protagónico en la creación de conocimiento en el campo de la psicología del deporte y la actividad física en Colombia” (Aguirre Loaiza, 2023, p. 40).

Esta falta de producción de conocimiento en relación con la aplicación de la psicología de deporte la encontramos en el Huila, en el que no se evidencian programas que aborden las necesidades de la población deportiva en lo que respecta a la gestión emocional, pese a la gran necesidad de estos procesos en la región. Esto lo podemos evidenciar en Gómez Acosta et al. (2020), quienes aplicaron una encuesta a 817 deportistas, que dio como resultado que el 60% de estos no tiene acceso a un profesional de la psicología del deporte, no obstante, los participantes resaltaron la importancia de contar con este tipo de acompañamiento y las funciones que dicho profesional puede desempeñar en el fortalecimiento de su proceso deportivo; por otra parte, más del 30% de los deportistas, resaltaron que las técnicas implementadas por el psicólogo del deporte le han permitido mejorar su rendimiento deportivo. Frente a lo anterior, las estrategias psicológicas que aborden el panorama del atleta a nivel deportivo son sumamente necesarias, ya que esto permite el “manejo de la ansiedad y la alegría, así como el fortalecimiento de factores como la autoconfianza, la concentración y la motivación” (Gómez Acosta et al., 2020, p. 11).

En este sentido, los autores resaltan que las instituciones involucradas deben incentivar “el desarrollo de políticas que permitan la implementación de programas conducidos por psicólogos deportivos que favorezcan las condiciones tanto para una mayor obtención de logros

deportivos como para la construcción de una cultura deportiva” (Gómez Acosta et al., 2020, p. 13).

El desarrollo de habilidades emocionales depende en gran medida de la producción científica que permita validar programas o técnicas de intervención. Cuando no existe esta evidencia sólida y actualizada, el desarrollo de la psicología deportiva se ve limitado. Desde este punto, podemos hacer referencia a que la causa del problema es la falta de incorporación de procesos psicológicos que fortalezcan el desempeño deportivo en atletas de proyección, lo que puede incidir en dificultades en la gestión emocional que podría afectar su desempeño deportivo y el desarrollo pleno de sus labores diarias; así, este proyecto se vuelve relevante, dado que pretende reconocer cuánto incide la aplicación de un programa de inteligencia emocional en atletas de proyección y además, aportar al conocimiento científico de esta disciplina en la región. Ante esta situación y tomando en cuenta los resultados obtenidos por Gómez Acosta et al. (2020), se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto del programa INTEMO en las dimensiones de la inteligencia emocional (Percepción, Comprensión, Regulación) de los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva?

Marco Teórico y Conceptual

Inteligencia Emocional

En la década de 1990, Salovey y Mayer introdujeron el concepto de inteligencia emocional (IE), inspirándose en la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, que fue propuesta en 1983. Gardner identificó ocho tipos de inteligencia independientes entre sí. Salovey y Mayer (1990) seleccionaron dos de estas inteligencias, adoptando la inteligencia interpersonal y la intrapersonal (Trujillo Flores y Rivas Tovar, 2005, p. 12).

La inteligencia interpersonal, por otra parte, se refiere a la habilidad para establecer relaciones sociales efectivas con otras personas, mientras que la intrapersonal engloba las capacidades relacionadas con el autoconocimiento emocional, la motivación y la confianza en uno mismo; por consiguiente, la inteligencia emocional (IE) puede definirse como "la capacidad para manejar los sentimientos y emociones tanto en uno mismo como en los demás" (Salovey y Mayer, 1990), siendo una habilidad crucial para el éxito en la vida. La IE capacita a las personas para construir relaciones positivas, tomar decisiones acertadas y enfrentar los desafíos con resiliencia.

Estas habilidades son esenciales para adaptarse a entornos donde las exigencias son demandantes, lo cual resulta relevante en el ámbito deportivo. En términos generales, la inteligencia emocional se entiende como la capacidad de: a) percibir y expresar emociones con precisión, b) utilizar las emociones para facilitar el pensamiento cognitivo, c) comprender las emociones y d) regular las emociones para promover el crecimiento personal y emocional (Mestre et al., 2015, p. 2). A nivel deportivo, las competencias aportan a la gestión emocional frecuente dentro de la vida diaria en espacios deportivos demandantes.

En 1995, Daniel Goleman logró darle amplia difusión y relevancia al término "inteligencia emocional" a través de su influyente obra "Inteligencia Emocional". Según Goleman (1995), este concepto abarca no solo nuestras propias emociones, sino también las de los demás, así como la motivación y las relaciones interpersonales. El autor define la inteligencia emocional como la capacidad para dominar diversas habilidades, entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad de automotivación (Goleman, 1995, p. 8). En otras palabras, se refiere a nuestra capacidad para encontrar inspiración interna, perseverar en las tareas a pesar de los obstáculos, gestionar nuestros impulsos, posponer las recompensas, manejar nuestros estados emocionales y evitar que la ansiedad afecte nuestro pensamiento lógico. Además, subraya la importancia de comprender y confiar en los demás (Goleman, 1995, p. 43). Goleman también destaca que la inteligencia emocional establece un puente entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales (Goleman, 1995, p. 8).

Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

Percepción Emocional Propia y de Otras Personas

Se basa en la capacidad que tiene la persona de percibir sus propias emociones durante diferentes aspectos de la vida, “así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan” (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005, p. 69). Así mismo, la habilidad corresponde a identificar los estados emocionales de otras personas, identificando los diferentes símbolos, espaciales, verbales o auditivos (Fernández y Cabello, 2021, p. 36). El reforzamiento del proceso atencional permite que el individuo reconozca las emociones ante situaciones complejas donde sienta que pierde el control (Cabello, 2016, p. 27).

Uno de los aspectos clave para poner en práctica la inteligencia emocional es la capacidad de identificar y expresar adecuadamente las emociones, tanto en uno mismo como en los demás. (Cabello y Ruiz, 2015, p. 35).

Facilitación Emocional.

Consiste en hacer uso de las emociones para facilitar el pensamiento. “Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones” (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005, p. 69) por generar estados emocionales saludables; permite ser facilitador en la afectividad de la persona.

Comprensión Emocional

Permite a la persona reconocer cómo las emociones están entrelazadas con lo que sucede a su alrededor y cómo varían a medida que cambia el contexto. También es interesante considerar la comprensión del cambio que sucede de una emoción a otra y cómo a veces se pueden experimentar múltiples emociones al mismo tiempo (Fernández y Cabello, 2021, p. 36). Esta habilidad es la capacidad de interpretar lo que nos transmiten las emociones, identificar las razones que nos llevan a sentirnos de cierta manera, entender el porqué de esos sentimientos y prever las posibles repercusiones que puedan tener, tanto en nosotros como en los demás (Cabello, 2016, p. 91). Este elemento juega un papel fundamental, ya que determina el curso a seguir para lograr tener una respuesta conveniente ante situaciones donde las emociones hacen presencia, con el fin de guiarlas para dar como resultado respuestas, ya sea cognitivas o fisiológicas favorables.

Regulación Emocional

Consiste en la gestión emocional de las emociones, propias y de los otros, aceptando tanto las que se perciben como las agradables como las desagradables. Esta habilidad propicia

estados emocionales que generan bienestar en el individuo (Fernández y Cabello, 2021, p.37), y buscando prolongarlos, siendo esta habilidad esencial para la gestión emocional ante diferentes eventos de la vida, logrando que el individuo pueda ser capaz de tomar el control.

Modelo de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman

Autoconciencia Emocional

Se fundamenta en el reconocimiento de las emociones, mayor conciencia de las causas de los sentimientos y la conciencia de cómo las emociones inciden en acciones, asumiendo que la diferencia existe entre ambas (Goleman, 1995, p. 308).

Control de las Emociones

Consiste en el manejo de las emociones, capaz de controlar y regular estas, siendo la capacidad de aceptar la frustración e ira, teniendo un mejor manejo, al igual que el manejo de otras emociones (Goleman, 1995, p. 308).

Automotivación

Es la alineación de las emociones con la motivación, teniendo la capacidad de alcanzar objetivos, manteniendo a la persona proactiva.

Empatía

Radica en la comprensión de cómo se siente el otro, reconociendo y validando sus emociones y sincronizando con el mundo del otro (Infantes Paniagua, 2022, p. 4).

Habilidades Sociales

Son aquellas que permiten la relación con los demás, motivándoles a movilizarse, “inspirarles, persuadir, influirles y tranquilizar profundamente” (Goleman, 1995, p. 130) con el principal objetivo de fortalecer las relaciones sociales.

Psicología del Deporte

La psicología del deporte es una rama disciplinar de la psicología, la cual tiene una historia reciente en su consolidación; los primeros estudios de la psicología del deporte nacen en el siglo XIX. Durante el periodo de guerra entre 1920 y 1945, hubo avances significativos en investigaciones y creaciones de laboratorios, enfocados en medir la motivación hacia la práctica deportiva, además de programas educativos individualizados. Posteriormente, en 1946 se celebró el Primer Congreso Mundial donde hubo “una amplia dispersión, tanto a nivel teórico como metodológico”, en este, se introdujo el concepto de “preparación psicológica” y se presentaron avances como la incorporación de la intervención psicológica en las Olimpiadas de 1968. Tras eventos importantes, la psicología en el deporte se ha expandido a nivel mundial y se ha creado la profesionalización en esta área, sin duda, un momento sustancial para el desarrollo de la psicología en este campo (Pérez Córdoba y Estrada Contreras, 2015).

La psicología deportiva se fundamenta en estudiar los factores psicológicos dentro del deporte y cómo la práctica deportiva influye en los procesos psicológicos de las personas que practican alguna disciplina deportiva. Según Sánchez y León (2012), la psicología del deporte emplea técnicas que permiten abordar procesos psicológicos como la gestión de la ansiedad, la motivación, el control atencional, el desarrollo de la concentración, el manejo de la personalidad y la autoconfianza, Además, aborda a nivel grupal el liderazgo, comunicación, incremento de potencial, cohesión grupal y rendimiento deportivo.

La Motivación

Es “un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta” (Sánchez y León, 2012, p. 193), por tanto, se concibe como un impulso interno o externo que moviliza la conducta, propiciando el compromiso y la adherencia al deporte.

Ansiedad

Es un estado que afecta directamente el rendimiento deportivo de forma cognitiva o somática. Corresponde a un estado que incide de forma tanto cognitiva en el individuo, caracterizado por preocupación, sensación de nerviosismo, como respuestas somáticas en el cuerpo por sudoración y palpitaciones aceleradas (Sánchez y León, 2012). La ansiedad representa un riesgo que puede afectar las interacciones del atleta en su proceso de desarrollo y ejecución deportiva, lo que se posiciona como un factor importante para ser abordado desde la psicología deportiva.

Atención

Corresponde a un proceso cognitivo que permite percibir aspectos del entorno y propios del individuo. Siendo un “proceso psicológico que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes” (Sánchez y León, 2012, p. 194).

Concentración

Es aquella atención sostenida que permite al atleta mantener una mejor toma de decisiones y una adecuada ejecución en su ejercicio. Esta se produce en un tiempo más o menos duradero según la situación presentada (Sánchez y León, 2012).

Personalidad y Autoconfianza

La personalidad se refiere a las características propias del individuo que definen la forma en la que este se relaciona con el entorno, en su forma de ser y hacer, y puede influir en la elección del deporte, la forma en la que se relaciona con el entorno y en la manera que compite (Sánchez y León, 2012, p. 196).

Por otra parte, la autoconfianza es la percepción que tiene el atleta sobre sus capacidades, mientras que la autoestima corresponde al valor con el que se reconoce; siendo esta relación, la que le permite al atleta alcanzar los objetivos propuestos. (Sánchez y León, 2012, p. 196).

Liderazgo, Comunicación y Cohesión de Grupo

Los líderes son personas representadas por ciertas características dentro de un grupo y que pueden convertirse en punto de referencia a seguir. Por su parte, la socialización dentro del espacio deportivo permite “que actitudes, valores y comportamientos masculinos y femeninos se encuentran claramente establecidos y diferenciados”. (Sánchez Jiménez y León Ariza, 2012, p. 198) basado en dinámicas de igualdad entre ambos géneros. Tanto el liderazgo como la socialización se relacionan con la cohesión y con ella “los equipos de jóvenes deportistas, se conseguirá tanto una mejora de sus relaciones interpersonales como un mayor bienestar” (Sánchez Jiménez y León Ariza, 2012, p. 199).

Rol de Psicólogo Deportivo

El psicólogo deportivo es un profesional que abarca diversos elementos de deportista, tal como lo mencionado con anterioridad, pero además su rol también se sitúa en escenarios de actuación de organizaciones deportivas, a partir de las diferentes actividades que realice esta (Posada López et al., 2023, p. 179). Así pues, cuando el psicólogo deportivo se encuentra en estos escenarios, su labor podría encontrarse “limitada de acuerdo con la capacidad de la institución y el rol encomendado debido a la alta demanda de servicios y a la limitada contratación de profesionales” (p. 182).

En este sentido, los lugares en campo a los que el psicólogo puede ejercer su rol se fundamentan en espacios de entrenamiento y competencia con el fin “de observar al deportista en su contexto natural, visibilizar sus comportamientos, reforzar técnicas psicológicas e, incluso, enseñar actividades prácticas que se pueden desarrollar en el momento de entrenamiento y competencia”. (Posada López et al., 2023, p. 182) Además, otro escenario es el de consultorios, en el cual el deportista o entrenador cuenta con espacio para ser escuchado, para tratar temas a nivel deportivo o de sus vidas cotidianas, de manera privada, manteniendo el proceso de confidencialidad. (Posada López et al., 2023, p. 183).

Cuando se habla del abordaje del deportista, el psicólogo debe ser consciente de la importancia del trabajo en equipo, ya que el proceso de formación del deportista no solo incluye un núcleo, sino que también incluye un conjunto de disciplinas que trabajan en conjunto para alcanzar el mismo objetivo: potencial el desarrollo de deportistas. Es por ello que “el psicólogo que realiza su abordaje en este campo de aplicación deberá conocer, comprender y aportar al equipo interdisciplinario, permitiendo de esta manera alcanzar las metas propuestas” (Posada López et al., 2023, p. 181).

Deportes de Combate

Los deportes de combate son una práctica física que combina e incluye aspectos estratégicos, físicos, fisiológicos o tradicionales (Tadesse, 2016). Esta categoría deportiva está conformada por el taekwondo, lucha, esgrima, judo, boxeo, aikido y karate, los cuales se caracterizan por ser de índole ofensiva y defensiva, practicados de forma desarmada o implementando algún elemento propio según el tipo de deporte de combate. Estos se pueden practicar con fines deportivos, de autodefensa o recreación (Menéndez Santurio, 2017).

Lucha

Es un deporte de combate que hace parte del programa de Juegos Olímpicos desde 1896; este tiene como “finalidad suele ser derribar al adversario, y en los que los luchadores parten de un agarre determinado, o deben efectuarlo una vez se inicia la lucha” (Atencia Henares, 2021, p. 30). En decir que consiste en una interacción física de control, estrategias para derribar, inmovilizar y dominar al oponente. La lucha a nivel olímpico cuenta con dos modalidades: la grecorromana implementada desde 1896 y posteriormente, la incorporación de la lucha libre en 1904 (López Gullón et al., 2011, p. 574).

Liga Huilense de lucha

En 1936 llega la lucha a Colombia en la ciudad de Barranquilla por marinos norteamericanos. En el curso de los años llega a Bogotá en 1950 y diecisiete años después, en 1967, se crea la Federación Colombiana de Lucha ubicada en Cali bajo la presidencia de Jaime Zapata Guzmán.

En el Huila, la lucha hace presencia desde 1971 bajo la dirección del entrenador Jorge Barón. Desde los inicios, la lucha en el departamento ha sido de las mejores disciplinas, obteniendo resultados favorables durante su proceso de ejecución. Actualmente, en el

departamento se encuentra la Liga Huilense de lucha en Neiva, dirigida por el presidente Ramses Martínez De la Puerta. Esta es una entidad deportiva encargada de fomentar, organizar y dirigir la práctica de lucha; a través de su misión busca promover la práctica de lucha a través del apoyo técnico y formativo que permita a sus deportistas competir en el más alto nivel, además de que contribuyan al desarrollo social y cultural de la comunidad.

Por otra parte, se proyecta fortalecer alianzas con instituciones públicas y privadas, promoviendo el acceso de la comunidad al deporte de lucha. Por medio de sus programas se visualiza fomentar los valores, estilos de vida saludable y contribuir en trabajo conjunto, liderazgo y carácter. Actualmente, la liga cuenta con 300 a 400 deportistas en todas las categorías, distribuidos en 12 clubes activos; este deporte se practica en 6 municipios del departamento (Pitalito, Nátaga, La Plata, Rivera, Palermo y Neiva).

Antecedentes

A continuación, se presenta una revisión de antecedentes investigativos que permiten una visualización del papel que juega la IE en el deporte y como se encuentra su panorama a nivel internacional, nacional y regional.

Internacionales

Diversos autores han abordado este tema, entre ellos Merino Fernández (2020) en su tesis doctoral denominada “Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate”, implementada en la ciudad de Madrid. Merino Fernández se centraron en la implicación de la inteligencia emocional y la ansiedad en deportes de combate, por lo que aplicó autoinformes y ficha de recolección de datos competitivos que medían los niveles de ansiedad a 446 participantes, hombres y mujeres. Como resultado, los participantes con mayor rendimiento deportivo presentaron niveles de ansiedad bajos y los de menor rendimiento, el nivel de ansiedad fue alto (p. 295). Con respecto a las categorías “claridad y regulación emocional”, puntuaron niveles altos en deportistas de rendimiento; sin embargo, los de menor nivel deportivo obtuvieron una baja puntuación (p. 297). Esta investigación concluyó la necesidad de plantear programas enfocados en el control de emociones. Por ello, una adecuada gestión emocional es relevante para el desarrollo de buen rendimiento en los deportes de combate.

En concordancia con lo anterior, se encuentra la investigación de Suarez y Jiménez (2021) denominada “Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional”, en España, la cual tuvo como fin analizar el rendimiento deportivo y su relación con las variables ya mencionadas, a través de un diseño descriptivo y cuasiexperimental de carácter transversal. La muestra estuvo constituida por 171 atletas entre 18 y 35 años. A partir de la muestra, aplicó los instrumentos como el ad hoc para medir el

rendimiento, la Escala de Inteligencia Emocional de Schutte, Escala de Motivación Deportiva y Escala de Autoestima; los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional y la motivación intrínseca son más elevadas en los atletas de alto y muy alto rendimiento, por lo que se concluyó que la inteligencia emocional y la motivación intrínseca son importantes en relación con el rendimiento deportivo, siendo la adquisición de habilidades psicológicas fundamental para una adecuada gestión emocional. En este sentido, el autor plantea que, a partir de la importancia de estos procesos emocionales, se hace necesario “implementar programas de intervención psicológica en la motivación deportiva” (p. 10) y no solo eso, sino que también enfatiza que debe avanzarse en estudios que aborden las bases de la preparación psicológica de atletas (p. 10).

En relación con lo anterior, se encuentra el estudio de Castro Sánchez et al. (2020), denominado “Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas”, un estudio descriptivo, cuantitativo transversal aplicado a 372 deportistas españoles entre 18 y 50 años, siendo 63,2% hombres y 36,8% mujeres. Se aplicó el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) e Inteligencia Emocional en el deporte (SSRI), que dio como resultado que, mientras más elevados los niveles de inteligencia emocional, menor es el valor de la ansiedad, tanto en rasgo como en estado. Por lo que se concluye, que es necesaria la implementación de “programas de intervención dirigidos a mejorar los niveles de inteligencia emocional con el fin de disminuir los niveles de ansiedad de los deportistas” (p.49). A partir de este estudio, se encuentra concordancia en cómo la IE influye de manera positiva en mantener el equilibrio psicológico.

Por su parte, Sáenz López et al. (2022), en su investigación “Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España”, contaron con una muestra de 116 atletas entre hombres y mujeres de los países España y Costa Rica. En este estudio, de diseño descriptivo, correlacional y transversal, se aplicaron diversas escalas

enfocadas en inteligencia emocional, rendimiento y percepción física; lo que dio como resultado la relación significativa de la inteligencia emocional con las variables físicas como psicológicas, pero más específicamente en la última; reflejando cómo el rendimiento deportivo se relaciona con aspectos que constituyen la inteligencia emocional, las habilidades intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y estado de ánimo. Finalmente, se concluye la importancia de conocer la relación entre estas variables y se resalta la importancia de la inteligencia emocional “con el rendimiento percibido, la condición física percibida y con la satisfacción con la vida” (p. 69). Por lo que, conocer la constitución de la inteligencia emocional para el manejo tanto de las relaciones intrapersonales como interpersonales, permite al atleta conocer sus propias emociones y mantener una adecuada relación con las personas con las que interactúa durante su formación deportiva, permitiendo la adaptabilidad a nuevas situaciones presentadas en su labor y manteniendo un estado óptimo en el cual pueda contar con equilibrio y manejo emocional. Al encontrar este tipo de resultados beneficiosos para la comunidad deportiva, se refleja la necesidad de la formación en inteligencia emocional en esta.

Por otro lado, el estudio de Duran Nistal et al. (2018), “Acciones psicológicas para desarrollar la inteligencia emocional en atletas de kárate escolar”, en Guantánamo, Cuba, tuvo una muestra de 7 atletas mujeres del equipo de kárate de categoría escolar. El desarrollo de las acciones estuvo dirigido por dos psicólogos durante 6 semanas con sesiones de dos horas, en el que aplicaron técnicas como el psicodrama, dinámicas de grupo y la silla vacía, de igual forma se realizaron entrevistas y observación. Los resultados fueron favorables con el desarrollo de la inteligencia emocional, con cambios positivos en la autoconfianza, comunicación, control emocional y capacidad de reconocer y manejar tensiones. Por lo anterior, se evidencia la

importancia de reforzar la IE por medio de acompañamiento e intervención desde la psicología deportiva que posibiliten el desarrollo individual y social del deportista.

Lo anterior se relaciona con el estudio de Araújo Muñoz et al. (2024) “Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico de los Adolescentes: Una Revisión Sistemática de la Literatura”, quienes hacen una revisión sobre el abordaje de la IE a través de un enfoque cualitativo u oterview. Los autores realizaron una revisión de 30 estudios, integrando los países “España, México, Brasil, Colombia, Perú, Chile y Ecuador”, desarrollados tanto en escuelas como en universidades. Los resultados evidenciaron que existen ventajas frente a la implementación de programas de inteligencia emocional en instituciones educativas, lo que contribuye a mejorar sus habilidades sociales y emocionales (p. 51). A partir de esto concluyeron que “personalizar la educación en inteligencia emocional para adolescentes es una excelente manera de abordar sus necesidades individuales y promover su desarrollo emocional” (p. 52). Ante esto la IE cobra valor relevante tanto en la educación, como en diferentes contextos formativos del ser humano.

Finalmente, Jiménez Mejía et al. (2022) plantean la conexión entre “Ansiedad y rendimiento deportivo” a través de un estudio realizado en el Club Chanito JR. Fútbol en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, el autor buscó evaluar la incidencia de la ansiedad en los resultados deportivos, para lo cual utilizó el método cuasiexperimental descriptivo: el “Test de autoevaluación de IDARE y guía de observación” (p. 8). El proceso se llevó a cabo con diez deportistas masculinos entre catorce y dieciséis años, lo que dio como resultado la existencia de ansiedad a nivel moderado; sin embargo, a partir de la implementación de estrategias de relajación, se logró evidenciar que el 70% logró reducir la ansiedad, aspecto que también se vio reflejado en resultados positivos en competencias amistosas (p. 14). Con ello, se concluye que la

ansiedad puede incidir de manera significativa en el rendimiento de deportistas, imposibilitando acciones como la gestión emocional dentro de sus procesos de ejecución. Ante esta situación se resalta la importancia de incorporar programas que permitan mitigar estas respuestas psicofisiológicas.

Nacionales

En Colombia, en cambio, Urrego Medina y Orozco Suárez (2022) se interesaron en cómo influían la motivación y la emoción, en nadadores del Club “Vida en el agua” en la ciudad de Cúcuta. Basándose en la metodología cualitativa con herramientas de recolección de información como las entrevistas semiestructuradas y la observación no participante, aplicadas a una muestra de cuatro atletas mujeres y cuatro hombres con edades diferentes. Los autores presentan resultados que demuestran cómo las emociones influyen en distintas etapas (inicio, mantenimiento y rendimiento), concluyendo que, tanto las emociones, como la motivación impactan de manera positiva a los atletas nadadores; estos resultados destacan la necesidad de la implementación de herramientas psicológicas para una adecuada gestión emocional en cada proceso de preparación deportiva.

En relación a lo anterior, la investigación realizada por la “Universidad Pedagógica Nacional, Colombia”, denominada “Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de la literatura”, Becerra Patiño (2021) tuvo como objetivo conocer la relación entre las emociones con el rendimiento deportivo a partir de una revisión de literatura en diferentes bases de datos, en la que obtuvo como resultado la identificación de diversos “procesos que condicionan las emociones en la mujer futbolista, de cara a alcanzar los máximos rendimientos, regulados por los procesos cerebrales psiconeurofisiológicos vinculando al sistema límbico” (Becerra Patiño, 2021, p. 51). Esto se relaciona directamente con lo mencionado por Goleman

(1995), el cual expone que las emociones pueden causar respuestas fisiológicas que se relacionan directamente con las respuestas dadas por el sistema límbico. Por ello, el valor que toman las emociones en el entrenamiento cobra significancia en la programación y planificación de este, por tal motivo, debe ser orientado a que fortalezcan los procesos emocionales donde los atletas puedan contar con habilidades frente a procesos cognitivos o somáticos que puedan afectar su desenvolvimiento deportivo.

A partir de lo anterior, es preciso mencionar a Botina Erazo y Guancha (2025) y su estudio denominado “La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño” ejecutado bajo el enfoque cualitativo histórico hermeneúico. Este buscó comprender la experiencia emocional de los boxeadores desde sus perspectivas dentro del entrenamiento y la competencia, para ello consideraron la Liga de Boxeo de Nariño, seleccionando una muestra de cuatro boxeadores entre 18 a 29 años. Por medio de entrevistas semiestructuradas, la observación y el diario de campo, se identificó que en los boxeadores “la autorregulación, el autoconocimiento, la empatía y la automotivación les permiten controlar emociones, concentrarse y mantenerse motivados, habilidades desarrolladas principalmente por la experiencia y el apoyo de entrenadores y compañeros, más que por procesos formales” (p. 9).

En este sentido, los autores enfatizan que los logros deportivos no solo dependen del talento físico, sino también del soporte emocional, por lo que se debe considerar la reformulación de los modelos de entrenamiento a nivel formativo como competitivo con el fin de integrar componentes emocionales (p. 82). Finalmente, resaltan que “la inteligencia emocional actúa como un amortiguador frente al desgaste mental al que se enfrentan los pugilistas, ayudando a reducir los niveles de estrés, ansiedad y frustración que muchas veces acompañan la carrera deportiva” (p. 81).

Asimismo, Mosquera González y Rivera Murillo (2022) a través de su estudio “La inteligencia emocional en deportistas profesionales: Una Revisión Sistemática”, analizaron 25 artículos de los últimos diez años sobre la IE y deportistas profesionales, por medio de los cuales, pudieron identificar que los deportistas con una elevada IE contaban con un mejor rendimiento en competencia, y en los deportes grupales solía haber un mayor desarrollo de la IE; además, se encontró que el estrés de los deportistas se relaciona con lo cognitivo, la ansiedad y la somatización. Concluyen que “la gestión emocional por parte de los deportistas de alto rendimiento implica una ventaja importante a la hora de relacionarse con los otros y enfrentar situaciones presentadas por el entorno” (p. 20), lo que se relaciona con la necesidad de apoyo emocional y la importancia de estos procesos dentro de los escenarios deportivos. Por otra parte, enfatizan la poca existencia de publicación de artículos con relación a la temática; esto da cuenta de la importancia de generar investigación que relacione los procesos emocionales y el deporte, siendo una contribución sustancial dentro de la psicología del deporte.

Regionales

En el Huila se resalta la importancia del rol del psicólogo y su ejercicio en la región, sin embargo, se evidencia un acompañamiento limitado, en el que pocos atletas pueden acceder a apoyo psicológico. Esto se ha demostrado a través de la investigación realizada por Gómez Acosta et al. (2020), en la que expone una caracterización psicosocial realizada en atletas, con el fin de reconocer la percepción de los deportistas sobre el papel del psicólogo deportivo en el departamento de Huila. Este estudio se llevó a cabo bajo un método descriptivo, transversal, con una muestra de 817 deportistas, a los cuales se les aplicó el instrumento ad hoc de autorreporte, dando como resultado que las emociones y procesos psicológicos como los “niveles de autoconfianza, concentración y motivación, así como el manejo de la ansiedad y mayor alegría”

(p. 6) deben ser fortalecidos con ayuda del psicólogo deportivo, con el propósito de “que les permitan un mejor rendimiento en su plan de entrenamiento y en competencia propiamente dicha” (p. 7). A partir de lo anterior, se resalta la importancia de la inclusión de un plan de entrenamiento deportivo orientado a la preparación tanto física como psicológica de los deportistas; teniendo en cuenta que las estrategias psicológicas brindan a los atletas las herramientas necesarias para generar autonomía en la gestión emocional, fortalecer su mente y probabilidad de alcanzar éxito en procesos competitivos. Este estudio no solo permitió comprobar la necesidad del acompañamiento a deportistas, sino también al desarrollo de políticas públicas orientadas a la aplicación de programas que beneficien la preparación psicológica; siendo el entrenamiento mental una inversión crucial para el desarrollo integral del deportista y su camino hacia la excelencia.

Metodología

Enfoque

La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, que buscó medir los niveles de inteligencia emocional con los que cuenta el atleta.

Diseño

Se empleó un diseño pre-experimental de grupo único con pre-test y post-test. En este diseño, se aplicó una intervención de fortalecimiento de la inteligencia emocional a un solo grupo de atletas de proyección y se midieron sus niveles de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación emocional) antes y después de la intervención.

Población

La población de estudio estuvo compuesta por atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva. Estos atletas fueron identificados por su potencial deportivo significativo y su posibilidad de alcanzar altos niveles de competencia.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 8 atletas de proyección, 3 hombres y 5 mujeres de la Liga Huilense de lucha en Neiva, siendo un muestreo no probabilístico de tipo intencional.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- Ser atleta de proyección, definido como aquel que ha demostrado un potencial deportivo significativo y tiene la posibilidad de alcanzar altos niveles de competencia en su disciplina.
- Tener entre 14 y 17 años.
- Practicar activamente una disciplina deportiva a nivel competitivo.

- No presentar problemas de salud mental diagnosticados.
- Manifestar voluntad de participar en el estudio y firmar el consentimiento

informado.

- ***Criterios de Exclusión***
- Presentar problemas de salud mental diagnosticados.
- No estar practicando activamente una disciplina deportiva a nivel competitivo.
- No manifestar voluntad de participar en el estudio.

Técnicas

Se aplicó el cuestionario TMMS-24 y el sociodemográfico, los cuales consisten en el procedimiento ordenado para la recolección de información, con el fin de explorar, analizar y describir características relevantes de lo que se está investigando. Se define la encuesta como un proceso “destinado a la recogida de los datos de la investigación, pero en el que se involucran un conjunto diverso de técnicas que, combinadas, en una sintaxis propia y coherente, que se orientan y tienen como objetivo la construcción de un objeto científico de investigación" (López Roldán y Fachelli, 2015, p. 9).

Instrumentos

Como primera estancia se implementó un cuestionario sociodemográfico, el cual fue diseñado con el propósito de recolectar la información básica de los participantes, como la edad, sexo, escolaridad, con quién habita, estrato y otros.

En este sentido, para medir la IE se implementó el test de TMMS-24 es una escala que fue adaptada al español por Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004), de la escala original TMMS-48 (Trait Meta-Mood-Scale-48) creada y validada por Salovey y Mayer (1995). Su aplicación viene dada por autoinformes de tipo Likert y evalúa la IE percibida por medio de

veinticuatro preguntas distribuidas en tres dimensiones: percepción, comprensión y regulación. Además, para el análisis de los resultados, la prueba cuenta con baremos por género para cada dimensión (percepción, comprensión y regulación) (ver apéndice C). En Colombia ha sido implantada por diversos autores como Cardona Isaza et al. (2025), quienes a través del análisis psicométrico determinaron que la prueba cuenta con validez y fiabilidad para evaluar la IE percibida en adolescentes colombianos en contextos penitenciarios y educativos, donde “la fiabilidad de la escala en la muestra de delincuentes y no delincuentes fue de 0,93 y 0,90, respectivamente” (p. 3).

Procedimiento

Fase 1 Diagnóstico (pretest)

Tabla 1

Firma de Consentimiento Informado/Asistido

Objetivo	Brindar una clara información del programa, explicando sus objetivos, metodología y expectativas, mientras se asegura la comprensión y consentimiento de los participantes.
Procedimiento	<p>Presentación del Programa</p> <p>Se realizó una breve explicación del propósito del programa, describiendo su estructura y duración. Además, se dialogó sobre los objetivos propuestos y los beneficios que los participantes podrían tener.</p>
Procedimiento	<p>Firma de Consentimiento Informado</p> <p>Se realizó lectura y explicación del consentimiento informado/asistido (apéndice A) y su importancia, para aquellos que cumplieron los requisitos de participación. En este sentido, se destacó la confidencialidad y manejo de datos, derechos y responsabilidades de los participantes y la posibilidad de abandonar</p>

	el programa en cualquier momento. Finalmente, se registró la firma del consentimiento.
Materiales	Consentimiento informado/asistido (apéndice A)

Tabla 2

Aplicación del Pretest

Objetivo	Presentar la herramienta diagnóstica, explicando su propósito y facilitando su correcta aplicación.
Tiempo	1 hora
Procedimiento	Para realizar el proceso de pretest, en primera medida se presentó la herramienta TMMS-24, explicando su propósito fundamentado en identificar los niveles de inteligencia emocional en percepción, comprensión y regulación y la forma en la que debía ser diligenciada; además, se despejaron dudas sobre el proceso de aplicación. Seguidamente, se aplicó una encuesta socioeconómica a través de la plataforma Google Forms. Lápices.
Materiales	Herramienta diagnóstica TMMS-24 impresa (apéndice B). Dispositivo celular para encuesta socioeconómica (apéndice D).

Fase 2 Planeación

De acuerdo con los resultados del diagnóstico, se realizó la planeación de la intervención, enfocándose en el tipo de población para la adaptación del programa INTEMO, abordándose de forma explícita las dimensiones se evaluaron (percepción, comprensión y regulación), mientras que la facilitación emocional se integró únicamente de manera implícita dentro de la dinámica general del programa. Esto considerando que el programa cuenta con una flexibilidad que permite a sus dimensiones “ser aplicadas con independencia, sobre todo cuando lo que deseamos es potenciar explícitamente una habilidad específica de IE” (Cabello, 2016, p. 22). Además, se puede aplicar a nivel educativo, pero también en escenarios menos formales.

Fase 3 Intervención

El proceso de intervención se llevó a cabo por la autora de la presente investigación, durante un período de 9 semanas con una sesión semanal, iniciando el jueves 09 de octubre de 2025 y finalizada el jueves 18 de diciembre del 2025, donde se implementó el programa INTEMO, el cual busca potenciar la IE y fomentar habilidades con el fin de favorecer el bienestar en general a través de actividades dirigidas a población entre 11 y 17 años (Cabello y Ruiz, 2015). Este fue adaptado para la población abordándose las dimensiones de percepción, comprensión y la regulación emocional con 3 sesiones cada una respectivamente, además, se integró la facilitación emocional dentro del contenido de las otras tres dimensiones ya mencionada. En este sentido, se implementó técnicas como talleres, estrategias de reestructuración cognitiva, diálogo, entrenamiento individual, mindfulness, resolución de conflictos y estrategias de manejo del estrés, tal como se muestra a continuación.

Percepción emocional. Esta dimensión se abordó en tres sesiones, en la primera, se inició con lo que constituye el concepto de inteligencia emocional, ya que era preciso que los atletas reconocieran el significado y el conjunto de habilidades que la integran; enfatizando que no es solo un concepto teórico, sino algo que se vive y se experimenta. Seguido a esto, se realizó una actividad de identificación emocional donde se puso a prueba la atención y expresión emocional.

En la segunda sesión, se profundizó sobre el proceso emocional Percepción, donde los participantes debían reconocer momentos específicos en los que las emociones intensas habían tenido lugar, con el fin de identificar tanto aspectos cognitivos como fisiológicos dentro de la situación identificada.

En la tercera sesión, no solo se atendió una situación a través de una emoción expuesta, sino que también se identificaron respuestas emocionales que se pudiesen tener, reconociendo su incidencia positiva o negativa en su día a día.

Tabla 3

Sesión 1 Introducción a la Inteligencia Emocional

Objetivo	Contextualizar a los participantes sobre la inteligencia emocional, a través de una dinámica de presentación, donde se refleje la atención y expresión emocional.
Tiempo	1 hora Como primer paso, se realizó una presentación personal y se entregó a cada participante un sobre que contenía una tarjeta con instrucciones y con la emoción (apéndice E), orientándoles que no lo abrieran hasta que se les indicara. Seguidamente, se les comunicó el objetivo de la actividad y se dio apertura al concepto de inteligencia emocional, explicando su constitución, importancia y cómo iba a ser abordado en las siguientes sesiones. Esta parte introductoria se apoyó en presentaciones audiovisuales.
Procedimiento	Una vez contextualizado el tema, se pidió a los participantes que abrieran el sobre recibido al inicio, leyeran la emoción asignada sin mostrarla a los demás y luego la devolvieran al sobre. La actividad consistió en que, cuando en la proyección apareciera una emoción reflejada en la imagen de una persona, objeto o animal, debían ponerse de pie los participantes que tuvieran esa misma emoción en su sobre. Al levantarse, se presentaban con su nombre y describían algunas características de la expresión de esa emoción y como la habían experimentado tanto a nivel fisiológico como cognitivo. Si algún participante encontraba dificultad para expresar la función de las emociones, se le proporcionaba información adicional sobre las mismas y su importancia.

	<p>Terminada esta actividad, se realizó un repaso general de lo visto, y se finalizó con un espacio de reflexión.</p> <p>Se estableció una tarea para el hogar la cual debían desarrollar durante dos semanas; a cada participante le correspondía observar a una persona que fuera importante para él o a algún compañero; se trataba de relatar un momento en el que cada uno hubiese expresado una emoción con un nivel moderado o intenso (Apéndice F).</p> <p>TIC: proyector, diapositivas.</p> <p>Sobre manila.</p>
Materiales	<p>Apéndice E tarjeta con instrucciones.</p> <p>Apéndice F actividad para el hogar.</p>

Nota. Adaptado de Programa INTEMO+: guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 35), por R. Cabello González, 2016.

Tabla 4

Sesión 2 Atendiendo Mis Emociones Intensas

Objetivo	Fomentar en los participantes atención y expresión emocional.
Tiempo	1 hora
Procedimiento	<p>En relación con lo trabajado en la fase anterior, se realizó una retroalimentación con el fin de retomar el tema a través de un diálogo participativo.</p> <p>Se les pidió a los participantes pensar en situaciones recientes que les hubiesen generado emociones intensas, de tal manera que pudiesen expresar cómo se sintieron en ese momento y de qué forma la exteriorizaron o si, de lo contrario, no lo hicieron, esto con el fin de que fueran conscientes de su capacidad de usar esta información emocional percibida para facilitar la toma de decisiones y la expresión. Luego, estas situaciones fueron abordadas por una serie de preguntas que debían responder de forma escrita (apéndice G).</p>

Materiales	<p>Finalmente, se les propuso un espacio de reflexión, donde se les invitó a compartir lo plasmado con el grupo con el fin de fomentar la expresión y la introspección ante la atención emocional y como esta puede influir en la facilitación emocional en diversas situaciones, y la filiación con los demás participantes; además, se les animó a compartir los avances obtenidos durante la semana sobre la tarea asignada.</p> <p>Lápices.</p> <p>Apéndice G hojas de preguntas.</p>
------------	---

Tabla 5

Sesión 3 Explorando Mis Emociones

Objetivo	Profundizar en la identificación emocional a través de situaciones individuales.
Tiempo	1 hora
Procedimiento	<p>Se les entregó a los participantes una hoja que contenía la tabla: Explorando mis emociones (apéndice H), en la que debían describir cinco situaciones que relacionarán la emoción, el pensamiento y la conducta que se presentó en el momento que vivió dicho evento. De lo anterior, era necesario que se identificaran cinco emociones de las que se trabajaron en las sesiones anteriores.</p> <p>Luego se les pidió a los participantes que se agruparan en parejas, y que compartieran algunas situaciones que describieron en la tabla: Explorando mis emociones.</p> <p>Para culminar la actividad, se hizo una reflexión grupal, con el objetivo de reconocer la importancia de la identificación de la emoción y la forma en la que se puede dirigir los pensamientos en la expresión de esta en diferentes situaciones.</p> <p>Como punto final, se les invitó a entregar la actividad asignada y se generó un diálogo sobre cómo fue su experiencia orientada por las siguientes preguntas:</p>

	¿Cómo se sintió realizando esta actividad?
	Si hubiera tenido que observarse a sí mismo con esta emoción, ¿qué habrías registrado?, ¿crees que hubieras expresado los mismos signos verbales y no verbales?
	¿Qué has aprendido?
Materiales.	Lápices. Apéndice H Explorando mis emociones.

Nota. Adaptado de Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (pp. 53-59), por R. Cabello González, y D. Ruiz Aranda, 2015.

Comprensión Emocional. Al igual que en la fase anterior, esta dimensión se desarrolló en tres sesiones. En la primera, se estableció una conexión entre la percepción y la comprensión emocional, destacando la importancia de ambas y profundizando en el concepto de comprensión emocional. Para evaluar y reforzar la comprensión de los significados de diversas emociones entre los participantes, se propuso un juego interactivo a través de respuestas correctas e incorrectas; con él se buscó fortalecer la comprensión y el entendimiento de las emociones de manera dinámica y participativa.

En la segunda sesión, con el fin de ampliar el vocabulario emocional, se planteó la actividad para comprender las emociones complejas, que buscó ampliar el vocabulario emocional de los participantes y la conciencia emocional.

En la tercera sesión, a través de historias con preguntas integradas, se buscó evidenciar que cada emoción cumple una función específica y contribuye a mejorar nuestro desempeño tanto social como personal en diversas situaciones. En este marco, todas las emociones son por naturaleza adaptativas; lo que determina su utilidad es nuestra capacidad para comprenderlas y gestionarlas adecuadamente (Cabello y Ruiz, 2015, p. 101).

Tabla 6*Sesión 4 Reconociendo la Comprensión Emocional*

Objetivo	Fortalecer la comprensión emocional mediante un juego interactivo, promoviendo la comprensión emocional y el reconocimiento de significados asociados a diferentes emociones
Tiempo	1 hora
Procedimiento	<p>En primera medida, se realizó una contextualización a los participantes de lo que era la comprensión emocional y cómo se relacionaba con la atención emocional; concepto abordado en las sesiones anteriores.</p> <p>Seguidamente, se les pidió a los participantes que se agruparan en pareja; esta sesión consistió en implementar una dinámica basada en el juego “¿Quién quiere ser millonario?” (apéndice I), que se proyectó por videobeam. Se presentaron significados de las emociones y los participantes debían seleccionar la respuesta correcta, entre A, B, C o D. Los participantes tenían la opción de contar con dos comodines; uno de ellos era el 50/50 (eliminando dos opciones inválidas) y el segundo comodín era contar con 10 segundos extra.</p> <p>Al terminar el juego, se realizó una retroalimentación de aquellas preguntas que tuvieron dificultad o contestaron de forma incorrecta. Como punto final, se asignó una actividad reflexiva para el hogar (apéndice J).</p>
Materiales	<p>Apéndice I, juego interactivo.</p> <p>Apéndice J actividad para el hogar.</p>

Nota. Adaptado de Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 102), por R. Cabello González, y D. Ruiz Aranda, 2015.

Tabla 7*Sesión 5 Comprendiendo Emociones Complejas*

Objetivo	Facilitar el reconocimiento y la comprensión de emociones complejas mediante actividades de colaboración grupal y análisis reflexivo.
Tiempo	<p>1 hora</p> <p>Para iniciar la actividad, se formaron parejas y se les asignaron a cada una dos grupos de emociones de manera aleatoria.</p> <p>Se presentaron a los participantes fichas en las que se encontraban agrupadas una serie de emociones, tanto básicas como complejas. Los grupos fueron divididos en las siguientes emociones: tristeza, sorpresa, felicidad, orgullo, empatía, vergüenza, enfado, ansiedad, miedo y asco (apéndice K). Cada una de estas estuvo constituida por diez palabras y divididas en dos o tres sílabas. A cada pareja se les repartió dos grupos de emociones con las sílabas mezcladas.</p> <p>Los participantes debían relacionar, armar las sílabas de forma correcta y relacionarlas con el grupo emocional al que creían que pertenecían; los</p>
Procedimiento	<p>participantes contaron con diez minutos para el desarrollo de la actividad.</p> <p>Al completar la actividad, las parejas expusieron los dos grupos emocionales asignados dando respuesta a lo siguiente:</p> <p>¿Qué palabra se le dificultó y cuál se le facilitó?</p> <p>¿Relaciona estas palabras con algún suceso diario / o dentro del escenario deportivo?</p> <p>Finalmente, se dio explicación de las palabras que desconocían su significado, relacionándolo con aspectos diarios del vivir y dentro de su proceso de formación deportiva. Reconociendo que muchas veces contamos con palabras que permiten comprender mejor las emociones que estemos sintiendo.</p>
Materias	Apéndice K ficha con palabras.

Nota. Adaptado de Programa INTEMO+: guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 98), por R. Cabello González, 2016.

Tabla 8

Sesión 6 Aceptación y Comprensión

Objetivo	Fomentar la aceptación y comprensión de las emociones, ayudando a los participantes a reconocer la función adaptativa que cumple cada emoción.
Tiempo	1 hora
Procedimiento	<p>Se dividió a los participantes en grupos de tres, y a cada uno se les entregó una historia que contenía una serie de eventos que los llevaba a tomar decisiones en las que podrían adquirir o perder emociones según la opción que escogiesen (apéndice L). Esto no solo permitía comprender como a veces funcionan las emociones, sino que además implementar las decisiones como medio de facilitación emocional.</p> <p>Terminada la historia, se les pidió que, a través del diálogo, expresaran qué habían aprendido y por qué pensaban que las emociones eran importantes según el lugar o situación en la que se encontraban.</p> <p>Complementando sus aportes, se realizó una reflexión sobre la función de cada emoción, resaltando también aquellas que no fueron mencionadas en la historia. Se explicó que las emociones son adaptativas, y que cada una cumple una función específica.</p> <p>Como punto final, se abordó la actividad asignada para el hogar en la sesión anterior y se dialogó sobre lo aprendido.</p>
Materiales	<p>Lápices.</p> <p>Apéndice L historias.</p>

Nota. Adaptado de Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 117), por R. Cabello González, y D. Ruiz Aranda, 2015.

Regulación Emocional. En esta última dimensión, que se podría considerar la más importante, constituye el resultado de percepción y comprensión emocional abordada con anterioridad, ya que necesita de ellas para su ejecución.

En esta, al igual que las dos fases anteriores, se aborda en tres sesiones; la primera correspondió a una actividad donde los participantes debían determinar alguna propuesta de afrontamiento tomando en cuenta la situación que les correspondía, y debían darle una solución a partir de lo aprendido anteriormente.

En la segunda sesión, se expuso un escenario donde los participantes debían enfrentarse a diversas emociones con el fin de gestionarlas, abordando emociones que les resultasen agradables o desagradables. Además, se incorporó un espacio de mindfulness, donde se realizó un chequeo corporal y el uso de la respiración consciente.

Con el objetivo de establecer diversas estrategias orientadas a respuestas cognitivas, conductuales, de afrontamiento o de distracción ante determinadas situaciones, se presenta la tercera actividad basada en lo expuesto por (Cabello, 2016, p. 133). En esta actividad se plantearon situaciones específicas en las cuales los participantes debían proponer una estrategia adecuada y evaluar su efectividad. Para finalizar, se realizó una actividad de expresión artística donde los participantes proyectaron su mundo emocional.

Tabla 9

Sesión 7 Construcción para la Reparación Emocional

Objetivo	Identificar estrategias de apoyo emocional a través de casos.
Tiempo	1 hora y 30 minutos
Procedimiento	Se realizó una introducción sobre lo que representa la regulación emocional; a continuación, se agruparon los participantes en parejas, a las cuales se les entregó una pequeña historia o situación (apéndice M).

La actividad estuvo constituida por dos roles: uno de los participantes debía tomar el rol del personaje de la historia y mencionar los pensamientos y emociones que podría llegar a sentir y qué haría en esa situación, y el otro participante debía proponer dos o tres sugerencias, escoger solo una, explicar cómo contribuía a la situación y por qué la escogió.

El propósito fue que los participantes reflexionaran y comprendieran que ciertas estrategias pueden ser útiles para algunas personas, pero no necesariamente para otras. Se conversó también sobre cómo se sintieron al compartir esta experiencia con su compañero y el apoyo que brindaron ante la situación relatada. Además, se abrió un espacio donde se compartieron vivencias en las que hablar les ayudó a sentirse mejor o en las que hubiesen aprendido algo nuevo gracias a un consejo o una perspectiva diferente que recibieron de la persona con quien conversaron. Se asignó una actividad para el hogar (apéndice N), la cual consistió en que los participantes experimentaran los beneficios de reflexionar sobre las experiencias positivas que hubiesen vivido en un período de tiempo determinado.

Materiales Apéndice M hojas de situaciones.
 Apéndice N actividad para el hogar.

Nota. Programa INTEMO+: guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (pp. 149-150), por R. Cabello González, 2016.

Tabla 10

Sesión 8 Reparación Emocional en Construcción Individual y Social

Objetivo	Propiciar escenarios de regulación emocional aumentando la conciencia grupal sobre cómo las palabras y acciones afectan emocionalmente a sí mismos y a los demás.
Tiempo	1 hora y 30 minutos

Procedimiento	<p>La actividad consistió en agrupar a los participantes en equipos de cuatro, donde cada uno debió representar un rol distinto.</p>
	<p>Rol de narrador: Contar una historia emocional significativa, propia o de otra persona.</p>
Procedimiento	<p>Rol de ausencia: Ignorar completamente lo que el narrador estaba diciendo; este debía realizar otra cosa, como desviar la mirada, entretenerse con algo que cargue encima o simplemente como si estuviera sumido en sus propias cosas.</p>
	<p>Rol crítico: Cuestionaba cualquier cosa que dijera el narrador, le criticaba y no dejaba que el narrador expresara la situación.</p>
Procedimiento	<p>Rol de escucha activa: Este estaba atento a lo que dijera el narrador, mostrando respeto, asintiendo y manteniendo la mirada con el narrador.</p>
	<p>La actividad se repitió, pero cambiando los roles de los participantes.</p>
Procedimiento	<p>Finalizada la actividad, como los objetivos del ejercicio fueron que el grupo tomara conciencia de su capacidad para influir emocionalmente en otros y la capacidad que tenía el narrador de regular sus emociones ante momentos de tensión, se debatió de forma grupal cómo se habían sentido con el rol que habían asumido, cuáles fueron sus pensamientos, ¿cómo creían que se sentía el narrador? y ¿qué rol desempeñamos nosotros en nuestra vida diaria?</p>
	<p>Por último, se realizó una práctica de mindfulness integrando la respiración consciente y el chequeo corporal. Este espacio complementó la primera actividad al ofrecer una herramienta práctica para el autocontrol y el bienestar emocional (Campos et al., 2015), que permitiese la respiración como medio de facilitación emocional en la dirección de pensamiento de lo que está sucediendo y no de pasamientos sin fundamento certero.</p>
Materiales	No aplica.

Nota. Adaptado de Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 150), por R. Cabello González y D. Ruiz Aranda, 2015.

Tabla 11*Sesión 9 Consolidando la Gestión Emocional*

Objetivo	Reconocer estrategias de regulación emocional con el fin de implementarlas en diferentes contextos.
Tiempo	<p>1 hora y 30 minutos</p> <p>Como primera actividad, se ubicó a los participantes en mesa redonda y se empezó a rotar una pelota al compás de la música, en el centro se encontraban dos recipientes A y B (apéndice O), cuando la música se detenía en algún participante este debía tomar una tarjeta del recipiente A correspondiente a una situación, la cual leía en voz alta y decía que emoción provocaba esa situación; seguidamente, lanzaba la pelota a otro participante dentro del círculo, que debía sacar una tarjeta del recipiente B, en donde había una acción (cognitiva, conductual, de afrontamiento o de distracción); a partir de ello, junto al participante que había tomado la tarjeta del recipiente A debían proponer una estrategia que relacionara la situación con la acción que sacaron del recipiente B.</p> <p>Se les preguntaba a los demás participantes si creían que la estrategia era adecuada y si lograría mantener la emoción o cambiarla.</p>
Procedimiento	<p>La actividad se repitió sucesivamente, con el fin de que los participantes plantearan estrategias ante diferentes situaciones.</p> <p>Finalizada la actividad, se propició el diálogo, enfatizando la importancia de contar con estrategias para afrontar, asumir y regular nuestras emociones en diversos contextos.</p> <p>Para la segunda actividad, se buscó incentivar la creatividad como herramienta para la facilitación emocional de estados emocionales de bienestar, actuando como puente entre el pensamiento y la expresión. En este sentido, se le entregó a cada participante una tula de lienzo; en esta expresaron de manera creativa (dibujos y frases) emociones, gustos, proyecciones y palabras con las que se sintieron identificados durante el desarrollo del programa. Además, se les pidió que escribieran en una hoja lo</p>

	que desean dejar atrás (hábitos o creencias que deterioraban o afectaban su inteligencia emocional) y las habilidades que fueron fortalecidas.
	Se hizo entrega de un kit que contenía tarjetas de estrategias de gestión emocional (apéndice N), pelotas de goma, medallas de reconocimiento.
	Apéndice O tarjetas con contenido A y B.
	Apéndice P tarjetas con estrategias.
Material.	Hojas blancas.
	Tulas de lienzo.
	Pinturas sobre tela.
	Pinceles.

Nota. Adaptado de Programa INTEMO+: guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes (p. 38), por R. Cabello González, 2016.

Fase 4 Evaluación (postest)

Se aplicó nuevamente el cuestionario a todos los participantes para evaluar los cambios en sus niveles de inteligencia emocional, en esta fase se buscó identificar las diferencias en los resultados, producto de la intervención.

Tabla 12

Sesión 10 Aplicación Postest

Objetivo	Aplicar la herramienta diagnóstica TMMS-24 como postest
Tiempo	40 minutos.
Procedimiento	Se realizó nuevamente la explicación de la herramienta diagnóstica y su diligenciamiento.
Material	Lápices
	Herramienta diagnóstica TMMS-24 impresa (apéndice B).

Consideraciones éticas

Se tomaron en cuenta las debidas consideraciones éticas durante cada fase ejecutada, garantizando el diligenciamiento del consentimiento informado/asistido, la confidencialidad y el

respeto a la autonomía de los participantes. Tal y como lo establece el código deontológico en la ley 1090 del 2006 (Congreso de Colombia, 2006).

Análisis de Resultados

Características sociodemográficas

La muestra final del estudio fueron 8 atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva, de los cuales fueron 3 hombres y 5 mujeres; además, la mediana de edad fue de 15.00. A partir de ello, se presenta en la siguiente tabla las variables identificadas con sus respectivas categorías, la frecuencia de estas y su porcentaje correspondiente.

Tabla 13

Cuestionario Sociodemográfico

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje
Género	Femenino	5	62.5
	Masculino	3	37.5
Edad	14 años	3	37.5
	15 años	2	25
	16 años	1	12.5
	17 años	2	25
Escolaridad	Bachillerato	8	100
Estrato sociodemográfico	Estrato 2	8	100
Medio de transporte	Vehículo de familiar	7	87.5
	Caminando	1	12.5
Trabaja actualmente	Sí	1	87.5
	No	7	12.5
Convive	Padres	8	100

Nota. La tabla muestra los resultados del cuestionario sociodemográfico.

Implementación del Programa INTEMO Adaptado

La aplicación fue ejecutada en nueve sesiones (tres por percepción, tres por comprensión y tres por regulaciones), cada una efectuada semanalmente. Para la primera sesión asistieron

todos los participantes; en la segunda asistieron cinco participantes, al igual que a la tercera. A partir de la cuarta sesión hasta la novena, asistieron seis participantes en cada una. Esta aplicación fue realizada en espacios del Centro de Rendimiento Deportivo de la ciudad de Neiva con una duración entre 1 hora a una hora y media. Finalmente, dos de los atletas completaron todas las sesiones, tres asistieron a siete sesiones y los tres restantes solo asistieron a cinco sesiones (apéndice Q).

Niveles de Percepción, Comprensión y Regulación de la Inteligencia Emocional

Como se observa en la Tabla 14 para el pretest, en Percepción Emocional de todos los participantes se evidenció una mediana de 29.00 y la media estuvo dada por 27.63; además, el rango de respuesta fue de 21.00, estos valores sugieren una distribución de puntajes que se inclinan hacia un nivel superior de la escala, aunque con una desviación típica de 7.43. Con respecto al género, el grupo femenino reflejó una mediana de 30.00, lo que se aproxima a una “percepción excesiva” (> 36 puntos), según el baremo femenino del TMMS-24 para esta dimensión; sin embargo, se evidenció una media de 27.60, lo que representa un promedio para “percepción adecuada” (25 a 35 puntos). La dispersión de rango estuvo dada por 21.00 y una desviación típica significativa de 9.66, lo que representa una desviación considerable de las respuestas. En el grupo masculino se observó una mediana de 28.00 y una media de 27.67, ambas correspondientes a una “educada percepción” (22 a 32 puntos) según el baremo para este género. Es necesario resaltar que este grupo mostró un rango de 5.00 y una cohesión de desviación típica de 2.52.

Además, se evidenció en la dimensión de Comprensión Emocional, una mediana de 22.50 y una media de 23.25; además, el rango tuvo una amplitud de 19.00 y una desviación típica de 5.75. En el grupo femenino, la mediana fue 23.00, al igual que la media de 23.00, lo que

sugiere que (< 23 puntos) “debe mejorar su comprensión” según el baremo de TMMS24; adicionalmente, una amplitud en rango de 19.00 y una desviación típica de 7.31. De forma similar, el grupo masculino presentó una mediana de 22.00 y una media ligeramente superior con 23.67, lo que representa también, según el TMMS-24 que (< 25 puntos) “debe mejorar su comprensión”; además, se presenta un rango de 5.000 y una homogeneidad en la desviación típica de 2.89.

Asimismo, en lo que a Regulación Emocional respecta, para todo el grupo la mediana estuvo dada por 24.00 y la media por 25.75, mientras el rango tuvo un margen de 20.00 y una desviación típica de 7.59. En el grupo femenino, la mediana fue de 20.00, lo que corresponde a que (< 23 puntos) “debe mejorar su regulación”; sin embargo, el promedio fue de 25.60, correspondiente a una “adecuada regulación” (24 a 34 puntos) según el baremo femenino para esta dimensión. En este sentido, el rango fue de 20.00 y la desviación típica evidenció una heterogeneidad de 9.63. En cambio, para el grupo masculino, la mediana se reflejó con 26.00, al igual que la media 26.00, correspondiente a lo establecido para una “adecuada regulación” (24 a 35 puntos); para este grupo el rango y la desviación típica fueron menores; reflejados en 8.00 y 4.00.

Tabla 14

Niveles de Inteligencia Emocional en Pretest

		Mediana	Rango	Media (Aritmética)	Desviación típica
Pretest Percepción	Todos	29.00	21.00	27.63	7.43

Pretest Percepción	Femenino	30.00	21.00	27.60	9.66
Pretest Percepción	Masculino	28.00	5.00	27.67	2.52
Pretest Comprensión	Todos	22.50	19.00	23.25	5.75
Pretest Comprensión	Femenino	23.00	19.00	23.00	7.31
Pretest Comprensión	Masculino	22.00	5.000	23.67	2.89
Pretest Regulación	Todos	24.00	20.00	25.75	7.59
Pretest Regulación	Femenino	20.00	20.00	25.60	9.63
Pretest Regulación	Masculino	26.00	8.00	26.00	4.00

Nota. Esta tabla corresponde a la aplicación del test previa al programa.

En la Tabla 15, la dimensión de Percepción Emocional para la totalidad de los participantes estuvo dada por una mediana de 27.00 y una media de 25.00; con respecto al rango, fue de 14.00 y la desviación típica de 4.66. Para el grupo femenino, la mediana fue de 27.00, correspondiente a una “adecuada percepción” (25 a 35 puntos) según el baremo del TMMS-24 establecido para este género; sin embargo, la media fue 24.60, lo que (< 24 puntos) corresponde a que “debe mejorar su percepción”, el rango tuvo una extensión de 14.00, mientras la desviación típica fue de 5.94. En el caso del grupo masculino, la mediana fue de 25.00 y la media similar de 25.67, correspondiente al baremo de (22 a 32 puntos) para “adecuada percepción” en hombres; además, tuvo un rango de 4.00 y una baja desviación típica de 2.08.

En Comprensión Emocional, de forma general, se refleja en la tabla con una mediana general de 25.50 y media de 25.25, el rango de 14.00 y desviación típica de 4.65. En el grupo femenino, la mediana fue de 23.00 y una media un poco inferior de 22.80, conforme a que (< 23) “debe mejorar la comprensión” conforme a lo establecido por el TMMS24; en el rango se evidenció una amplitud de 11.00 y una desviación típica de 3.96. En el grupo masculino se presentó una mediana de 30.00 y una media menor de 29.33, encontrándose dentro de una “adecuada comprensión” (26 a 35 puntos) igualmente al baremo correspondiente para este género; el rango representó una homogeneidad de 4.00 y la desviación típica estuvo dada por 2.08.

La Regulación Emocional, en todos los participantes, se presentó con una mediana de 25.50 y una media de 25.13, el rango correspondiente fue de 17.00; en cambio, la desviación típica de 6.08. Con respecto al grupo femenino la mediana fue de 21.00 y la media de 22.40, lo que corresponde a que el baremo de que (< 23 puntos) “debe mejorar su regulación” según el TMMS-24; el rango se posicionó en 14.00 y la desviación típica pen 5.60. Con respecto al grupo masculino, la mediana fue 31.00 y la media 29.67, lo que atribuye una “adecuada regulación” (24 a 25 puntos) en este baremo; para el rango se evidenció una extensión de 8.00 y una desviación típica de 4.16.

Tabla 15

Niveles de Inteligencia Emocional en Posttest

		Mediana	Rango	Media (Aritmética)	Desviación típica
Posttest Percepción	Todos	27.00	14.00	25.00	4.66

Postest Percepción	Femenino	27.00	14.00	24.60	5.94
Postest Percepción	Masculino	25.00	4.00	25.67	2.08
Postest Comprensión	Todos	25.50	14.00	25.25	4.65
Postest Comprensión	Femenino	23.00	11.00	22.80	3.96
Postest Comprensión	Masculino	30.00	4.00	29.33	2.08
Postest Regulación	Todos	25.50	17.00	25.13	6.08
Postest Regulación	Femenino	21.00	14.00	22.40	5.60
Postest Regulación	Masculino	31.00	8.00	29.67	4.16

Nota. Esta tabla corresponde a la aplicación del test posterior al programa

Comparación de Pretest y Postest con Prueba de Rasgos de Wilcoxon

Luego de haber descrito los comportamientos generales y por género de los participantes, se aplicó la prueba de rasgos de Wilcoxon para las muestras relacionadas con el objetivo de analizar la diferencia entre pretest y postest de las dimensiones de percepción, comprensión y regulación emocional, y observar si poseen significancia estadística. Esta comparación reveló que no hay diferencias estadísticamente significativas en cada dimensión, tal como se evidencia en la Tabla 16. Concretamente, la dimensión de percepción ($Z = 1.610$; $p = .954$), comprensión ($Z = -1.183$; $p = .136$) y regulación ($Z = -0.070$; $p = .500$), manteniendo niveles similares tras el programa y siendo el valor de $p > .05$ en cada una de las dimensiones.

Tabla 16*Comparación Pretest y Postest*

<i>Medida 1</i>		<i>Medida 2</i>	<i>W</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>
<i>Pretest Percepción</i>	-	<i>Postest Percepción</i>	29.50	1.610	.954
<i>Pretest Comprensión</i>	-	<i>Postest Comprensión</i>	7.000	-1.183	.136
<i>Pretest Regulación</i>	-	<i>Postest Regulación</i>	17.50	-0.070	.500

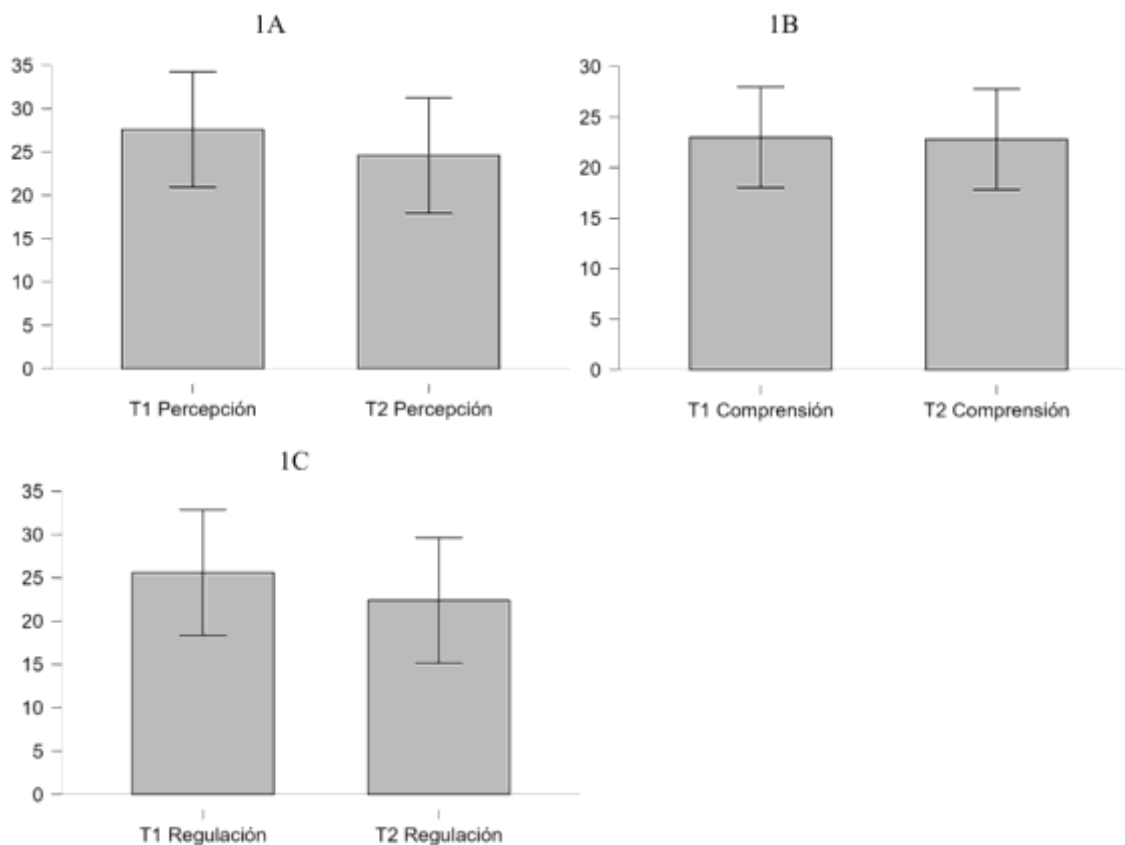
Nota. Esta tabla corresponde a la comparación de pretest y postest con la prueba de rasgo Wilcoxon.

Descripción Gráfica por Género

En la Figura 1 se aprecia en 1A la comparación entre pretest y postest de percepción emocional en mujeres; en ella se observa una reducción de postest a diferencia de pretest. Esta reducción no corresponde precisamente a retrocesos, sino más bien a una estabilización según el baremo establecido del TMMS-24 para esta dimensión. En este sentido, no existen cambios que se puedan reportar estadísticamente importantes. En cambio, en la Figura 1B para comprensión emocional del grupo femenino, no se muestra algún cambio entre pretest y postest, luego de haberse aplicado el programa, manteniendo ambas una superposición y media iguales. Además, se evidencia que en la Figura 1C de regulación emocional, las puntuaciones de la media de pretest son menores a postest, sin embargo, en las barras de error se evidencia un solapamiento notable de ambas mediciones, lo que sugiere que, estadísticamente, no hay una diferencia significativa entre ambos resultados.

Figura 1

Pretest – Postest de Percepción, Comprensión y Regulación Femenino



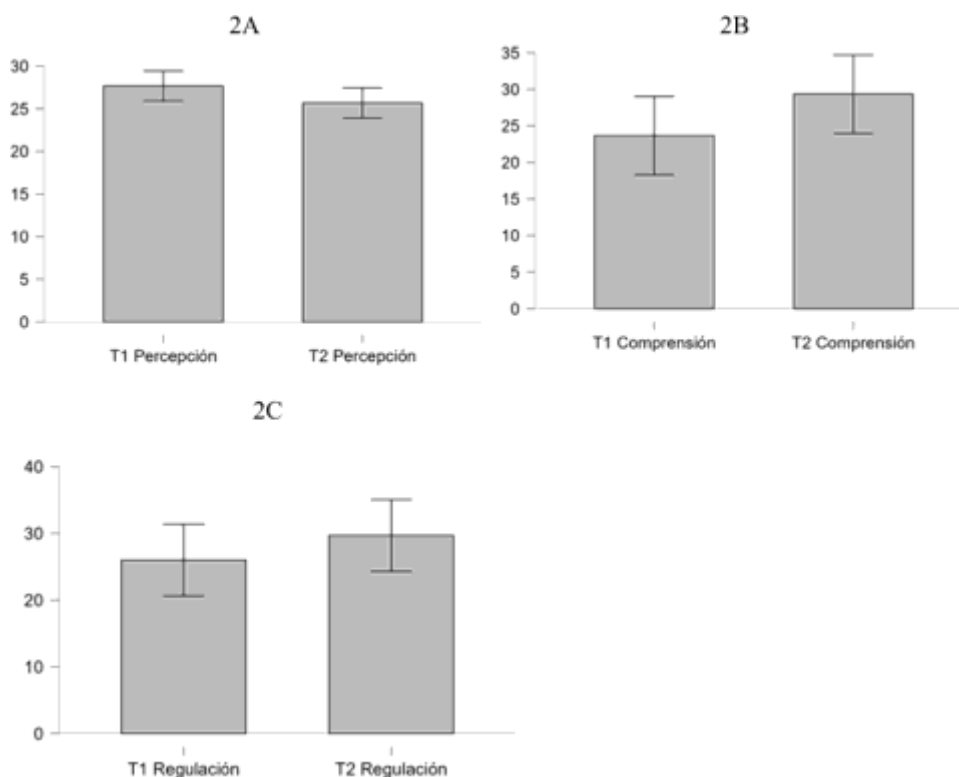
Nota. Elaboración propia

La Figura 2 para el grupo masculino, evidencia en 2A, el promedio en las barras de pretest y postest similares, sin embargo, no representa una diferencia estadística significativa, además, las barras de error muestran una superposición entre ambos grupos, lo que representa una variabilidad de respuestas similares. Con respecto en la comprensión emocional, tal como se muestra en Figura 2B, está dada por un aumento del puntaje promedio en postest; además, la superposición entre las barras de error, aunque no están del todo una sobre la otra, no representa estadísticamente cambios importantes. En cambio, en la Figura 2C se refleja la comparación de

regulación emocional entre pretest y postest, donde el promedio tuvo un aumento en este último, sin embargo, el solapamiento entre ambas barras de error representa que la diferencia no es suficiente para ser estadísticamente significativa.

Figura 2

Pretest – Postest de Percepción, Comprensión y Regulación Masculino



Nota. Elaboración propia.

Frecuencia de los Efectos Individuales

Al no existir una significancia estadística, siendo $p > .05$, y tomando en cuenta que la muestra es muy pequeña para realizar otros análisis estadísticos, por lo que, en la Tabla 17 se presentan algunos hallazgos descriptivos de cambios identificados a través del reporte de datos

individuales de los baremos por género y dimensión según lo establecido por el TMMS-24, con el fin de explorar a detalle los resultados.

Tabla 17

Reporte Individual de Pretest y Postest por Baremos de Género

	Sexo	Edad	Pretest Percepción	Postest Percepción	Cambio en Percepción	Pretest Comprensión	Postest Comprensión	Cambio Comprensión	Pretest Regulación	Postest Regulación	Cambio Regulación
P1	F	15	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención.	Adecuada percepción	Positivo	Adecuada comprensión	Adecuada comprensión	Nulo	Excelente regulación	Debe mejorar su regulación	Negativo
P2	F	14	Debe mejorar su percepción: presta poca atención.	Adecuada percepción	Positivo	Debe mejorar su comprensión	Debe mejorar su comprensión	Nulo	Excelente regulación	Adecuada regulación	Negativo
P3	F	16	Adecuada percepción.	Adecuada percepción.	Nulo	Adecuada comprensión	Adecuada comprensión	Nulo	Debe mejorar su regulación	Adecuada regulación	Positivo

P 4	F	17	Debe mejorar su percep ción: presta demasi ada atenció n	Adecu ada percep ción.	Positivo	Debe mejorar su compre nsión	Debe mejora r su compr ensión	Nulo	Debe mejora r su regula ción	Debe mejorar su regulaci ón	Nulo
P 5	F	15	Debe mejorar su percep ción: presta poca atenció n.	Debe mejora r su percep ción: presta poca atenci ón.	Nulo	Debe mejorar su compre nsión	Debe mejora r su compr ensión	Nulo	Debe mejora r su regula ción	Debe mejorar su regulaci ón	Nulo
P 7	M	14	Adecua da percep ción.	Adecu ada percep ción.	Nulo	Adecua da compre nsión	Adecu ada compr ensión	Nulo	Adecu ada regula ción	Adecua da regulaci ón	Nulo
P 6	M	14	Adecua da percep ción.	Adecu ada percep ción.	Nulo	Debe mejorar su compre nsión	Adecu ada compr ensión	Positivo	Adecu ada regula ción	Adecua da regulaci ón	Nulo
P 8	M	17	Adecua da percep ción	Adecu ada percep ción.	Nulo	Debe mejorar su compre nsión	Adecu ada compr ensión	Positivo	Debe mejora r su relació n	Adecua da regulaci ón	Positivo

Nota. Esta tabla muestra la comparación entre pretest y posttest por baremo de género.

En la tabla 17 se puede evidenciar que, en la dimensión de percepción emocional, 3 de 5 del grupo femenino tuvieron cambios positivos, mientras las 2 mujeres restantes fueron nulos. En cambio, en 3 de los 3 del grupo masculino, no hubo cambio; manteniéndose en una adecuada percepción.

En comprensión emocional, la totalidad de las atletas no tuvieron cambios algunos, permaneciendo 2 de las 5 en adecuada comprensión, mientras los 3 restantes en debe mejorar su comprensión. Para el grupo masculino, 2 avanzaron hacia una comprensión adecuada, acompañado a 1 participante que se mantuvo en esta sin algún cambio de nivel.

En lo que a regulación emocional respecta, hubo una fluctuación entre las participantes femeninas, 2 de 5 tuvieron cambios negativos, 1 cambio positivo y en las 2 participantes restantes fueron nulos. En cambio, en el grupo masculino, 1 de 3 tuvo cambio positivo hacia una adecuada regulación, mientras los 2 restantes se mantuvieron en este mismo nivel, sin cambio alguno, manteniéndose en una adecuada regulación.

Discusión

La presente investigación tuvo como propósito analizar el efecto del programa INTEMO en las dimensiones percepción, comprensión y regulación de la inteligencia emocional de los atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva.

En este sentido, la caracterización inicial de la población permitió considerar las variables externas de carácter sociodemográfico y los niveles iniciales de inteligencia emocional, para establecer una línea de base previa al proceso de aplicación del programa. Debido a que en esta población la IE es requerida por la alta demanda de exigencia en espacios deportivos y competitivos que pueden afectar su rendimiento. El primer objetivo permitió conocer que, en la Liga Huilense de lucha en Neiva, en términos generales, inició con un desempeño medio en IE lo cual se vio representado en las dimensiones abordadas a continuación.

Los resultados del TMMS-24 permitieron identificar que en la dimensión de Percepción Emocional inicial en los grupos de participantes tanto femeninos como masculinos el promedio correspondió con una adecuada percepción, lo cual podría relacionarse con una mayor capacidad de identificación perceptual individual y de su entorno (García Cisneros, 2019, p. 4). La aplicación del test en esta dimensión concuerda con el estudio Castro Castiblanco et al. (2022), donde ambos géneros tuvieron promedio similar y dentro de lo establecido para una adecuada percepción. Por otra parte, un aspecto a relacionar es la dispersión del grupo femenino frente a la cohesión del masculino, lo que sugiere que, aunque el promedio fue óptimo para las mujeres, existieron casos de participantes con puntajes mayores que podrían haber sido de excesiva percepción emocional, lo que podría interferir en la media global, por lo cual, en un estudio de una muestra reducida representa retos para su interpretación. Por consiguiente, esto se relaciona con el estudio de Miranda Rochín et al. (2023), donde se presenta esta diferencia con medias

mayores en mujeres en comparación con hombres en la aplicación del TMMS-24, lo que este nivel alto conlleva a emociones de preocupación, miedo y además podría generar malestar en el diario vivir (p. 9), además, Castro Castiblanco et al. (2022) mencionan que las mujeres obtienen puntajes más altos que los hombres en estudios de población colombiana (p. 15).

Respecto a la dimensión de Comprensión Emocional, los resultados fueron desfavorables, situando a ambos géneros en medias y medianas similares y dentro de “debe mejorar su comprensión” según los baremos del TMMS-24. Si bien los atletas reflejaron una adecuada percepción de las emociones, a la hora de comprenderlas, los recursos pueden ser limitados, conllevando consecuencias que impiden en el ámbito deportivo entender ciertas emociones, sus causas, reconocer por qué aparecen y la forma en la que influyen en los pensamientos y la conducta. Estos resultados se relacionan en la similitud de promedios entre géneros del estudio de Castro Castiblanco et al. (2022), a diferencia que, en este, los participantes si reflejaron una “adecuada comprensión” (p. 11) en la aplicación de TMMSS-24. Por otra parte, con relación a la cohesión del grupo masculino, se reflejó una dificultad de comprensión emocional similar en ellos, frente al femenino, que fue heterogéneo, es decir, que sus respuestas fueron más aisladas, presentando perfiles distintos de comprensión emocional.

Seguidamente, la Regulación Emocional en el grupo femenino tuvo una divergencia entre la media y la mediana, ya que mientras el promedio reflejaba contar con una “adecuada regulación” la mediana fue menor, entrando en la categoría de “debe mejorar su regulación”, por lo que los puntajes altos de algunas participantes podrían estar sesgando las dificultades de otras, sumándole la dispersión presente. En los hombres en cambio, reflejaron cohesión y una “adecuada regulación” tanto en media como en mediana, este resultado en hombres se relaciona con el estudio de Miranda Rochín et al. (2023), donde las medias fueron mayores en el grupo

masculino (p. 9). A diferencia del estudio de Castro Castiblanco et al. (2022), donde en el grupo masculino los puntajes fueron más bajos en comparación con el del grupo femenino, es necesario relacionar que el tipo y número de muestra es diferentes entre estos estudios (p. 15).

Como punto intermedio, la implementación del programa fue ejecutada conforme a lo establecido, sin embargo, hubo aspectos que se presentaron durante el proceso. En primera estancia, hubo presencia de todos los participantes, sin embargo, durante la ejecución se presentó inasistencia de parte de la mayoría de estos, donde muchas veces la asistencia no fue continua, pese a ello, los participantes posteriormente eran informados sobre las temáticas abordadas, sin embargo, esto no resultaba con la misma significancia; en cuanto a la inasistencia esta fue justificada por problemas externos como salud, académicos y familiares, esto, además acarrió el no cumplimiento o cumplimiento tardío de las actividades asignadas para el hogar. Según Alcázar-Olán et al. (2018), “una amenaza a cualquier estudio de intervención es que los participantes no asistan a las sesiones” (p. 14), en consecuencia, podría conducir a una interrupción en el proceso de formación, lo que coincide con lo propuesto por Sušnienė (2019), y es que “el desarrollo de la inteligencia emocional es un trabajo largo y constante que requiere práctica diaria mediante diversas actividades”, por lo que, pese a no haber desistimiento de algún atleta, la inconsistencia en participación, pudo haber incidido en los efectos de la aplicación del programa y, por ende, en los resultados de los atletas.

Conforme a lo anterior, se realizó el proceso de posttest, donde no se evidenciaron cambios significativos en comparación con el pretest para ninguna de las dimensiones (percepción $p = .954$, comprensión $p = .136$ y regulación $p = .500$); además, no se pudieron desarrollar comparativos por sexo debido al tamaño de la muestra. No obstante, se evidenció que hubo una estabilización en Percepción Emocional en el grupo femenino, teniendo un descenso en

su media (pretest: 27.60 vs. posttest: 24.60), lo que conllevó a que la “excesiva percepción” pasara a una “adecuada percepción”; según lo que establece Fernández Berrocal, Extremera y Ramos, (2004) para este género en esta dimensión. Sin embargo, la media del posttest refleja que aún existen casos de “debe mejorar su percepción”, además, la heterogeneidad de dispersión tuvo una alta disminución (rango pretest 21.00 vs. rango posttest 4.00). En cambio, en los hombres, tanto el promedio como la mediana se mantuvieron agrupados en lo que se establece para una “adecuada percepción”, con cambios menores en su puntuación (media pretest: 27.67 vs. media posttest: 25.67 / mediana pretest: 28.00 vs. mediana posttest: 25.00), además hubo una disminución del rango no tan amplia (pretest: 5.00 vs. posttest de 4.00). Es decir que, la mayoría de los participantes masculinos reflejaron una “adecuada percepción” posterior a la aplicación, lo que concuerda con los resultados obtenidos por Flórez Madroñero y Enríquez (2021) en esta dimensión; este cambio representa una mayor capacidad de los atletas en la identificación de sentimientos propios y de los que los rodean (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005, p. 69).

Desde esta perspectiva, en Comprensión Emocional, los resultados mostraron que el grupo femenino mantuvo el mismo puntaje para la mediana (pretest: 23 vs. post 23) y una mínima disminución de la media (pretest: 23.00 vs. posttest: 22.80), pero aun manteniéndose en lo establecido para “debe mejorar su comprensión”; además, hubo una disminución del rango (rango pretest 19:00 vs. rango posttest 11.00), mostrando más uniformidad de respuesta. Desde esta perspectiva, al no contar el grupo con una “adecuada comprensión”, estos aún pueden tener dificultad a la hora de interpretar las emociones complejas; lo que dificulta el proceso de regulación emocional. (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005, p. 70). Por el contrario, en el grupo masculino, hubo un aumento en la mediana (pretest: 22.00 vs. posttest: 30.00) y la

media (pretest: 23.67 vs. posttest: 29.33), pasando de “debe mejorar su comprensión” a una “comprensión adecuada”, es decir que, los atletas que se encuentran en esta dimensión pueden reconocer sus emociones y señales que afectan su desempeño deportivo y por ende son más conscientes de la toma de decisiones en momentos de alta complejidad (Fernández Berrocal y Extremera Pacheco, 2005, p. 70), este aumento concuerda con el estudio de González (2019) que después de haber realizado una intervención en IE obtuvo cambios en la media (p. 38).

De igual forma, en Regulación Emocional, los resultados en el grupo femenino se inclinaron a desfavorable, pero con aumento en la mediana (pretest: 20.00 vs. posttest: 21.00) y disminución de la media (pretest: 25.60 vs. posttest: 22.40), posicionándose en “debe mejorar su regulación”. Este descenso en la media también se presentó en el estudio de González (2019), tras haber realizado el proceso de intervención en IE (p. 38). Adicionalmente, el rango disminuyó significativamente en el posttest (pretest: 20.00 vs. posttest: 14.00). Por otra parte, en el grupo masculino, pese a que su extensión no tuvo mayor cambio, la mediana (pretest: 26.00 vs. posttest: 31.00) y la media (pretest: 26.00 vs. posttest: 29.67) sí aumentaron unos puntos, lo que sugiere un incremento de nivel para algún participante, es decir, que la totalidad se posicionó en una “adecuada regulación”, sin pasar al siguiente nivel. Este aumento de la media se relaciona con el estudio de Guzmán Gutiérrez y Góngora Coronado (2016), a diferencia de que en este si hubo una significancia estadística (p. 22).

Conforme a lo anterior, para establecer el efecto del programa, se abordó cada dimensión del TMMS-24 de Fernández Berrocal, Extremera y Ramos (2004). Las cuales corresponden a la dimensión de comprensión y regulación emocional; estas, tienen una interpretación lineal (a mayor puntaje, mejor desempeño), sin embargo, la dimensión percepción emocional, se califica

mejor en puntuaciones centrales, mientras que valores extremos representan excesos de atención (Fernández Berrocal, Extremera y Ramos, 2004).

Según lo expuesto, pese a que se evidencian algunos cambios, no es suficiente para establecer que el programa tuvo un efecto favorable o no, ya que al ser los resultados de la dimensión percepción, comprensión y regulación sometidos a la prueba de rasgo Wilcoxon (percepción: $w = 29.50$, $z = 1.610$; comprensión: $w = 7.000$, $z = -1.183$ y regulación: $w = 17.50$, $z = -0.070$), no se evidenciaron cambios estadísticamente significativos. Esto se relaciona con lo dicho por Sigüenza Marín et al. (2019), que “el no encontrar resultados estadísticamente significativos sea debido al reducido tamaño muestral y/o la incapacidad de las medidas para captar con suficiente sensibilidad los cambios producidos (p. 9).

Desde esta perspectiva, debido a las limitaciones del tamaño muestral, se realizó un segundo análisis buscando identificar efectos individuales del programa, los cuales evidenciaron que en la percepción emocional del grupo femenino hubo resultados positivos para la mayoría de estas, logrando una adecuada percepción. En el grupo masculino que, pese a que no hubo avances en los niveles, se mantuvo en una percepción adecuada en cada uno de ellos. En cambio, en comprensión emocional para el grupo femenino los resultados no fueron positivos, ya que el cambio fue nulo estableciéndose una inadecuada comprensión para la mayoría de las participantes y para solo dos de ellas se mantuvo un nivel positivo. Por otra parte, en el grupo masculino, dos participantes lograron avanzar al siguiente nivel para una adecuada comprensión, mientras solo un participante se mantuvo en esta misma dimensión; sin avances ni retrocesos.

Por último, la regulación emocional fue la dimensión con menos cambios positivos para el grupo femenino; una participante retrocedió, pasando de tener una adecuada percepción a necesitar mejorarla, acompañando a dos participantes más que no lograron avances que les

permitiesen pasar hacia el siguiente nivel, mientras solo una avanzó hacia una regulación positiva y la participante restante retrocedió de nivel adecuado de percepción después de haber estado en una regulación excelente; en este grupo la variabilidad de ubicación de niveles estuvo muy dividida. Contrario al grupo masculino, que, pese a que solo uno de ellos avanzó hacia un cambio positivo, el resto también logró mantenerse en un nivel adecuado.

Pese a lo anterior, se evidenciaron cambios cualitativos, como una mayor disposición al diálogo, mayor capacidad en estrategias de resolución de conflictos, gestión emocional de manera grupal e individual, vocabulario emocional más amplio, tolerancia a la frustración y expresión emocional más uniforme durante el desarrollo de las sesiones. Esto coincide con lo mencionado por Duran Nistal et al. (2018); quienes exponen que la aplicación de acciones enfocadas en la inteligencia emocional aumenta los niveles de esta en atletas, de igual forma, existe una conexión con lo expuesto por Urrego Medina y Orozco Suárez (2022), los cuales resaltan la importancia de propiciar espacios de fomento emocional, ya que inciden en cada etapa de la formación deportiva. Finalmente, Botina Erazo y Guancha (2025) exponen que “los deportistas con mayor manejo de la inteligencia emocional tienden a desarrollar mayor resiliencia, lo que les permite mantenerse de pie ante los diversos desafíos que enfrentan, no solo en el contexto deportivo, sino también de carácter personal” (p. 81), lo que se relaciona con el aumento en algunas dimensiones de IE en ciertos atletas de proyección de la Liga Huilense de lucha en Neiva.

En general se puede decir que contar con una adecuada percepción permite prevenir conductas impulsivas, tal como lo menciona Goleman (1995), “la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece constituye la piedra angular de la inteligencia

emocional” (p. 53). De esta forma, la percepción emocional sirve como un sostén de base donde se edifican los procesos de regulación emocional en los individuos.

En este sentido, unos niveles adecuados de comprensión y además acompañada de conciencia permite tener:

“un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos y no sólo nos brinda la posibilidad de no quedar sometidos a su influjo, sino que también nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos, de conseguir, en suma, un mayor grado de libertad” (Goleman, 1995, p. 60).

Comprender lo que se percibe conlleva una conciencia y esta da el poder de decidir cómo actuar y gestionar las emociones, problemáticas y situaciones que pueden llegar a presentarse en escenarios demandantes como el deportivo; además, de contribuir a un vocabulario más extenso que permite vincular cada emoción desde un enfoque más específico y en función de la situación con la que se relaciona.

Asimismo, el fortalecimiento de la regulación emocional se asocia en gran medida con la capacidad que pueda lograr el deportista en contar con mayor control dentro de los contextos en los que interactúa; desde esta perspectiva, se reafirma la idea de que el control emocional ayuda a tomar decisiones basadas en la reflexión en lugar de la impulsividad. Para Goleman (1995): “las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos” (p. 54).

Finalmente, estos resultados pese a que en su análisis general no demostraron ser significativos, se resalta los hallazgos individuales que permitieron evidenciar la importancia de los procesos de formación en IE constantes y temprana dentro de los espacios deportivos, además de la relevancia de la producción científica en el área de psicología deportiva como

medio de generación de conocimientos, siendo esta poco abordada en el país, con el fin de contribuir en la transformación de la sociedad.

Limitaciones

El tamaño de la muestra representó una desventaja, ya que, al ser pequeña, no se refleja una significancia estadística que podría ser atribuida en una muestra numerosa.

Se relacionan los factores concernientes a la familia, salud y académicos que influyeron en la participación consecutiva de algunos atletas, lo que no permitió una secuencia estable para el aprendizaje y apropiación de las sesiones aplicadas. Desde la perspectiva de Bronfenbrenner (1979), y su postulado ecológico, los diferentes sistemas que constituyen al individuo pudieron haber estado influyendo en el proceso de participación, por lo que la adherencia es menor y la variación en la participación afecta los resultados de la efectividad del programa aplicado.

Otro punto para tomar en cuenta es el espacio destinado para realizar el proceso, el cual no fue estable, sino variado; esto debido a la disposición del espacio que podía brindar la entidad, lo que trajo como resultado el surgimiento de variables no controladas (sonidos propios de un espacio abierto), lo que pudo haber sido elemento de distracción durante el proceso realizado.

Conclusiones

El análisis de la aplicación del programa evidenció que, tras la comparación del pretest y postest, no hubo una significancia estadística en la muestra evaluada; no obstante, el análisis individual permitió reconocer mejoras cualitativas y cambios individuales positivos en algunos participantes. Conforme a ello, el programa representó ciertos beneficios, sin embargo, no se pudo establecer si este tuvo un efecto favorable o no.

Así pues, por medio de la aplicación del pretest TMMS-24 se logró obtener un primer panorama del estado de los atletas antes de iniciar el programa, evidenciando los niveles de inteligencia emocional en las tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación). Los resultados mostraron que, pese a que algunos atletas presentaron ciertas dimensiones fortalecidas, también existían algunas que requerían ser abordadas. El pretest cumplió con la función de proporcionar información para comprender el punto de partida en los atletas y orientar el desarrollo del programa.

Desde este punto de vista, lo establecido para la aplicación del programa se llevó a cabo en su totalidad, mediante la ejecución de cada una de las sesiones planificadas. Evidenciándose cambios positivos, negativos y nulos en los atletas, por lo que su aplicación permitió reconocer potencialidades del programa y la necesidad de implementar el proceso en un tamaño muestral mayor que considere un control más amplio de los factores exógenos, ya que estos afectaron una ejecución constante en ciertos atletas.

Finalmente, en relación con la aplicación posterior del TMMS-24, permitió evaluar los cambios generados tras la implementación del programa, lo que demostró avances, fluctuaciones y permanencia de los resultados, considerando que estos no solo dependen de la intervención, sino también de los procesos externos que interactúan con el individuo. Por otra parte, pese a que

no se evidenció una significancia estadística $p > .05$ en cada dimensión ante el sometimiento a la prueba de rasgo de Wilcoxon, en el reporte individual por baremos de género se reflejaron ciertos avances en los atletas, en su mayoría en el grupo masculino. Por lo que el posttest permitió reconocer tanto los logros alcanzados y limitaciones presentadas durante el proceso de ejecución como la importancia de intervenciones orientados a potenciar habilidades emocionales en esta población. Por tanto, los resultados obtenidos sirven de referentes para ajustes necesarios en el proceso de aplicaciones futuras en relación con estrategias, durabilidad, metodologías situadas, contextualizadas y una muestra más amplia.

Recomendaciones

Considerar ampliar el tamaño de la muestra en futuros procesos investigativos, con fin de mejorar la representación y contar con una mejor potencia estadística en los análisis.

Ampliar el número de sesiones, especialmente en la dimensión de regulación emocional, siendo esta la consolidación final que conlleva a una adecuada gestión emocional, considerando, además, que en periodos cortos es poco probable que existan cambios significativos (Kuk et al. 2019, p. 1868).

Es necesario promover compromiso y participación por parte de la entidad deportiva y el entrenador, considerando el trabajo conjunto que fortalezca la formación integral de los atletas y un ejercicio de ejecución constante que permita crear entornos comprometidos y consecutivos.

La formación e integración del abordaje emocional es necesaria en los espacios de entrenamiento, esto como eje fundamental dentro de las prácticas diarias. Según Goleman (1995), se debe concebir una nueva visión para una educación integral, reconsiderando la mente y el corazón (p. 11). Ser atleta conlleva un mundo emocional amplio que integra su vida personal y el papel que ejercen en su formación deportiva, por lo que el fortalecimiento emocional es fundamental y necesario y debe ser un “proceso educativo continuo y permanente” (Huamán Méndez et al. 2021, p. 411). En consecuencia, el valor de la IE en estos espacios no debe posicionarse en un segundo plano, sino que debe ser parte de los procesos diarios de formación de los deportistas.

Referencias Bibliográficas

- Alcázar-Olán, R. J., Merckel-Niehus, N., Toscano-Barranco, D., Barrera-Muñoz, O., y Proal-Sánchez, M. F. (2018). Adherencia al tratamiento y efectividad de un programa cognitivo conductual sobre la rumiación y expresión de la ira. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(1), 13–23. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.1.2018.19248>
- Álvarez, D., Gallego, M. A., Loaiza, T., Salazar, J., Saldarriaga, C., Marín, A. M., y Posada López, Z. M. (2018). Psicología del deporte, ¿qué tanto se conoce sobre esta área en Antioquia? *Poiésis*, (35), 52-74. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2961>
- Araújo Muñoz, J., Blanquicett, R., y Vidal González, M. (2024). Influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento académico de los adolescentes: Una revisión sistemática de la literatura. *Saber Ser*, 1(2), 36–55. <https://doi.org/10.35997/saberser.v2i1.20>
- Atencia Henares, D. (2021). *Deportes de lucha*: (ed.). Barcelona, Editorial INDE. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/177869?page=30>
- Becerra Patiño, B. A. (2021). *Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura*. *VIREF Revista De Educación Física*, 10(1), 51–67. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343194>
- Botina Erazo, E. A., y Guancha, I. S. (2025). *La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño*. Universidad CESMAG. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1553/CEEF113-EF%20B748%202025.pdf?sequence=1>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press

- Cabello González, R. y Ruiz Aranda, D. (2015). *Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*: (ed.). Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/49050?page=142>
- Cabello González, R. (2016). *Programa INTEMO+: guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes*: (ed.). Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/49150?page=138>
- Campos, D., Cebolla, A., y Miró, A. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional: Un estudio de laboratorio. *Àgora De Salud* 1, 127-138. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.1.9>
- Cardona-Isaza, A. de J., González-Barrón, R., y Montoya-Castilla, I. (2025). *Perceived emotional intelligence in Colombian adolescents: Psychometric properties of the Trait Meta-Mood Scale TMMS-24*. *Behavioral Psychology* 33(1). <https://doi.org/10.31083/BP42771>
- Castro Castiblanco, Y. M., Guayacundo Ramos, M.J., Giraldo León, C.I. y Caro Delgado, A.G. (2022). Caracterización de la inteligencia emocional mediante el TMMS-24 en estudiantes de secundaria de Bogotá. *Psicoespacios*, 16(29). <https://doi.org/10.25057/21452776.1451>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal Of Sport & Health Research*, 12(1). <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80792/50366>

Chóliz Montañés (2004). *Psicología De La Motivación: El Proceso Motivacional*. Universidad de Valencia.

<https://www.uv.es/=cholz/asignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>

Congreso de Colombia (2006). *Ley 1090 de 2006: Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.383.

Colegio Colombiano de Psicólogos. (2025). *La falta de apoyo psicológico, la presión competitiva, las lesiones y el retiro anticipado, ponen en riesgo la Salud Mental de los deportistas*. Org.co. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2025/09/2025-09-15-Comunicado-Prensa-La-falta-de-apoyo-psicologico-en-los-deportistas-Colpsic.pdf>

Duran Nistal, Y., Fuentes Contreras, F., & Leyva Padrol, M. (2018). Acciones Psicológicas Para Desarrollar La Inteligencia Emocional En Atletas De Kárate Categoría Escolar. *Revista cultura física y deportes de Guantánamo*.

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-75.

Fernández Berrocal, P., y Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93.

<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Fernández, P. y Cabello, R. (2021). La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1 (1), 31-46.

https://ri.iberomex.mx/bitstream/handle/iberomex/6043/RiEEB_01_01_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Flórez Madroño, A. C, y Enríquez, D.C.M. (2021). Evaluación de rasgos de inteligencia emocional en estudiantes normalistas de la ciudad de Pasto. *Fedumar, Pedagogía y Educación* , 8 (1).

<https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/2718/3006>

García Cisneros, P. A. (2019). La inteligencia emocional y su impacto en el desempeño laboral. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9156949.pdf>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*.

https://www.academia.edu/75086049/La_Inteligencia_Emocional_Daniel_Goleman

Gómez Acosta, A., Sierra Barón, W., Aguayo Hernández, A. L., Matta Santofimio, J. D., Solano, E. A., y Oviedo Anturi, L. V. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. *Revista Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1–15. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.cpdf>

González, J. (2019). *Intervención en inteligencia emocional a adolescentes desde técnicas cognitivo-conductuales*. . [Trabajo de Grado]. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá - Colombia.

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/80107b38-ce60-4c7b-99f8-2c8613e331f7/content>

Guzmán Gutiérrez, N., y Góngora Coronado, E. A. (2016). Enfrentamiento e inteligencia emocional en taekwondoinas del estado de Yucatán: efectos de un programa de

- intervención. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6(1), 1–15.
<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbpe/article/view/6722/4283>
- Huamán Méndez, E. A., Chumpitaz Caycho, H. E., y Aguilar Macazana, L. A. (2021).
 Inteligencia emocional en la práctica educativa”: una revisión de la literatura científica.
Tecnohumanismo, 1(2), 409–426. <https://doi.org/10.53673/th.v1i8.49>
- Infantes Paniagua, Á. (2022). *Tema 2 - Modelos de inteligencia emocional*. Universidad de
 Murcia. <https://digitum.um.es/server/api/core/bitstreams/b4ea3428-9e3f-408a-969c-11d1e9da5268/content>
- Jiménez Mejía, A., Delgado Navia, D., Cantos Navarrete, M., Ronquillo Gonzalez, P. (2022).
 Ansiedad y rendimiento deportivo: Una experiencia con deportistas del club Chanito Jr.
 Fútbol. *Revista Educación Física, Deporte Y Salud*, 2(3), 21-36.
- Kuk, A., Guszowska, M., y Gala-Kwiatkowska, A. (2019). Changes in emotional intelligence of
 university students participating in psychological workshops and their predictors. *Current
 Psychology*, 40(4), 1864-1871. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0115-1>
- López-Gullón, J. M., García- Pallarés, J., Berengüi Gil, R., Martínez-Moreno, A., Morales
 Baños, V., Torres-Bonete, M. D., Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos
 predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573–
 588. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167022.pdf>
- López Roldán, P., y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*.
 Dipòsit Digital de Documents, Universitat Autònoma de Barcelona.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

- Menéndez Santurio, J. I. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *Revista Digital de Educación Física*, 8 (48).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6121669>
- Merino Fernández, M. (2020). *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate*. [Tesis de Doctorado]. Universidad Politécnica de Madrid.
- Mestre, J., Guil, R., Brackett, M., Salovey, P. (2015). *Inteligencia Emocional: Definición, Evaluación Y Aplicaciones Desde El Modelo De Habilidades De Mayer Y Salovey*.
https://www.academia.edu/19301842/Inteligencia_Emocional_Definici%C3%93n_Evaluaci%C3%93n_Y_Aplicaciones_Desde_El_Modelo_De_Habilidades_De_Mayer_Y_Salovey
- Miranda -Rochín, D.; López-Walle, J.M.; Cantú-Berrueto, A.; López-Gajardo, M.A.; García-Calvo, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 117-133. <https://doi.org/10.6018/cpd.560221>
- Mosquera González, F. M., y Rivera Murillo, O. L. (2022). *La Inteligencia Emocional En Deportistas Profesionales: Una Revisión Sistemática*. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/8fc3639b-35aa-4d42-86e5-97a96d54b192/content>
- Murillo-Jiménez, A.-N., Ovalle-Monroy, J. M. y Riveros Munévar, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>

Pérez Córdoba, E., y Estrada Contreras, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de Psicología*, 33(1).

<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/download/561/424/1274>

Platónov, V. N. y Bulátova, M. M. & Rivera Echeverry, M. (Trad.). (2015). *Libro 3: preparación física, técnico - táctica y psicológica en los deportistas*: (ed.). Programa Editorial Universidad del Valle. <https://elibro->

[net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/165245?page=2](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/165245?page=2)

Posada López, Z., Morales Arango, L. E., y Álvarez González, D. (2023). Rol del psicólogo deportivo: Una mirada desde los institutos del deporte antioqueños. En D. A. Herrera & L. Arenas Tabares (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte: Formación y aplicación en Colombia* (Cap. 6). ASCOFAPSI. http://editorial.ascofapsi.org.co/wp-content/uploads/sites/2/2023/10/Psicologia-actividad-fisica-deporte_web.pdf

Sáenz López Buñuel, P., Moncada-Jiménez, J., Hernández Elizondo, J., y Salicetti Fonseca, A. (2022). Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (18). <https://doi.org/10.33776/remo.vi18.7093>

Sánchez Jiménez, A., y León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte.

Hallazgos, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Sierra, J.C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, 3(1), 10-59.

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>


- Sigüenza-Marín, V. S., Carballido Guisado, R., Pérez-Albéniz, A., y Fonseca-Pedrero, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-3.iepi>
- Suárez, C. I., y Jiménez, M. D. L. V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 6(2), 1-13. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2021a15>
- Tadesse, M.E. (2016). Benefits and challenges of practicing taekwondo to adolescents in Addis Ababa City, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5591196>
- Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 9-24. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001
- Urrego Medina, M. J., y Orozco Suárez, E. J. (2022). *Influencia de la motivación y la emoción en el rendimiento deportivo de los nadadores del club deportivo vida en el agua*. Universidad de Pamplona.

Apéndices

Apéndice A

Consentimiento Informado/Asistido

Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>

	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: F-11-1-5
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: TESIS DE PROYECTO APLICADO	VERSIÓN: 0-23-04-2020
		PÁGINAS: Página 1 de 4

UNAD © 2020

Análisis del efecto del programa INTEMO en los atletas de proyección de la liga Huilense de Lucha.

Fecha:	
Nombre del participante:	
Documento de identificación	No:
Ciudad y dirección de residencia:	
Teléfono de contacto:	Celular:
Nombre del tutor o representante legal:	
Documento de identificación	No:
Ciudad y dirección de residencia:	
Teléfono de contacto:	Celular:
Investigador Principal:	
Teléfono de contacto:	Celular:
Entidades Participantes:	
Entidades Colaboradoras:	
Testigo 1 (Art. 16, Res. 8430, para sujetos pasivos en la investigación):	
Testigo 2 (Art. 16, Res. 8430, para sujetos pasivos en la investigación):	


El grupo de investigación **Huellas Universitarias Neiva**, de la **Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades** de la UNAD, le invita a participar en el proyecto titulado:

"Análisis del efecto del programa INTEMO en los atletas de proyección de la liga Huilense de Lucha."

Su participación es **TOTALMENTE VOLUNTARIA**. Tenga en cuenta que se le pedirá suministrar información personal, la cual será consignada y resguardada bajo estrictos criterios de confidencialidad y uso exclusivo académico. Al igual que la toma y uso de fotografías, videos, grabaciones u otro tipo de material audiovisual que se genere durante el desarrollo del proyecto. Dicha información podrá ser utilizada exclusivamente con fines académicos, científicos y de divulgación institucional garantizando siempre el respeto a su imagen y privacidad. Si tiene alguna pregunta, no dude en hacerla a cualquiera de los investigadores responsables del proyecto. Puede realizar todas las preguntas que considere necesarias ahora o durante el desarrollo del estudio. Además, puede **retirarse del proyecto en cualquier momento**, incluso si ya ha aceptado participar inicialmente.

El objetivo de esta investigación es Fortalecer la gestión emocional en los atletas de proyección de la Liga Huilense de Lucha, mediante la implementación de un programa de inteligencia emocional que potencie tanto su desarrollo personal como su rendimiento deportivo.

*Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>"

	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: F-11-1-5
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: TESIS DE PROYECTO APLICADO	VERSIÓN: 0-23-04-2020 PÁGINAS: Página 2 de 4

UNAD © 2020

Usted fue elegido para participar en este estudio por ser un(a) **atleta de proyección perteneciente a la Liga Huilense de Lucha**, perfil que se ajusta a los criterios de inclusión del proyecto y que permite evaluar el impacto de la intervención en habilidades emocionales clave.

Este proyecto de investigación tendrá una duración de **12 semanas**. Al finalizar este periodo, si aplica, se le notificará sobre los resultados obtenidos y los avances del estudio. Al cabo de dicho tiempo usted será notificado para conocer los resultados obtenidos (*si aplica*).

Esta investigación se encuentra catalogada así (*Resolución 8430 de 1.993, Art.11*):

Sin riesgo: Con riesgo mínimo: Riesgo mayor que el mínimo:

Este proyecto se clasifica como de **sin riesgo**, ya que no se realizarán procedimientos invasivos ni se afectará la integridad física o emocional del participante de forma significativa. En caso de que surja alguna incomodidad emocional temporal, se contará con acompañamiento profesional.

Para participar en este estudio, a usted se le realizará el siguiente procedimiento:

- Aplicación inicial de instrumentos de recolección de datos
- Ejecución de un programa estructurado de intervención emocional, distribuido en sesiones semanales durante las 12 semanas del estudio.
- Aplicación de instrumentos de evaluación final para medir el impacto de la intervención.


Estas actividades se desarrollarán en espacios previamente definidos con los entrenadores y el equipo responsable del proyecto. En caso de que sea necesario repetir alguna aplicación o procedimiento, usted será debidamente notificado.

La información recolectada será almacenada de forma segura en medios físicos y digitales en la sede de la UNAD, bajo custodia del **Semillero de Investigación Huellas Universitarias Neiva** y se conservará durante el tiempo del estudio y por un período posterior de 7 años, cumpliendo con las normas éticas vigentes.

Su participación puede generar beneficios directos como:

- Desarrollo de habilidades de autorregulación emocional.
- Mejora del bienestar psicológico y del desempeño deportivo.
- Incremento en la capacidad de resolver conflictos y manejar situaciones de presión emocional.

Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>

	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: F-11-1-5
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: TESIS DE PROYECTO APLICADO	VERSIÓN: 0-23-04-2020 PÁGINAS: Página 3 de 4

UNAD © 2020

DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____ en calidad de participante, o en representación del menor _____ con documento de identidad No. _____, declaro que:

1. He leído y comprendido este documento de consentimiento informado.
2. Han aclarado todas mis dudas y respondido todas mis preguntas.
3. Conozco los posibles riesgos que implica mi participación.
4. Conozco el manejo que se le dará a la información suministrada por mí.
5. Se me ha informado que no recibiré ningún tipo de remuneración o contraprestación económica por la participación en este proyecto.
6. Me han explicado que mi participación en este proyecto es totalmente voluntaria y que puedo retirarme de él en el momento en que así lo desee.
7. Estoy enterado de que luego de finalizada la investigación, recibiré información referente a los resultados de la misma.
8. Toda la información proporcionada será tratada con estricta confidencialidad y anonimato. Los datos se almacenarán de forma segura y solo serán usados con fines académicos y científicos. No se divulgarán datos personales que permitan identificar a los participantes.

Por lo anterior, expreso mi voluntad de participar y conscientemente, en uso de mis plenas facultades, firmo el día ____ del mes de _____ del año _____.

Firma del participante o representante legal:

_____ CC No: _____ de _____

(Nombre del participante o representante legal)

HUELLA DACTILAR DEL PARTICIPANTE (en caso de ser analfabeta) _____

FIRMA DE LOS TESTIGOS:


Firma -Testigo No. 1

Firma -Testigo No. 2

(Nombre)

(Nombre)

Asegúrese de consultar la versión vigente de este formato en <http://sig.unad.edu.co>

	FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	CÓDIGO: F-11-1-5
	PROCEDIMIENTO RELACIONADO: TESIS DE PROYECTO APLICADO	VERSIÓN: 0-23-04-2020
		PÁGINAS: Página 4 de 4

UNAD © 2020

AUTORIZACION	
<p>La utilización de la siguiente información, (<i>muestra y/o información</i>) derivada de los instrumentos aplicados y de los resultados obtenidos durante la implementación del programa de fortalecimiento de la inteligencia emocional, en estudios posteriores nos podría ayudar en el futuro a: ampliar el conocimiento sobre la inteligencia emocional en contextos deportivos, diseñar intervenciones más efectivas y generar nuevas acciones de promoción del bienestar psicológico. Por lo tanto, por favor marque su decisión con respecto al almacenamiento de la (<i>muestra y/o información</i>) y su utilización en estudios de investigación posteriores:</p>	
<p>✦ Autorizo que la (<i>muestra y/o información</i>) suministrada pueda ser utilizada en estudios posteriores, a sabiendas de que la (<i>muestra y/o información</i>) mantendrá su confidencialidad, una vez completado el estudio de investigación.</p> <p style="padding-left: 40px;">▪ SI _____ NO _____</p>	
<p>✦ Autorizo conservar la (<i>muestra y/o información</i>) suministrada con la posibilidad de emplearla en las situaciones señaladas a continuación:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● En estudios de investigación colaborativos con otras instituciones nacionales y/o internacionales, enviando la (<i>muestra y/o información</i>) al (los) respectivo(s) instituto(s). 	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> ● En estudios complementarios de diagnóstico para mí o para algún miembro de mi familia (cuando aplique). 	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> ● En estudios de investigación específicos para la(s) entidad(es) participante(s), siempre y cuando se conserve en anonimato los datos de identificación. 	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
<ul style="list-style-type: none"> ● En estudios de investigación de entidades distintas a la(s) entidad(es) participante(s), siempre y cuando se conserve en anonimato los datos de identificación. 	Sí <input type="radio"/> No <input type="radio"/>

Firma del participante o representante legal: _____

(Nombre del participante o representante legal) CC No: _____ de _____

HUELLA DACTILAR DEL PARTICIPANTE (en caso de ser analfabeta) _____

Apéndice B

Herramienta Diagnóstica

TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Nota. Adaptado de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004)

Apéndice C

Baremos de Evaluación

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Percepción	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 21	Debe mejorar su percepción: presta poca atención < 24
	Adecuada percepción 22 a 32	Adecuada percepción 25 a 35
	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención > 36

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Comprensión	Debe mejorar su comprensión < 25	Debe mejorar su comprensión < 23
	Adecuada comprensión 26 a 35	Adecuada comprensión 24 a 34
	Excelente comprensión > 36	Excelente comprensión > 35

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Regulación	Debe mejorar su regulación < 23	Debe mejorar su regulación < 23
	Adecuada regulación 24 a 35	Adecuada regulación 24 a 34
	Excelente regulación > 36	Excelente regulación > 35

Nota. Adaptado de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004).

Apéndice D

Cuestionario Sociodemográfico

Caracterización Liga Huilense de Lucha

Objetivo
Conocer las características sociodemográficas de los atletas de proyección de la Liga Huilense de Lucha para comprender mejor sus necesidades y condiciones de vida.

Procedimiento
Seleccionar la respuesta que mejor se ajuste a su experiencia

Política de Privacidad
De acuerdo con lo previsto en la Ley 1581 de 2012 por medio de la cual se expidió el Régimen General de Protección de Datos Personales, y su Decreto reglamentario 1377 de 2013, autorizo expresamente a la Universidad Nacional Abierta y a Distancia para que mis datos personales puedan ser utilizados de conformidad con la reglamentación vigente. Declaro haber leído la cláusula anterior, siendo el envío de sus datos la aceptación de la misma. Autorizo, así mismo, tratamiento de mis datos e información de marca personal en los medios que la UNAD disponga.
A partir de lo anterior, estamos comprometidos con la protección de los datos personales y la privacidad de los usuarios. Los datos personales y respuestas de este formulario serán recopilados, utilizados y protegidos únicamente con fines académicos. El tratamiento de sus datos personales se basa en su consentimiento expreso, otorgado al completar y enviar este formulario. Tiene derecho a retirar su consentimiento en cualquier momento sin afectar la legalidad del tratamiento realizado previamente.

contrerasangeljessu@gmail.com [Cambiar de cuenta](#) 

 No compartido

Siguiente
Borrar formulario

Nota: envíos controlados a través de Formularios de Google.

Datos Personales

Nombres y Apellidos *

Tu respuesta

Género *

Femenino
 Masculino
 Otro/Prefero no decir

Edad *

14
 15
 16
 17
 18

Datos socioeconómicos

1. ¿Cuál es su Estrato socioeconómico? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

2. ¿Cómo te transportas principalmente? *

- Transporte público
- Vehículo de familiar
- Bicicleta
- Caminando

3. ¿Nivel de estudio que estás cursando o has terminado? *

- Primaria
- Bachillerato (secundaria o media)
- Universidad

4. ¿Trabajas actualmente? *

- Sí
- No

5. ¿Con quién vives? *

- Padres
- Tío(s)
- Abuelos(s)
- Familia extendida (abuelos, tíos, etc.)
- Solo/a
- Otro

Si su respuesta anterior fue "otro" describa con quien.

Tu respuesta _____

6. ¿Tienes algún oficio o trabajo? *

- Empleado/a
- Independiente
- Otra
- No

7. ¿Cuánto es el ingreso mensual aproximado en tu hogar? *

- Menos de 1 salario mínimo
- Entre 1 y 2 salarios mínimos
- Más de 2 salarios mínimos

8. ¿Has vivido algún evento importante en el último año que haya cambiado tu vida (familia, salud, estudios, trabajo)? *

- Sí
- No

Si la respuesta anterior fue Sí ¿cuéntanos brevemente qué pasó?

Tu respuesta _____

Apéndice E

Tarjetas con Instrucciones

¡HOLA!

La emoción que te corresponde es . **No la compartas con nadie.** Presta atención a lo que se esta hablando y en lo que en la presentación aparezca una imagen que represente esta emoción, debes levantarte lo más rápido posible.

Debes esperar que te hagan unas preguntas antes de tomar asiento nuevamente.

Guarda nuevamente la ficha en el sobre, por favor.

Nota. Elaboración propia

Apéndice F

Actividad para el Hogar

Observar a una persona en alguna situación a una persona que sea importante para ti o a algún compañero y anota lo identificado

¿A quién he observado? _____

Situación: (Describe qué ocurrió, dónde se encontraban, qué personas había en la situación, etc).

Emoción: (Describe su estado emocional, qué emoción estaba sintiendo y la intensidad de esa emoción. Sitúalo en el siguiente termómetro emocional)

¿Dónde percibo su estado emocional?: Indica los signos del comportamiento verbal o no verbal que te llevan a pensar que esa persona se siente así. Utiliza los siguientes cuadros:

Comportamiento verbal

Anota que estaba diciendo:

Anota cómo era su tono de voz, el volumen de su voz, etc.:

Comportamiento no verbal

Anota cómo era su postura:

Anota cómo movía las manos o los brazos

Anota otros signos característicos que hayas percibido:

¿Por qué se siente así?:

1. Intenta descifrar por qué esa persona se sintió de ese modo.
 2. Pregúntale cómo se sintió y por qué se sintió así, y compáralo con tus respuestas.
-

Apéndice G

Hoja de Preguntas

1. ¿Consideras importante percibir y expresar emociones en tu vida diaria y en el ámbito deportivo?

2. ¿Expresas tus emociones a los demás? ¿Por qué?

3. ¿Qué emociones se te facilita expresar y por qué?

4. ¿Qué emociones se te dificulta expresar y por qué?

Apéndice H*Explorando Mis Emociones*

Situación	¿Cuáles fueron tus pensamientos?	¿Qué emoción me hizo sentir?	¿Cómo actué o cómo la expresé?
1			
2			
3			
4			
5			

Apéndice I

Juego Interactivo

<https://view.genially.com/67282490c0a6321065f8919c/interactive-content-quien-quiere-ser-millonario-interactivo>

Apéndice J

Actividad para el Hogar

Actividad

¿Alguna vez has tomado una decisión durante la práctica deportiva o en competición de forma rápida, sin reflexionar mucho sobre las consecuencias? Es decir, ¿te has comportado de una manera «irreflexiva», dejándote llevar por la emoción del momento?

Por ejemplo:

Enfrentar a un rival sin estar preparado porque te sentías demasiado confiado o eufórico.

Evitar un entrenamiento importante por sentir miedo o inseguridad sobre tu desempeño.

Reaccionar con enfado o frustración durante una competencia o entrenamiento.

Piensa y anota alguna situación en la que hayas tomado una decisión impulsiva durante una actividad deportiva.

Relaciona la emoción que sentiste en ese momento (euforia, miedo, confianza, frustración, pena, etc.) con el comportamiento llevado a cabo.

Reflexiona sobre el impacto que tuvo esa decisión:

¿Te ayudó o perjudicó?

¿Qué habrías hecho de manera diferente con más reflexión?

Apéndice K

Ficha con Palabras

Felicidad	Dicha, consuelo, inspiración, optimismo, gozo, bienestar, entusiasmo, disfrute, ilusión, regocijo.
Tristeza	Amargura, nostalgia, desánimo, melancolía, desolación, decepción, pena, apatía, desgana, aflicción.
Enfado	Irritación, resentimiento, enervación, frustración, hostilidad, desconsideración, cólera, ira, furia.
Asco	Desprecio, rechazo, repudio, aversión, repugnancia, exclusión, discriminación, intolerancia, desagrado, insensibilidad.
Sorpresa	Curiosidad, estupefacción, sobresalto, desconcierto, conmoción, extrañeza, consternación, admiración, perplejidad, pasmo.
Miedo	Amenaza, temor, intimidación, inseguridad, pavor, desasosiego, desconfianza, espanto, acobardamiento, malestar.
Orgullo	Realización, soberbia, engrimiento, arrogancia, satisfacción, seguridad, autosuficiencia, vanidad, dignidad, jactancia.
Empatía	Consideración, cercanía, proximidad, apoyo, preocupación, respaldo, atención, cariño, comprensión, ánimo.
Ansiedad	Estrés, hastío, impaciencia, nerviosismo, intranquilidad, tensión, irritabilidad, angustia, incertidumbre, preocupación.
Vergüenza	Bochorno, humillación, ofensa, deshonra, culpabilidad, remordimiento, arrepentimiento, abatimiento, compunción, aflicción.

Apéndice L

Historias

Los Luchadores del Valle Umbrío

El sol se estaba ocultando detrás de las montañas cuando Andrés, Mateo y Sergio descendieron del último tramo de un sendero rocoso. Los tres luchadores habían entrenado todo el año para el Torneo del Valle Umbrío, un evento donde solo los equipos más equilibrados lograban destacar. Por eso llevaban consigo sacos que representaban emociones esenciales para un luchador: prudencia, calma, miedo, alegría, enfado, tristeza y orgullo.

Sin embargo, al cruzar un viejo puente colgante, una repentina ráfaga de viento arrancó tres sacos de sus cinturones. Pudieron ver cómo prudencia, calma y miedo caían al vacío, perdiéndose entre la niebla del abismo.

La noche avanzaba y la luz era cada vez más escasa. Llegaron al borde de un bosque imponente, sus troncos gruesos parecían columnas sosteniendo un techo de hojas negras.

Mateo respiró hondo. -Tenemos que decidir. El bosque es intenso de noche. ¿Entramos o esperamos aquí?

1. Esperar hasta que amanezca.
2. Atravesar el bosque en la oscuridad.

Sin calma para detenerse y sin miedo para evaluar el peligro, optaron por entrar en la oscuridad del bosque.

El aire dentro del bosque era húmedo y pesado. Un olor a tierra mojada se mezclaba con el crujido de hojas. A cada paso, la neblina formaba figuras que, con miedo, habrían interpretado como señales de advertencia. Pero ahora solo avanzaban con seguridad excesiva. Minutos

después, llegaron a una bifurcación:

- Parece que el camino derecho desciende... y el izquierdo sube - señaló Sergio.

1. Tomar el sendero ascendente, lento pero seguro.
2. Tomar el camino descendente y oscuro.

Sin prudencia para analizar la situación, se lanzaron por el descendente.

Tras unos pasos, el suelo cedió bajo ellos. Cayeron por un desnivel húmedo y terminaron en un pantano fangoso. Sacarlos de ahí les tomó casi una hora. Agotados y cubiertos de lodo, siguieron avanzando hasta encontrar una luz tenue: un campamento improvisado y varios hombres les hicieron señas para acercarse.

- Tenemos comida y descanso - dijeron.

1. Acercarse a pedir ayuda.
2. Mantener distancia y rodear el campamento.

Sin miedo ni prudencia, se acercaron confiados.

Pero los hombres eran bandidos. En segundos fueron rodeados y emboscados. Durante la pelea, Sergio y Andrés escaparon, pero Mateo fue tomado prisionero.

Confusos, los dos siguieron caminando. La ausencia de calma los hizo avanzar sin dirección y, tras un largo rato, se dieron cuenta de que habían regresado al borde del puente donde habían perdido los sacos.

Enredados entre raíces, encontraron los tres sacos. Al tocarlos, recuperaron la sensación de prudencia, el peso del miedo saludable y la calma necesaria para pensar.

- Tenemos que volver por Mateo- dijo Sergio. Pero esta vez con cabeza fría.

Planeando cada paso, regresaron sigilosamente al campamento. Esperaron el cambio de guardia y, aprovechando un descuido, liberaron a su amigo.

Al amanecer, por fin salieron del bosque. Exhaustos, pero completos, llegaron al torneo y demostraron que habían aprendido a equilibrar sus emociones.

Reflexión:

Cada emoción es una guía distinta; ninguna es buena o mala por sí misma. Cuando todas están presentes, el camino se vuelve más claro.

Torneo de Malaka

Carlos, Julián y Juan son unos luchadores en busca de convertirse en campeones del Gran Torneo Malaka, una prueba anual donde se enfrentan no solo a rivales, sino también a desafíos que ponen a prueba su resistencia física y emocional. Cada uno llevaba consigo un saco que simbolizaba sus emociones esenciales en el combate: miedo, sorpresa, alegría, tristeza, asco y enfado.

Durante el viaje hacia el lugar del torneo, una tormenta sacudió su barco, haciendo que tres sacos se perdieran en el mar: el del miedo, el del asco y el de la tristeza. Obligados a desembarcar en el norte de la isla, lejos de la arena donde se celebraría el torneo, todos se encuentran muy contentos de haber llegado y de haber sobrevivido juntos al terrible temporal, pero ahora necesitan atravesar toda la isla para llegar al otro extremo, donde será el gran evento.

Los luchadores tenían que tomar una decisión para continuar su travesía, ¿Qué hacemos ahora?, se preguntaron los tres amigos (recuerda que es de noche):

1. Descansar y recuperar fuerzas durante la noche y retomar el camino por la mañana.
2. Adentrarse de inmediato en la isla para ganar tiempo.

La opción 1 sería más acertada si tuvieran miedo. El miedo los llevaría a pensar en todos los peligros que puede haber en la selva por la noche y los persuadiría de hacerlo. No obstante,

sin miedo es más probable que se pregunten: "¿por qué no comenzar el camino y ganar tiempo?", y adentrarse en la aventura nocturna.

Sin miedo a que los frenara, eligieron la segunda opción. Se internaron en la selva oscura, confiando en su fuerza y determinación

Avanzando en la selva, encontraron frutos rojos y viscosos esparcidos por el suelo, aunque no habían comido nada desde que comenzó su viaje, el aspecto del fruto los hizo dudar. Se enfrentaron a una nueva decisión:

1. ¿Comer los frutos para recuperar energía?
2. ¿Seguir adelante sin probarlos?

(Sin asco que los detuviera, decidieron comer los frutos)

Poco después comenzaron a sentirse mal: dolores de estómago, mareos y náuseas los obligaron a detenerse. Entre la debilidad y la frustración, comenzaron a discutir, culpándose uno a otros por la decisión.

Pero en ese momento, el enfado les dio fuerza, recordaron su mentalidad de luchadores: superar las adversidades y continuar juntos, a pesar del malestar; retomaron el camino.

Más adelante, encontraron un poblado que parecía habitado. Sin miedo ni desconfianza, decidieron acercarse a pedir ayuda; sin embargo, los habitantes no resultaron ser amistosos: los apresaron y los encerraron. Durante la confusión, Carlos y Julián lograron escapar, pero Juan quedó atrapado.

Ya libres, Carlos y Julián enfrentaron un dilema crítico.

1. ¿Volver a rescatar a su compañero?
2. ¿Seguir adelante hacia la arena del torneo?

Sin tristeza que los hiciera reflexionar, optaron por avanzar hacia la meta, pero mientras caminaban, se dieron cuenta de que habían regresado al punto de partida, en la playa. Allí encontraron los sacos perdidos: miedo, asco y tristeza.

Con las emociones recuperadas, Carlos y Julián reconsideraron sus acciones. Ahora, más conscientes de la importancia del equipo, decidieron regresar al poblado para rescatar a Juan, enfrentando el riesgo con determinación.

Esta vez, su miedo les ayudó a planificar cuidadosamente. Aprovecharon un descuido del guardián de la celda para liberar a su compañero. Unidos de nuevo, los tres luchadores retomaron su camino hacia el torneo. En su trayecto, encontraron más frutos sospechosos, pero el asco les hizo ser cautelosos y no repetir el error.

Finalmente, llegaron a la arena del Gran Torneo Malaka, exhaustos pero motivados, se inscribieron juntos como equipo. Durante las pruebas de combate, demostraron que su experiencia en la isla los había hecho más fuertes: aprendieron a trabajar como un equipo, a equilibrar sus emociones y a usar cada una de ellas en el momento adecuado.

El torneo terminó con Carlos, Julián y Juan como campeones, habían demostrado que ser luchador no es solo una cuestión de fuerza física, sino también de inteligencia emocional y trabajo en equipo.

Reflexión

No hay emociones buenas o malas; cada una cumple un rol importante en nuestras decisiones.

Apéndice M

Hojas de Situaciones

Situación 1.1

Últimamente, te sientes desmotivado. En los entrenamientos, tus compañeros ya no cuentan contigo tanto como antes; prefieren formar relacionarse con otros, tus intentos de mejorar pasan desapercibidos, y eso te hace sentir invisible. En casa, las cosas tampoco van mejor: tus padres están ocupados con asuntos laborales y apenas tienes espacio para hablar de lo que te preocupa, una noche, decides escribirle un mensaje a un amigo cercano para desahogarte, pero no responde. Piensa en lo que te hace sentir esta situación si fuera tu caso.

Situación 1.2

Días después, tu amigo finalmente te llama y se disculpa por no haber respondido antes, te cuenta que su familia está enfrentando problemas financieros graves, y él ha estado ayudando a su madre con varios trabajos para salir adelante. No quería compartirlo porque no quería que lo vieras vulnerable. Al escucharlo, te das cuenta de que no estabas solo.

Piensa en lo que te hace sentir esta situación si fuera tu caso.

Situación 2

En casa notas un ambiente extraño. Tus padres hablan en voz baja cuando creen que no estás cerca y pasan menos tiempo contigo. Cuando intentas contarles cómo te ha ido en el día, siempre dicen: “Ahora no, estamos ocupados”.

Te empiezan a preocupar sus actitudes y te invade una mezcla de inquietud, tristeza y soledad. Un día decides hablar con tu hermano mayor para desahogarte, porque sientes que nadie te está prestando atención ni entiende tu situación. Piensa en lo que te hace sentir esta situación si fuera tu caso.

Situación 2.1

Tu hermano te explica que tus padres han recibido noticias complicadas sobre un asunto familiar que todavía no querían contarte hasta tener las cosas claras. Él mismo ha estado ayudándolos y por eso todos han estado tan distraídos.

Te sientes un poco más tranquilo al saber la razón, pero también aparece ese sentimiento de culpa por haber pensado que te estaban dejando de lado y una tristeza suave por todo lo que ha pasado.

Piensa en lo que te hace sentir esta situación si fuera tu caso

Apéndice N

Actividad para el Hogar

Reflexiona sobre las sobre las experiencias positivas que hayas vivido en un período de tiempo determinado. A través de esta práctica, podrás identificar y valorar los aspectos positivos de su vida cotidiana, los cuales suelen pasar desapercibidos debido al peso de las experiencias negativas, ya sea por su intensidad, sus consecuencias, o ambas. La tarea consiste en que, cada día, registres tres cosas positivas, este ejercicio se realizará una vez al día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Tres cosas positivas o agradables que ocurrieron el día							

Reflexiona sobre por qué esas experiencias fueron importantes para ti y cómo te hicieron sentir.

Apéndice O

Tarjetas con Contenido A y B

Recipiente A

1. Te lesionas durante un entrenamiento y tienes que detener tu participación en el deporte por un tiempo.
2. Ganas una competencia y todo tu equipo celebra contigo, pero sientes que podrías haberlo hecho mejor.
3. Suspendes un examen para el que habías estudiado mucho.
4. Sin pretenderlo, haces un comentario que le sienta mal a un amigo y te das cuentas horas después, al llegar a casa.
5. Un compañero de equipo te critica delante de los demás por tu desempeño en un entrenamiento.
6. Pierdes una competencia importante.
7. Te das cuenta de que alguien ha contado un secreto que le confiaste.
8. Tu día no ha salido como esperabas y te sientes a punto de llorar de frustración.
9. Te das cuenta de que estas empezando a discutir con alguien y no quieres perder la calma.
10. Recuerdas algo que hiciste hace tiempo y te provoca vergüenza cada vez que piensas en ello.
11. Recibes una noticia inesperada que te cambia el ánimo.
12. Estas a punto de enfrentar un oponente fuerte o persona que te intimida.
13. Estas nervioso (a) antes de una competencia importante y sientes que eso afecta tu concentración.

14. Estas en una situación social que te incomoda mucho y sientes que te paralizas.

15. Estás en casa y vas al ordenador a terminar un trabajo que tienes que entregar mañana y el ordenador no funciona.

16. Tienes una discusión con un ser querido y no sabes cómo calmar la situación para no empeorarla.

17. Recibes una crítica constructiva de tu desempeño en la práctica deportiva o en los estudios y te cuesta aceptarla.

18. Te das cuenta de que estás pensando demasiado en algo que no puedes controlar y te sientes estancado/a.

19. Vas a un evento importante y te sientes nervioso/a porque no estás seguro/a de cómo te verán los demás.

20. Te enfrentas a una situación inesperada que pone a prueba tu paciencia, como un retraso o un inconveniente.

Recipiente B

Conducta de Afrontamiento.

Conducta de Evitación

Cognitiva de Afrontamiento

Cognitiva de Distracción

Apéndice P

Tarjetas con Estrategias

 **Visualiza**

- Cierra los ojos suavemente.
- Imagina un lugar donde te sientas completamente segura/a puede ser real o imaginario.
- Observa los detalles: colores, sonidos, olores, sensaciones.
- Respira profundo, entiendo cómo tu cuerpo se relaja con cada inhalación y exhalación.
- Quédate ahí un minuto, permitiéndote sentir paz y seguridad.

Aquí y ahora, puedes relajarte y sentir calma.

Permiso para sentir

"Está bien sentir lo que estoy sintiendo. No necesito pelear con mi emoción ni juzgarla. Solo observo que está ahí."

- No tengo que arreglarlo todo hoy
- Las emociones son pasajeras

Esto (pensamiento) no define quién soy

Cada emoción tiene su tiempo; ninguna dura para siempre.

Descarga segura

Siéntete tu enoja, exprésalo con cuidado, sin herirte ni herir.

Aprieta los puños 10 segundos y suelta

Eshala fuerte 3 veces

Muévete o estírate

Cuando sientas ira, respira y canalízala con consciencia.

Estoy haciendo lo mejor que puedo

Pausa corporal

1. Apoya los pies en el suelo
2. Relaja los hombros
3. Suelta la mandíbula
4. Respira lento 1 minuto

Un paso a la vez es suficiente.

técnica 5-4-3-2-1

- Mira 5 cosas a tu alrededor 
- Toca 4 cosas 
- Escucha 3 cosas 
- Huele 2 aromas 
- Saborea 1 cosa 

Vuelve al aquí y ahora.

Detén el pensamiento

Ante un pensamiento hazte estas preguntas

¿Esto es un hecho o un pensamiento?

¿Puedo hacer algo ahora?

Si no puedo, lo suelto por este momento.

Ante un pensamiento no deseado

No necesitas luchar contra él, pero sí puedes elegir cómo responderle. Observa lo que dice y prepárate para transformarlo en un pensamiento más útil y valiente.

No todo pensamiento es verdadero.

Respira
lento y profundo

1. Inhala por la nariz contando 4 segundos.
2. Sostén 4 segundos.
3. Exhala por la boca contando 6 segundos.
4. Exhala por la boca contando 6 segundos.

Repite 5 veces 

Mis pensamientos no controlan mi realidad.

Nota. Elaboración propia.

Apéndice Q

Asistencia de Participantes

Asistencia de participantes de Liga Huilense de Lucha										
	Sexo	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9
P1	F	x			x	x	x	x		
P2	F	x	x	x	x	x	x	x		
P3	F	x	x	x	x	x	x	x	x	x
P4	F	x	x	x	x	x			x	x
P5	F	x	x	x					x	x
P6	M	x			x	x	x	x	x	x
P7	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x
P8	M	x					x	x	x	x

Nota. Elaboración propia.

Apéndice R

Evidencias Fotográficas





