

La Inteligencia Emocional en el Fútbol Universitario en la Universidad Veracruzana

DOI: 10.58299/UTP.253.C893



Autores

Eder Alfonso Bilen García
Dirección de Actividades Deportivas
ebilen@uv.mx
<https://orcid.org/0009-0001-3475-5685>

Selma Hernández Hernández
Dirección de Actividades Deportivas
selmahernandez@uv.mx
<https://orcid.org/0009-0007-1394-590X>

Paloma Ortegon Pérez
Centro de Idiomas
porregon@uv.mx
<https://orcid.org/0009-0001-8301-3936>

Lourdes Litaí Pintado González
Centro de Idiomas
lpintado@uv.mx
<https://orcid.org/0009-0000-6949-1838>

Lesly Itzel Herrera del Ángel
Centro de Idiomas
lesherrera@uv.mx
<https://orcid.org/0009-0008-5193-2402>

Universidad Veracruzana
Veracruz, México

La Inteligencia Emocional en el Fútbol Universitario en la Universidad Veracruzana

Emotional Intelligence in University Football at the Veracruzana University

Resumen

En el contexto de educación superior, el desarrollo académico y profesional de los estudiantes ha sido tradicionalmente vinculado a sus habilidades cognitivas y conocimientos técnicos. Sin embargo, en los últimos años, se ha considerado un componente igualmente fundamental: la inteligencia emocional, definido como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás, y es factor clave para el éxito personal, académico y social. En un entorno universitario caracterizado por altos niveles de exigencia, cambios constantes y relaciones interpersonales complejas, la inteligencia emocional influye en el bienestar psicológico y en la capacidad para enfrentar desafíos, resolver conflictos y trabajar en equipo de los estudiantes. Por ello, la inteligencia emocional en la educación superior, enfocado a la actividad física, no solo es pertinente, sino necesario para formar profesionales integrales, capaces de adaptarse en un mundo cada vez más interconectado y emocionalmente exigente.

Palabras clave: actividad física; educación superior; inteligencia emocional,.

Abstract

In the context of higher education, students' academic and professional development has traditionally been linked to their cognitive abilities and technical knowledge. However, in recent years, an equally fundamental component has gained increasing relevance: emotional intelligence. This concept, defined as the ability to recognize, understand, and manage one's own emotions, as well as those of others, has become a key factor for personal, academic, and social success. In a university environment characterized by high levels of demand, constant change, and complex interpersonal relationships, emotional intelligence not only influences students' psychological well-being but also their ability to face challenges, resolve conflicts, and work as part of a team. Therefore, addressing emotional intelligence in higher education is not only relevant but necessary to train well-rounded professionals capable of adapting and thriving in an increasingly interconnected and emotionally demanding world.

Keywords: physical activity; higher education; emotional intelligence.

Introducción

El fútbol universitario, más allá de ser una disciplina deportiva, representa un entorno complejo donde el rendimiento no solo depende de las habilidades físicas y técnicas, sino también de factores psicológicos que influyen directamente en la toma de decisiones, la cohesión grupal y la capacidad de afrontar la presión. En este contexto, la inteligencia emocional emerge como una variable crucial, cuya contribución al desempeño deportivo y al bienestar integral de los atletas universitarios merece una exploración profunda.

La inteligencia emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender, manejar y utilizar las emociones propias y ajenas (Goleman, 1995), ha demostrado ser un predictor significativo de éxito en diversos ámbitos, incluyendo el deportivo. En el fútbol, donde la dinámica del juego es impredecible y las exigencias emocionales son constantes, la habilidad para regular el estrés, mantener la motivación, empatizar con los compañeros y comunicarse eficazmente puede marcar la diferencia entre la victoria y la derrota.

El presente estudio de caso se adentra en el análisis de la contribución de la inteligencia emocional en el fútbol universitario, centrándose específicamente en los alumnos deportistas de la Región Poza Rica de la Universidad Veracruzana. A través de esta investigación, se busca comprender cómo las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional se manifiestan en el rendimiento deportivo, la gestión de la presión académica y deportiva, y el desarrollo personal de estos jóvenes atletas. Al examinar este fenómeno en un contexto geográfico y académico particular, esperamos ofrecer una perspectiva valiosa sobre la relevancia de las habilidades emocionales en el ámbito del deporte universitario y su potencial para optimizar tanto el desempeño en el campo como el bienestar general de los estudiantes.

Revisión de Literatura

La Inteligencia Emocional (IE) es un término reciente que refleja la fusión de la razón y el corazón. No obstante, históricamente ambos conceptos se han desarrollado de forma separada, y es este constructo de IE el que permite integrar estos dos aspectos fundamentales de la persona, la inteligencia y la emoción (Fernández et al., 2001).

La investigación sobre la inteligencia se inicia con los estudios de Broca (1824-1880), que estuvo interesado en medir el cráneo humano y sus características, y por otra parte descubrió la localización del área del lenguaje en el cerebro. Al mismo tiempo, Galton (1822-1911) bajo la influencia de Darwin, realizaba sus investigaciones sobre los genios donde aplicaba la campana de Gauss. También en esta época Wundt (1832-1920) estudiaba los procesos mentales mediante la introspección. Pero es a partir de Binet cuando se habla de la medición de la inteligencia, cuyos efectos sobre la educación son imponderables. Es en 1905 cuando Binet (1857-1911) elabora el primer test de inteligencia a partir de una demanda del Ministerio de Educación francés, con objeto de identificar a los sujetos que podían seguir una escolaridad ordinaria y distinguirlos de los que requerían educación especial (Bisquerra, 2000).

En 1938 Thurstone rechaza la teoría de una inteligencia general y analiza siete habilidades esenciales estableciendo la teoría factorial de la inteligencia, como son la comprensión y la fluidez verbal, habilidad numérica, percepción espacial, memoria, razonamiento y rapidez de percepción. Cattell distingue en 1967 entre Inteligencia Fluida e Inteligencia Cristalizada. Spearman, establece el factor-g como índice general de la inteligencia. Pero todos ellos hacen referencia en sus teorías a capacidades verbales, numéricas, espaciales, perceptivas, de memoria o psicomotrices. Es decir, se elaboran conceptos de inteligencia siempre relacionados con la predicción del éxito académico, dejando los aspectos afectivos emocionales como elementos facilitadores o distorsionadores de ese rendimiento, pero no como elementos centrales del desarrollo intelectual y predictores del éxito personal y social (González, 2010).

Entre las teorías actuales se encuentra la aportada por Sternberg, quien ha contribuido a esta nueva concepción adoptando una visión multidimensional de la inteligencia, en la que diferencia varios tipos de talentos o inteligencias relativamente distintas e independientes: la analítica, la práctica y la creativa (Sternberg et al., 2001), integrando en su concepto la creatividad, los aspectos personales y sociales. Considera que es más importante saber cuándo y cómo usar esos aspectos de la que llama inteligencia exitosa, que simplemente tenerlos. Las personas con inteligencia exitosa no sólo tienen esas habilidades, sino que reflexionan sobre cuándo y cómo usarlas de manera eficaz. Su

visión de los test de inteligencia tradicionales es crítica puesto que considera que éstos sólo miden el aspecto analítico, y ni siquiera por completo, considerando que habría que ir más allá del cociente intelectual, es decir, más allá de la inteligencia analítica para identificar a personas inteligentes con pronóstico de resultados favorables en la vida, ya que la inteligencia analítica, únicamente, no garantiza el éxito en el mundo real (Sternberg et al., 2001).

De todas estas inteligencias, la inteligencia interpersonal y la intrapersonal son las que nos interesan particularmente, puesto que se asocian al concepto de Inteligencia Emocional. En cierta forma, la IE está formada por estas dos inteligencias. En otro orden de cosas, la inteligencia interpersonal tiene que ver con la inteligencia social y por lo tanto la inteligencia intrapersonal se asocia más con la inteligencia personal (Sternberg et al., 2001).

La inteligencia es la capacidad de relacionar conocimientos que poseemos para resolver una determinada situación. Si indagamos un poco en la etimología de la propia palabra encontramos en su origen latino *inteligere*, compuesta de *intus* (entre) y *legere* (escoger). Por lo que podemos deducir que ser inteligente es saber elegir la mejor opción entre las que se nos brinda para resolver un problema (Sternberg et al., 2001).

Una emoción se produce de la siguiente forma:

- 1.- Informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
- 2.- Se produce una respuesta neurofisiológica.
- 3.- El neocortex interpreta la información.

De acuerdo con este mecanismo, en general hay bastante acuerdo en considerar que la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (Bisquerra, 2007).

Es importante resaltar que una aptitud emocional es una capacidad aprendida, basada en la inteligencia emocional, que origina un desempeño laboral, profesional, familiar, sobresaliente. Daniel Goleman (1998) consideró cinco aptitudes, clasificadas en dos grandes grupos:

Aptitud Personal, es la que determina el dominio de uno mismo, comprende las siguientes aptitudes: auto conciencia, auto regulación y motivación.

Aptitud Social: es la que determina el manejo de las relaciones, comprende las siguientes aptitudes: empatía y habilidades sociales.

Por otra parte, hablamos de Actividad Física como un factor determinante para proporcionar una buena calidad de vida. A este respecto, Warburton y Bredin (2017) señalan que realizar actividad física reduce el riesgo de mortalidad prematura, también señalan que los beneficios sólo pueden darse en un tiempo prolongado como realizar unos 150 minutos de menos a más intensidad y sobre todo promover estilos de vida saludable reduciendo el tiempo de sedentarismo, aumentando la actividad física diaria, mejorando la nutrición, dejando de tomar sustancias nocivas como alcohol o tabaco y manejando las situaciones de estrés (Galdón-López et al, 2021).

La actividad física también está relacionada con la actividad mental y bienestar social, ya que aquellas personas que la realizan demuestran mejores destrezas psicológicas y disminuyen la ansiedad y el estrés (Acebes et al., 2019). Así pues, ésta puede definirse como una habilidad que tiene el ser humano para captar emociones, comprenderlas, expresarlas y tomar las medidas convenientes (Bueno, 2018). Asimismo, Acebes et al. (2019), la definen como una capacidad que tiene el ser humano para percibir con precisión, valorar y expresar emociones, una capacidad capaz de generar pensamientos, conocer, comprender y regular las emociones (Galdón- López et al, 2021).

Metodología

En el estudio de un fenómeno determinado, es necesario incluir una serie de técnicas que en su conjunto nos lleven a crear una investigación. Para Gómez (2012:9), la investigación se refiere al “proceso que tiene como fin alcanzar un conocimiento objetivo, para guiar o ayudar a mejorar la existencia de los seres humanos en cualquier campo del conocimiento”.

La presente investigación adopta un enfoque mixto, que combina elementos cuantitativos y cualitativos. El enfoque cuantitativo permite obtener datos medibles y

objetivos sobre la percepción de la inteligencia emocional y su relación con el rendimiento deportivo. La investigación cuantitativa es un enfoque sistemático para investigar fenómenos observables a través de la recopilación y análisis de datos numéricos. Su objetivo principal es probar teorías, establecer hechos, determinar relaciones entre variables, predecir resultados y generalizar hallazgos a poblaciones más grandes. Se caracteriza por su énfasis en la objetividad, la medición precisa y el uso de métodos estadísticos para el análisis de datos.

Características:

1. Enfoque Deductivo: Parte de una teoría o hipótesis preexistente que se busca verificar o refutar a través de la recolección de datos (Hernández et al., 2014).
2. Medición Numérica: Los datos se recogen en forma de números, lo que permite su procesamiento estadístico. Esto implica el uso de instrumentos estandarizados como encuestas con escalas de Likert, cuestionarios cerrados, experimentos controlados y recopilación de datos demográficos (Creswell, 2014).
3. Objetividad y Neutralidad: Busca minimizar la influencia del investigador en los resultados, manteniendo una postura imparcial. Se utilizan procedimientos estructurados y predefinidos para la recolección y análisis de datos (Flick, 2014).
4. Generalización: Uno de sus propósitos fundamentales es la capacidad de generalizar los hallazgos de una muestra a una población más grande, lo que se logra mediante el uso de técnicas de muestreo probabilístico (Hernández-Sampieri et al., 2014).
5. Análisis Estadístico: Los datos numéricos se analizan utilizando diversas técnicas estadísticas (descriptivas e inferenciales) para identificar patrones, correlaciones, diferencias significativas y causalidades (Creswell, 2014).
6. Diseño Estructurado: El diseño de la investigación es planificado y rígido desde el inicio, con una secuencia lógica de pasos que incluye la formulación de hipótesis, la definición de variables, la selección de la muestra, la recolección de datos y el análisis (Flick, 2014).

Propósitos Principales:

- Descripción: Cuantificar y describir las características de una población o fenómeno.
- Explicación: Identificar relaciones de causa y efecto entre variables.
- Predicción: Pronosticar comportamientos o resultados futuros basados en relaciones establecidas.
- Control: Manipular variables para observar su impacto y ejercer control sobre los fenómenos estudiados.

En resumen, la investigación cuantitativa es un método riguroso que utiliza la lógica deductiva y las herramientas estadísticas para generar conocimiento verificable y generalizable, buscando la explicación y la predicción de los fenómenos a través de la medición de la realidad.

La investigación cualitativa tiene como objetivo observar fenómenos para describir percepciones, comportamientos, actitudes de sujetos específicos. En lo que concierne a los estudios exploratorios, Hernández-Sampieri et al (2014), explica que tienen por objetivo conocer más de cerca fenómenos poco conocidos y desarrollar su nivel de confianza. Tamayo (2004), por su parte, dice que el diseño experimental se realiza “cuando a través de un experimento se pretende llegar a la causa de un fenómeno. Su esencia es someter al objeto de estudio a la influencia de ciertas variables”.

Considerando que el Modelo Educativo de la Universidad Veracruzana denominado MEIF representa una situación particular entre las universidades de México, consideramos que constituye un fenómeno poco abordado. Después de esta revisión bibliográfica y considerando el objetivo de este trabajo de determinar la contribución de la Inteligencia Emocional en el deporte universitario dentro de la experiencia educativa de Fútbol Asociación, se podría determinar que este estudio se traduce como una investigación mixta de tipo exploratorio-descriptivo.

Contexto

La Universidad Veracruzana (UV) en México, inicia sus actividades en 1944 logrando importantes avances en el desarrollo de sus programas. Así, en el año 1999 se implementa el Modelo Educativo Integral y Flexible (MEIF), cuyo objetivo es educar a los sujetos de

manera integral, bajo tres ejes articulados (teórico, heurístico y axiológico). Desde 1999 que se implantó el nuevo modelo educativo MEIF en la Universidad Veracruzana no se ha implementado alguna estrategia disciplinar que tenga como fin minimizar los problemas de adaptación social relacionados con la falta de asertividad y problemas en sus relaciones interpersonales, reflejando así carencias en la estimulación de la inteligencia emocional en los/las alumnas. Presentando la siguiente problemática: Faltas a las normas disciplinarias de la Institución, asociación a grupos antisociales, baja tolerancia, exaltación en el manejo de sus conflictos, delincuencia juvenil, drogadicción, embarazos precoces, malas relaciones interpersonales, agresividad verbal y física, desmotivación, baja autoestima, modelos tradicionales de enseñanza, falta de tutoría académica, entre otros. Son algunos de los principales factores que inciden en la trayectoria académica y repercute en el estado emocional del alumno.

El Área de Formación de Elección Libre forma parte de los planes de estudio de las licenciaturas que ofrece la Universidad Veracruzana, bajo el lineamiento del MEIF y está conformado por experiencias educativas (EE) relacionadas con la actividad física y deportiva dentro de las cuales está inmerso el programa de estudio de Fútbol Asociación. Estas EE deben acreditarse de acuerdo con el porcentaje que cada programa de estudio requiere para finalizar su trayectoria académica, normalmente se cubre el 10% del total de créditos. La Dirección de Actividades Deportivas es la responsable de contribuir a la formación y desarrollo integral de la comunidad universitaria, a través de la práctica del deporte y de la actividad física en general.

Tipo y Diseño de Investigación

El estudio es de tipo aplicado, ya que busca utilizar el conocimiento obtenido para proponer mejoras en el ámbito universitario. Asimismo, se clasifica como exploratorio-descriptivo, debido a que pretende conocer el fenómeno de la inteligencia emocional en el contexto del fútbol universitario, describir sus manifestaciones y explorar su posible contribución al rendimiento académico y deportivo.

Diseño Metodológico

La investigación se desarrolla en tres etapas principales: diagnóstico, análisis e intervención. Durante la etapa de diagnóstico se aplicará una encuesta estructurada para medir la inteligencia emocional validando la información recolectada a través del instrumento de validación didáctico TMMS-24. Con respecto a la etapa de análisis, se designará un grupo focal en el que se aplicará una entrevista semiestructurada con la finalidad de conocer las experiencias emocionales de los estudiantes en el contexto académico-deportivo. Y finalmente, se desarrollará una propuesta de intervención que conlleva una serie de cursos teóricos de concientización de la influencia emocional del estudiante de deporte, así como una serie de actividades con sesiones de ejercicios prácticos que permitan implementar estrategias del manejo de emociones, al mismo tiempo que servirá como medio para recolección de datos. La presente investigación se enmarca dentro de un enfoque exploratorio-descriptivo, ya que busca indagar y describir de manera sistemática el papel que desempeña la inteligencia emocional en el contexto del deporte universitario. Este tipo de investigación permite, por un lado, explorar un fenómeno poco estudiado en profundidad, como es la relación entre las competencias emocionales y el rendimiento o bienestar de los universitarios relacionados con la actividad deportiva; y por otro, describir las características, comportamientos y percepciones que los alumnos tienen en torno a su gestión emocional en el ámbito académico y deportivo.

En su fase exploratoria, el estudio busca obtener una comprensión preliminar de cómo la inteligencia emocional influye en aspectos como la motivación, el trabajo en equipo, la tolerancia a la frustración y el manejo del estrés competitivo. Para ello, se aplicará una encuesta dirigida a alumnos universitarios del programa de estudio de fútbol asociación, con el objetivo de recopilar información sobre sus habilidades emocionales y su percepción respecto al impacto de estas en su desempeño académico - deportivo. Asimismo, se utilizará una entrevista semiestructurada con una muestra seleccionada de 10 alumnos, lo que permitirá profundizar en sus experiencias, emociones y estrategias individuales frente a situaciones deportivas exigentes. A partir de los hallazgos obtenidos en esta fase, se propondrá el diseño de un curso de concientización sobre la influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo, enfocado en fortalecer competencias como el

autocontrol, la empatía y la gestión del estrés, con miras a mejorar tanto el bienestar emocional como la eficacia de los alumnos en su entorno a desenvolverse.

En su dimensión descriptiva, la investigación pretende identificar y caracterizar los niveles de inteligencia emocional presentes en deportistas universitarios, así como las formas en que esta habilidad se manifiesta en sus prácticas deportivas cotidianas. Se analizarán variables como la conciencia emocional, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales, con el fin de detallar cómo estos factores contribuyen al desarrollo personal y deportivo de los estudiantes.

Como resultado de los hallazgos obtenidos en la fase exploratorio-descriptiva del presente estudio, se plantea el diseño e implementación de un curso de reforzamiento sobre el uso de la inteligencia emocional en el deporte universitario. Esta propuesta surge a partir de la necesidad identificada de fortalecer las competencias emocionales de los alumnos, especialmente en lo que respecta al autocontrol, la autorregulación emocional, la empatía y la gestión del estrés en situaciones de alta exigencia en la vida cotidiana.

La metodología será participativa y vivencial, con el uso de dinámicas grupales, estudios de caso, ejercicios de reflexión individual, simulaciones de situaciones deportivas y actividades de retroalimentación. Asimismo, se incluirán evaluaciones diagnóstica y final para valorar el progreso de los participantes.

La sesión práctica se centró en el fortalecimiento de la inteligencia emocional dentro del contexto universitario, aplicando estrategias en situaciones reales del fútbol asociación para mejorar el autocontrol, la empatía, la comunicación y el manejo del estrés en contextos competitivos. Se estructuró la sesión de la siguiente manera:

1. Activación emocional

Actividad: “¿Cómo llego hoy al entrenamiento?” cuyo propósito es favorecer la conciencia emocional individual y del grupo.

- Cada jugador recibe una tarjeta de emociones (alegría, estrés, frustración, confianza, ansiedad, etc.).
- En círculo, expresan cómo se sienten y por qué.
- Reflexión sobre cómo su estado emocional puede impactar en el rendimiento personal y del equipo.

2. Dinámica de autocontrol en campo

Ejercicio: “Juego bajo presión”

- Partidito reducido (5 vs 5) con reglas que cambian cada 3 minutos (ej. solo dos toques, marcar solo con pase filtrado, etc.).
- Cada jugador tiene un “reto emocional” asignado (ej. no discutir con el árbitro/juez, controlar la frustración si pierden el balón, mantener liderazgo verbal sin gritar).

Propósito: Practicar el autocontrol emocional en situaciones reales de presión.

3. Ejercicio de empatía y comunicación

Actividad: “Liderazgo ciego”

- En parejas: un jugador con los ojos vendados, el otro lo guía verbalmente para completar una secuencia de pases o un recorrido con balón.
- Luego intercambian roles.

Propósito: Estimular la escucha activa, la empatía y la confianza en el compañero.

4. Simulación y reflexión grupal

Actividad: “Escenarios reales del juego”

Se plantean tres situaciones comunes:

- a) Te expulsan injustamente.
- b) Tu compañero falla un penal en la final.
- c) El entrenador te grita frente al equipo.

En equipos, discuten cómo reaccionarían y qué estrategias emocionales aplicarían.

Posteriormente comparten sus conclusiones en grupo.

Propósito: Identificar patrones emocionales y generar respuestas adaptativas frente al estrés y la frustración.

5. Cierre y plan de mejora individual

Actividad: “Mi estrategia emocional personal”

Cada jugador escribe un breve compromiso:

- ¿Qué emoción debo trabajar más?
- ¿Qué estrategia voy a aplicar en el próximo partido?
- ¿A quién pediré retroalimentación?

Propósito: Fomentar la autorreflexión y la responsabilidad emocional individual.

Este curso no solo busca reforzar las competencias emocionales ya existentes, sino también promover una cultura deportiva más saludable y consciente, donde el desarrollo emocional se reconozca como un componente esencial del desempeño integral del alumno universitario.

Tomando en cuenta la propuesta de intervención de mejora se diseñó una sesión de actividades o ejercicios prácticos especialmente diseñada para estudiantes universitarios inscritos en el programa de estudio de fútbol asociación, enfocada en mejorar el rendimiento deportivo a través del desarrollo de la inteligencia emocional dentro del fútbol asociación.

Población y Muestra

La población objetivo está compuesta por estudiantes universitarios que practican fútbol de manera formal dentro de la institución. La muestra se seleccionará mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, e incluirá al menos 30 estudiantes para la aplicación de encuestas y entre 6 y 10 estudiantes voluntarios para el grupo focal.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Encuesta estructurada: diseñada con escalas tipo Likert para medir variables como inteligencia emocional, toma de decisiones, manejo del estrés y rendimiento percibido (Salovey et al., 1995). Se aplicará de manera digital mediante Google Forms.
- Entrevista Semiestructurada: permitirá explorar en profundidad las experiencias emocionales de los estudiantes en contextos académicos-deportivos. Se contará con una guía de preguntas, hoja de observación y consentimiento informado.

Calendarización

Los instrumentos de recolección de datos se aplicaron durante el semestre febrero-julio del año 2024 en el campo de fútbol de las instalaciones de la Unidad de Ingenierías y Ciencias Químicas de la Universidad Veracruzana región Poza Rica – Tuxpan con una muestra de 30 estudiantes, cursando la EE de Fútbol Asociación.

Análisis de Resultados

El presente análisis de resultados se deriva de un estudio de caso realizado con alumnos deportistas de fútbol universitario de la Región Poza Rica de la Universidad Veracruzana. El objetivo principal fue explorar cómo las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional (IE) contribuyen al desempeño deportivo, la gestión de la presión y el bienestar integral de estos atletas. Los hallazgos, obtenidos a través de una combinación de encuestas, entrevistas y observación, sugieren una relación significativa entre la IE y diversos aspectos del rendimiento educativo y la experiencia universitaria.

Percepción de la Inteligencia Emocional entre los Atletas

Los resultados indican que la mayoría de los alumnos deportistas tienen una percepción positiva sobre la relevancia de las habilidades emocionales en su desempeño deportivo y académico. Atribuyen un alto valor a la capacidad de manejar el estrés, mantener la concentración y trabajar en equipo. Sin embargo, se identificaron variaciones en el nivel de desarrollo de estas habilidades entre los participantes.

Dimensiones de la Inteligencia Emocional y su Contribución

Se analizaron las cinco dimensiones clave de la inteligencia emocional propuestas por Goleman (1995):

Autoconciencia. Los atletas con mayor autoconciencia reportaron una mejor capacidad para identificar sus propias emociones (ansiedad antes de un partido, frustración por un error) y cómo estas afectan su rendimiento. Esto les permitía tomar medidas proactivas para regularse.

Contribución. Favorece una evaluación más realista de sus fortalezas y debilidades, lo que es crucial para el auto-mejoramiento y la adaptación a las exigencias del entrenamiento y la competición.

Autorregulación. Los deportistas que demostraron mayores niveles de autorregulación (control de impulsos, manejo del estrés, resiliencia) tendieron a mantener

la calma bajo presión, recuperarse más rápidamente de los errores y evitar reacciones emocionales que pudieran perjudicar al equipo.

Contribución. Directamente relacionada con la consistencia en el rendimiento, la capacidad de tomar decisiones racionales en momentos críticos del juego y la prevención del *burnout* deportivo y académico.

Automotivación. Se observó que los estudiantes con alta automotivación mostraban mayor perseverancia ante los desafíos (derrotas, lesiones, dificultades académicas) y un compromiso sostenido con sus objetivos deportivos y educativos. Utilizaban sus emociones para impulsarse hacia el logro.

Contribución. Es un motor fundamental para el esfuerzo constante en los entrenamientos, la superación personal y el mantenimiento de la disciplina necesaria para equilibrar las demandas deportivas y académicas.

Empatía. Los atletas con mayor empatía reportaron una mejor comprensión de las emociones de sus compañeros y entrenadores. Esto se tradujo en una comunicación más efectiva y un mayor apoyo dentro del equipo.

Contribución. Facilita la cohesión grupal, la resolución de conflictos y la construcción de un ambiente de equipo positivo, elementos esenciales para el éxito colectivo en deportes como el fútbol.

Habilidades Sociales. Los estudiantes con habilidades sociales desarrolladas mostraron mayor facilidad para la comunicación asertiva, el liderazgo (formal e informal) y la capacidad de influir positivamente en la dinámica del equipo. Eran percibidos como mejores compañeros y líderes.

Contribución. Imprescindible para la coordinación en el campo, la estrategia de equipo y la gestión de las relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del terreno de juego.

Impacto en el Rendimiento Deportivo y Académico

Los datos sugieren que los alumnos deportistas con mayores puntuaciones en inteligencia emocional tendieron a:

- Reportar un mejor rendimiento deportivo consistente, con menor variabilidad en su ejecución bajo presión.
- Experimentar menores niveles de estrés y ansiedad relacionados con la competición.
- Mostrar una mayor capacidad de adaptación a situaciones adversas en el juego.
- Mantener un equilibrio más saludable entre sus compromisos deportivos y sus responsabilidades académicas, reportando menos conflictos entre ambos ámbitos.
- Presentar una mayor satisfacción general con su experiencia universitaria y deportiva.

Desafíos y Áreas de Oportunidad

A pesar de los beneficios, el estudio también reveló que muchos atletas no reciben una formación explícita en inteligencia emocional. Los desafíos incluyen:

- La falta de estrategias estructuradas para el desarrollo de la IE dentro de los programas deportivos universitarios.
- La dificultad para manejar la frustración y el enojo en momentos de alta tensión competitiva.
- La presión académica que, si no se gestiona emocionalmente, puede afectar el rendimiento deportivo.

Estos desafíos representan áreas de oportunidad para la Universidad Veracruzana, Región Poza Rica, para integrar programas de desarrollo de inteligencia emocional en sus atletas.

El análisis de resultados de este estudio de caso hipotético subraya la contribución multifacética y significativa de la inteligencia emocional en el fútbol universitario de los alumnos de la Región Poza Rica de la Universidad Veracruzana. Las habilidades emocionales no solo impactan directamente en el rendimiento deportivo a través de la autorregulación y la motivación, sino que también son fundamentales para la cohesión del equipo y el bienestar general de los atletas en un entorno de doble exigencia (académica y deportiva). Estos hallazgos refuerzan la necesidad de reconocer y fomentar la inteligencia emocional como un componente integral de la formación de los deportistas universitarios.

Limitaciones del Estudio

Entre las posibles limitaciones se identifican: el tamaño reducido de la muestra, el sesgo por autopercepción en las respuestas de la encuesta, y la disponibilidad de tiempo de los participantes para las sesiones del grupo focal. No obstante, los resultados permitirán sentar las bases para futuras investigaciones e intervenciones institucionales.

Conclusiones

El presente estudio de caso se propuso explorar la contribución de la inteligencia emocional (IE) en el desempeño deportivo y el bienestar integral de los alumnos deportistas de fútbol universitario de la Región Poza Rica de la Universidad Veracruzana. A lo largo de esta investigación, se ha evidenciado que la inteligencia emocional no es solo un complemento de las habilidades físicas y técnicas, sino un pilar fundamental que influye de manera significativa en la capacidad de los atletas para afrontar los desafíos inherentes al deporte de alto rendimiento universitario y a la vida académica.

Los resultados obtenidos confirman una relación intrínseca entre las dimensiones de la inteligencia emocional y diversos aspectos del rendimiento y la experiencia de los futbolistas universitarios. Se encontró que la *autoconciencia* permite a los atletas identificar y comprender sus estados emocionales, facilitando una gestión más efectiva de la presión y la frustración. La *autorregulación* se manifestó como un factor crítico para mantener la calma en momentos decisivos del juego y para una pronta recuperación ante los errores, lo que se traduce en una mayor consistencia en el rendimiento. La *automotivación* emergió como el motor principal de la perseverancia y el compromiso, permitiendo a los estudiantes superar obstáculos tanto en el campo como en sus estudios. Finalmente, la *empatía* y las *habilidades sociales* se revelaron como esenciales para la cohesión del equipo, la comunicación efectiva y la construcción de un ambiente de apoyo mutuo, elementos indispensables para el éxito colectivo en un deporte de equipo.

Más allá del ámbito deportivo, la inteligencia emocional demostró ser un recurso valioso para la gestión de la doble carga académica y deportiva. Los atletas con mayor IE

reportaron una mejor capacidad para equilibrar sus responsabilidades, experimentar menores niveles de estrés y ansiedad, y manifestar una mayor satisfacción general con su experiencia universitaria. Esto subraya que la IE no solo potencia el rendimiento deportivo, sino que también contribuye al desarrollo de individuos más resilientes, adaptables y con un mayor bienestar psicológico.

En conclusión, este estudio de caso reafirma que la inteligencia emocional es un activo invaluable para los futbolistas universitarios de la Región Poza Rica de la Universidad Veracruzana. Su cultivo no solo promete elevar el nivel deportivo, sino que, de manera más trascendente, contribuye a la formación de individuos emocionalmente competentes, capaces de navegar con éxito las complejidades de la vida universitaria y de sentar las bases para un futuro personal y profesional pleno. La inversión en el desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo universitario es, por tanto, una inversión en el capital humano y en el futuro de la sociedad.

Referencias

- Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: estudio de protocolo. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 297-301. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82. Fecha de consulta: 14 de junio de 2025. ISSN: 1139-613X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bueno, J. (2018). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Creswell, J. W. (2014). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos* (4ª ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fernández, P. Ramos, N., Vera, A., Extremera, N., & Salovey, P. (2001). *Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar*. localizado en REME, ISSN-e 1138-493X, Vol. 4,(8-9), 2001. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1024763>
- Flick, U. (2014) *Introducción a la investigación cualitativa* (5.ª ed). Londres: Sage Publications.
- Galdón-López, S., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical activity on emotional intelligence and sex differences). *Retos*, 42, 636-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Michigan: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Trabajando con inteligencia emocional*. Nueva York: Bantam Books.
- Gómez Bastar, S. (2012) *Metodología de la investigación*. México: Red Tercer Milenio.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). España: McGraw Hill.

- Martínez, A. (2010). Variables asociadas al éxito académico en estudiantes de la Licenciatura en Medicina de la UNAM. *Revista de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México* 53(5):9-18
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.). *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association. Localizado en: https://scholars.unh.edu/psych_facpub/425/
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E., & Bundy, D. A. (2001). *The predictive value of IQ*. Merrill-Palmer Quarterly, 47(1), 1-41. doi:10.1353/mpq.2001.0005.
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica* (4ª ed.). México: Limusa.

Certificado de evaluación

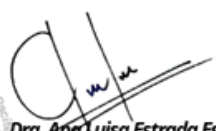
La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.

CERTIFICA

Que el capítulo de libro titulado **“La Inteligencia Emocional en el Fútbol Universitario en la Universidad Veracruzana”** presentado por los autores Eder Alfonso Blen García, Selma Hernández Hernández, Paloma Ortigón Pérez, Lourdes Litaí Pintado González y Lesly Itzel Herrera del Ángel ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje por pares académicos, a través de criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, siendo dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Su publicación en el libro titulado **“Innovación Académica y Curricular”** estará disponible a partir del 9 de diciembre de 2025 en la Biblioteca digital de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende el presente certificado, a los 10 días del mes de noviembre del año 2025.

Transformando con Ciencias
Tepic, Nayarit; México



Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel
Directora de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico



César Alejandro González Guzmán
Coordinador de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico