

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Inteligencia emocional en deportistas
calificados de la disciplina de atletismo 2024**

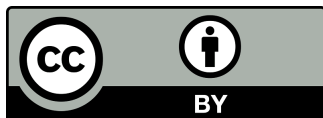
Mayra Fabiola Aguilar Paucarchuco
Wendy Nataly Rojas Rivera

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2025

Repositorio Institucional Continental

Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DE : Germán Félix Palomino Vega
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 7 de enero de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Inteligencia Emocional en Deportistas Calificados de la Disciplina de Atletismo 2024

Autores:

1. Mayra Fabiola Aguilar Paucarchuco – Carrera profesional Psicología
2. Wendy Nataly Rojas Riveras – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
' de palabras excluidas (**en caso de elegir "SI"**): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

**La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)**

DEDICATORIA

A Dios, por darnos la oportunidad de vivir, por estar en cada paso que damos y por haber puesto en nuestros caminos a aquellas personas que han sido nuestro soporte y compañía durante todo el periodo de nuestros estudios universitarios.

A mi madre, Haydeé, por darme la vida, amarme y creer en mí.

A mi padre, Braulio, por su amor infinito y sabios consejos.

A nuestras familias, por ser el motivo y soporte de nuestro existir.

AGRADECIMIENTOS

A nuestras familias, por apoyarnos durante los años de nuestra segunda carrera universitaria.

A los docentes de la Escuela Profesional de Psicología, quienes pacientemente nos inculcaron los conocimientos para nuestra formación profesional.

A nuestros amigos y amigas, en especial al Mg. Germán Palomino Vega, por darnos la oportunidad de demostrar los conocimientos adquiridos.

ÍNDICE

Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción	13
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	16
1.1 Planteamiento del Problema	16
1.2 Formulación del problema.....	21
1.2.1 Problema general	21
1.2.2 Problemas específicos	21
1.3 Objetivos de la investigación	21
1.3.1 Objetivo general.....	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 Justificación de la investigación.....	22
1.4.1 Justificación teórica.....	22
1.4.2 Justificación práctica.....	23
1.4.3 Justificación metodológica.....	23
1.5 Importancia	25
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	26
2.1 Antecedentes de la investigación.....	26
2.1.1 A escala internacional.....	26

2.1.2	A escala nacional	30
2.1.3	A escala local	34
2.2	Bases teóricas	36
2.2.1	Inteligencia	36
2.2.2	Emoción	39
2.2.2	La inteligencia Emocional	41
2.3	Definición de términos básicos.....	47
CAPÍTULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES.....		50
3.1	Sistema de hipótesis	50
3.2	Conceptualización de variable	50
3.2.1	Variable: Inteligencia emocional.....	50
3.1.1	Matriz de operacionalización de la variable.....	52
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....		53
4.1	Enfoque de la investigación	53
4.2	Tipo de investigación.....	53
4.3	Nivel de investigación	53
4.4	Métodos de investigación.....	54
4.4.1	Método general.....	54
4.4.2	Método específico.....	54
4.5	Diseño de investigación	54
4.6	Población y muestra.....	55

4.6.1 Población	55
4.6.2 Muestra	55
4.6.3 Tipo de muestreo	55
4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	56
4.7.1 Técnica	56
4.7.2 Instrumento	56
4.7.3 Confiabilidad	57
4.7.4 Validez.....	58
4.8 Técnicas de procesamiento estadístico de datos	58
4.9 Consideraciones éticas	59
DISCUSIÓN	64
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS.....	72
ANEXOS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Factores de la inteligencia emocional	43
Tabla 2.	Operacionalización de variable	52
Tabla 3.	Ficha técnica del test	57
Tabla 4.	Atención emocional	60
Tabla 5.	Claridad emocional	61
Tabla 6.	Reparación emocional	62
Tabla 7.	Inteligencia emocional	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Atención emocional	64
Figura 2.	Claridad emocional	65
Figura 3.	Reparación emocional.....	66
Figura 4.	Inteligencia emocional	67

Resumen

En el presente estudio se evaluó la inteligencia emocional, considerando su relevancia en el ámbito deportivo. El objetivo general fue identificar los niveles de inteligencia emocional en deportistas calificados de la disciplina de atletismo durante el año 2024. La investigación es de tipo exploratoria, debido a la ausencia de estudios previos de este enfoque en la localidad, pese a la presencia de atletas calificados. Se empleó una metodología de enfoque cuantitativo básico, con un diseño no experimental, orientado a la recopilación y análisis de datos numéricos para identificar patrones y relaciones entre variables.

La población estuvo conformada por 460 deportistas de ambos sexos, con edades entre 18 y 45 años, y la muestra estuvo integrada por 25 atletas considerados deportistas calificados. Los resultados evidenciaron que, respecto a la inteligencia emocional global, el 56,5 % de los participantes presentó un nivel medio y el 43,5 % un nivel alto. En la dimensión de atención emocional, el 60,9 % mostró un nivel medio, el 26,1 % un nivel alto y el 13,0 % un nivel bajo. En cuanto a la claridad emocional, el 52,2 % presentó un nivel medio y el 47,8 % un nivel alto, sin registrarse niveles bajos. Respecto a la reparación emocional, el 60,9 % evidenció un nivel alto y el 39,1 % un nivel medio, sin casos de nivel bajo.

En conclusión, los hallazgos resaltan la importancia de la inteligencia emocional, destacando especialmente la reparación emocional como una capacidad clave para regular estados emocionales negativos y potenciar los positivos, constituyéndose en un factor predictor del alto rendimiento deportivo en atletas calificados.

Palabras clave: reparación emocional, atletismo, inteligencia emocional, atletas calificados, atención emocional, claridad emocional.

Abstract

The present study evaluated emotional intelligence, considering its relevance in the sports context. The general objective was to identify the levels of emotional intelligence in qualified athletes from the discipline of athletics during the year 2024. The research was exploratory in nature due to the lack of previous studies with this approach in the local context, despite the presence of qualified athletes. A basic quantitative methodology was employed, using a non-experimental research design aimed at the collection and analysis of numerical data to identify patterns and relationships among variables.

The population consisted of 460 athletes of both sexes, aged between 18 and 45 years, while the sample included 25 athletes classified as qualified athletes. The results showed that, regarding overall emotional intelligence, 56.5% of participants presented a medium level and 43.5% a high level. In the emotional attention dimension, 60.9% showed a medium level, 26.1% a high level, and 13.0% a low level. Concerning emotional clarity, 52.2% presented a medium level and 47.8% a high level, with no cases of low emotional clarity. Regarding emotional repair, 60.9% of participants showed a high level and 39.1% a medium level, with no cases of low emotional repair.

In conclusion, the findings highlight the importance of emotional intelligence, particularly emotional repair, as a key ability to regulate negative emotional states and enhance positive ones, constituting a predictive factor of high sports performance in qualified athletes.

Keywords: emotional repair, athletics, emotional intelligence, qualified athletes, emotional attention, emotional clarity.

Introducción

El atletismo es una de las disciplinas deportivas más exigentes, tanto física como mentalmente. Los atletas calificados en este deporte deben desarrollar no solo habilidades técnicas y físicas, sino también estrategias psicológicas que les permitan cumplir con la presión de la competencia, superar los obstáculos y mantener un alto rendimiento a largo plazo. En este contexto, la inteligencia emocional (IE) ha adquirido una importancia progresivamente mayor dentro de la psicología deportiva, ya que se muestra que los atletas con un mayor desarrollo emocional pueden controlar mejor el estrés, controlar su emoción y mejorar su rendimiento a altos niveles (Labor et al., 2016).

Según Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional fue concebida inicialmente como la habilidad de percibir, comprender y regular tanto a su propia persona, como a los demás. Luego, Goleman (1995) extendió este concepto, incluidos componentes clave como la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. En el deporte, estos elementos son importantes porque permiten a los atletas lidiar con la presión de la competencia, mantener la concentración y recuperarse rápidamente de la derrota o el fracaso. En el atletismo, donde la diferencia entre la victoria y la pérdida puede depender de otras acciones, el control emocional puede ser un factor decisivo en el éxito del atleta. Muchos trabajos de investigación han evidenciado la vinculación existente entre la inteligencia emocional y el desempeño deportivo. Meyer y Fletcher (2020) señalan que los atletas de alto nivel tienen una mejor capacidad para controlar la frustración, dándoles la oportunidad de enfrentar sus desafíos sin afectar su rendimiento. La inteligencia emocional también facilita la comunicación efectiva con entrenadores y compañeros de equipo y promueve un entorno de entrenamiento más positivo y de cooperación (Ruiz y Sáenz-López, 2021). Los atletas pueden experimentar la soledad en las competencias individuales y el control emocional suficiente puede ser esencial para mantener la motivación y la persistencia con el tiempo.

Uno de los principales retos a los que se enfrentan los atletas calificados es la presión psicológica que ocurre antes y después de la competencia. La ansiedad perturbadora puede afectar el rendimiento de las habilidades físicas y reducir la confianza del atleta, lo que afecta negativamente su rendimiento. Sin embargo, los atletas con mayor inteligencia emocional pueden usar una legislación emocional para convertir una alarma en una fuente de motivación en lugar de obstáculos (Zeng et al., 2022). La capacidad de mantener la paz bajo presión regula el nivel de activación y focaliza la atención en los elementos favorables de la competencia son las características de los atletas emocionalmente inteligentes. Además, de la influencia en el rendimiento deportivo, la inteligencia emocional también afecta el pozo general del atleta. El atleta que sabe cómo manejar sus emociones se sentirá efectivamente menos estrés, menor agotamiento y más satisfacción personal en su carrera deportiva (Sánchez-Romero y García-Mas, 2023). Esto es particularmente importante en el atletismo de alto rendimiento, donde las cargas de entrenamiento y la demanda de competencia pueden conducir a un uso emocional y físico. La inclusión de estrategias de entrenamiento basadas en el desarrollo de la IE puede contribuir en gran medida a las vidas y la estabilidad mental de los atletas.

El propósito del estudio actual es analizar la influencia que ejerce la inteligencia emocional sobre los atletas de disciplina de atletismo calificados en 2024. Investigará cómo la IE afecta la estabilidad psicológica, los pozos emocionales y el rendimiento competitivo para los atletas. Para hacer esto, se revisarán las teorías de la inteligencia emocional utilizadas para los deportes, así como las investigaciones actuales que resaltan su importancia en el alto rendimiento. Además, las estrategias prácticas que se pueden implementar en el entrenamiento deportivo se tratarán para mejorar el desarrollo emocional de los atletas.

Comprender el vínculo existente entre la inteligencia emocional y el desempeño deportivo mejorará la preparación psicológica de los atletas y proporcionará herramientas

que promueven su desarrollo integrado. El uso de este conocimiento en la educación deportiva no solo beneficiará a los atletas en términos de rendimiento, sino que también promoverá sus pozos emocionales y espirituales a lo largo de sus carreras. A medida que los altos deportes continúan desarrollando, la integración de inteligencia emocional en los atletas se está volviendo cada vez más importante para lograr un éxito sostenible en el atletismo y otras disciplinas deportivas.

La presente tesis está estructurada en cuatro secciones principales. La primera, vislumbra el Planteamiento del Estudio, que considera el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación, las hipótesis y la operacionalización de la variable. La segunda, comprende el Marco Teórico; contiene: los antecedentes del problema, las bases teóricas y los términos básicos. La tercera, nos muestra el Diseño Metodológico, donde se describe el método, tipo y nivel de la investigación, diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de recolección y análisis de información, procedimiento, técnica de análisis de datos y aspectos éticos. La cuarta, el cual explica los Resultados y Discusión.

Finalmente, se incluye las conclusiones, recomendaciones relacionadas con la investigación, las referencias y los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Planteamiento del Problema

El cociente intelectual (CI) ha sido estudiado y considerado por muchas personas a modo de referencia base para la inteligencia en las personas. A través del tiempo, esto se ha mantenido por teóricos quienes refirieron que esta puede definir a una persona cognitivamente y nombrar conclusiones acerca de sus capacidades y habilidades para lograr sus objetivos. William Stern introdujo la denominación de cociente intelectual, un indicador empleado para determinar el grado de inteligencia del individuo en correlación con su edad. Esto se mantuvo durante 70 años hasta que el psicólogo Howard Gardner planteó su propuesta de las inteligencias múltiples en 1983, este sería más que nada un modelo que presentaba a la inteligencia emocional, Gardner (1983) lo define como “Una habilidad para manufacturar un producto valorado por lo menos en un contexto cultura o resolver un problema” (p. XX). La teoría de las inteligencias múltiples fue claramente distinta a la que se manejaba en aquellos años, y esto ayudó a estructurar otro enfoque de la inteligencia. Es así que, en el año 1987, John Mayer y Peter Salovey, ambos psicólogos, designaron el término Inteligencia Emocional y la caracterizaron en el trabajo *The Emotional IQ Test*, difundido en el año 1997, en la Universidad de Yale y la definieron como “la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones” (Mayer & Salovey, 1997, p. XX). Sin embargo, en el libro *Inteligencia Emocional*, Goleman (1995) “popularizó el término”. A fines del siglo XX, comienza a tomar relevancia la Inteligencia Emocional y esta dio paso a pruebas de evaluación psicométrica donde el fin es conocer el nivel de inteligencia emocional en relación a diversas variables. En el mundo deportivo, las

personas enfrentamos distintas situaciones que ponen nuestras emociones al límite, las cuales nos llevan a tomar decisiones que nos benefician o afectan, todo depende del nivel de inteligencia emocional es importante en cualquier profesión porque afecta la comunicación, la gestión, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la gestión del estrés. Profesional con alta inteligencia emocional puede expresarse claramente, resolver conflictos, cooperar efectivamente y permanecer en situaciones de prensa. Además, en áreas como educación, salud o servicio al cliente, comprensión y respuesta a otros sentimientos de sentimientos y desempeño. En el caso de los niños, esta es la clave para manejar el comportamiento de los niños, comunicarse con ellos y crear un entorno de aprendizaje positivo.

La psicología del deporte y de la actividad física se reconoce como un área de la psicología dedicada al análisis de los procesos psicológicos y de las conductas humanas que se presentan durante la actividad física. El objetivo de esta disciplina aplicada es comprender y favorecer las condiciones internas del atleta para que pueda manifestar sus capacidades físicas, técnicas y tácticas desarrolladas durante su proceso de preparación, esto se remonta a varios modelos trabajados por especialistas según un régimen riguroso de entrenamiento. Los investigadores Peter Salovey y John Mayer acuñaron el término inteligencia emocional en 1990. La describieron como la capacidad para identificar, interpretar y regular tanto las emociones propias como las de otras personas. Efecto y diversos aspectos de la intervención psicológica en el ámbito deportivo de alto rendimiento, formativo y orientado a la salud. En este sentido, los psicólogos deportivos pueden ayudar a los deportistas a gestionar el estrés y evitar alteraciones emocionales y conductuales que puedan afectar a su rendimiento.

La investigación sistemática sobre la actividad física y el deporte ha experimentado enormes avances en las últimas décadas, impulsada en gran medida por interés y esfuerzo de investigadores de muy diversas disciplinas en este apasionante campo. De hecho, la

cantidad de trabajo teórico y práctico relevante para el mundo del deporte ha aumentado significativamente en todas las disciplinas, lo que es una situación afortunada que coloca a la psicología deportiva y a la ciencia el movimiento humano y el ejercicio en una buena posición. Dosil (2004) mencionó este hecho en la introducción de su libro *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, enfatizando que el análisis crítico y la investigación resultan indispensables y necesarias para comprender la dinámica real relacionada con la ciencia, por lo que agregamos, entendemos y definimos el alcance, sus investigaciones y actividades. Dentro del ámbito deportivo, la inteligencia emocional ha demostrado contribuir al desempeño efectivo y fluido de los atletas. Un ejemplo de ello es el caso del tenista Novak Djokovic, considerado por expertos como uno de los mejores del mundo y quien, al momento de la elaboración del presente estudio, ocupaba el primer lugar del ranking de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP). No obstante, a lo largo de su carrera presentó episodios de inadecuado control emocional que derivaron en la pérdida de competencias importantes por descalificación. Si bien sus habilidades físicas y técnicas nunca estuvieron en duda, las emocionales sí lo estuvieron. Según el Dr. Enrique Auba Guedea (2021), en entrevista con la periodista Elena Quesada del diario El Mundo, el tenista logró posteriormente una mejora significativa en su manejo emocional, ahora es paciente, termina y anota puntos controlando sus emociones y su cabeza como no lo había hecho en años. “De hecho, a veces no se muestra en su mejor momento con estas reacciones groseras, pero antes era peor” (Quesada, 2021, p. XX).

La historia oficial del atletismo peruano comenzó en 1909, cuando Lima fue sede de la prueba peatonal más antigua de Sudamérica (la Media Maratón de Lima), en un recorrido desde la Plaza San Martín hasta el Callao. En 1918, se fundó la Federación Peruana de Atletismo. Es decir, se consideró necesario crear una organización bajo el nombre de Federación Peruana de Atletismo, que representará a los atletas de este deporte que hoy nacen en nuestro país. En 1929 se realizó en Lima el primer Campeonato Sudamericano

organizado en nuestro país y ganamos nuestro primer Campeonato Continental en los 400 m con vallas. Pedro Gálvez fue el primer campeón sudamericano peruano en cualquier deporte. En los primeros Juegos Panamericanos de Argentina, participó una delegación de 82 y obtuvieron dos medallas de oro. Uno de ellos fue la prueba de los 100 metros de atletismo, en la que se proclamó campeona la atleta Julia Sánchez. Con un enfoque en carreras de larga y media distancia, nos trasladamos a Huancayo, hogar de varios de los más destacados fondistas del país. Los principales exponentes de la primera generación son Hugo Gavino y Juan José Castillo. En 1929 se realizó en Lima el primer campeonato sudamericano organizado en nuestro país, allí ganamos el primer campeonato continental en los 400 m con vallas, Pedro Gálvez fue el primer peruano campeón sudamericano en todos los deportes. En los primeros Juegos Panamericanos que se realizaron en Argentina, tuvimos una delegación de 82 atletas y recibimos dos medallas de oro, uno de ellos fue en los 100 metros en atletismo, la atleta Julia Sánchez se proclamó campeona.

Enfocándonos en las carreras de fondo y medio fondo, nos trasladamos a Huancayo, donde se encuentran los mejores corredores de fondo del país, los principales representantes de la primera generación son Hugo Gavino y Juan José Castillo. Los cabezas de cartel de la generación pasada incluyen a Inés Melchor, Gladys Tejeda, Cristian Pacheco, Raúl Pacheco, Willy Canchanya, Kimberly Gracia. “Estos atletas representaron al Perú en diversas competencias internacionales, dándole al Perú reconocimiento mundial en este deporte” (TvPerú, 2019). En 2019 se organizaron los Juegos Panamericanos Lima 2019, donde clasificaron 40 deportistas para el atletismo, de los cuales 11 tienen como sede de entrenamiento la filial Junín y 3 clasificaron para los Juegos Olímpicos Tokio 2020. Entonces, se entiende que los atletas juninenses tienen las capacidades físicas, técnicas y emocionales para competir en los eventos más prestigiosos del mundo, y como ellos existen deportistas en formación que podrían hacerlo “Tener éxito en la vida obedece por lo general a un 80 % de la IE y 20 % del cociente intelectual”.

La inteligencia emocional demuestra que nuestro conocimiento no incluye únicamente el conocimiento de los números, la literatura, el arte, etc. Si no supera un coeficiente intelectual muy alto, se desarrolla a lo largo de la vida, es algo dinámico, entonces la inteligencia innata no es lo más importante, sino cómo la usamos en nuestra vida y qué resultados da en nuestra vida, sabiendo que la inteligencia emocional mejora cuando se estimula. En nuestro país, como vimos párrafos atrás, nuestros atletas traen logros a nuestro país en varios campos, hay muchas medallas y reconocimientos, lamentablemente no todos los deportes son igual de importantes en cuanto al atletismo en nuestro país, y muchos atletas lo siguen siendo. Continuar con un trabajo científico basado en la preparación física, la nutrición, etc., la adaptación, la motivación descontrolada, la disposición emocional y, peor aún, la inteligencia emocional, aunque este necesitaría ser el punto de partida de todo entrenamiento deportivo. Por tanto, nuestra población debe trabajar la capacidad de conocer sus emociones, motivarse, gestionar las emociones, las relaciones, etc. Ser un deportista en nuestro país, es sinónimo de lucha y entrega, ya que desgraciadamente el apoyo brindado por el estado son mínimos, aquel joven o señorita que se enfoca en esta área como una profesión va a sacrificar mucho por conseguir lograr ser un deportista calificado; una vez conseguido esto se encuentran sometidos a la alta competencia, dentro del IDP, en competencias nacionales e internacionales, superar un récord, vencer a un rival o lograr ser el N°1 en la disciplina, además del peso de representar a su país en diferentes certámenes, esto requiere de una preparación disciplinada ya que los deportistas calificados no solamente se preparan para las competencias (en algunos casos durante años, como es el caso de las olimpiadas, que se realizan cada 4 años) sino que tienen que lidiar con la soledad, el estrés, la ansiedad que puede provocar los arduos entrenamientos en lugares nuevos, lejos de su familia, con un elevado índice de especialización, adaptándose a nuevos climas, senderos, rutas, entre otros. Entonces, es importante un nivel de inteligencia emocional para afrontar esta difícil preparación, pues en

cierta medida gracias a esta práctica, los resultados se verán reflejados posteriormente. Por ello, es importante conocer, el nivel de inteligencia emocional de los deportistas destacados. ¿Cuál es el grado de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín, 2024?

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de atención a los sentimientos de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024?

¿Cuál es el nivel de la claridad emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024?

¿Cuál es el nivel de reparación de las emociones de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Identificar los niveles de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024.

1.3.2 Objetivos específicos

Describir el nivel de atención a los sentimientos de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024.

Describir el nivel de la claridad emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024.

Describir el nivel de reparación de las emociones de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo, 2024.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

La inteligencia emocional, concebida como la aptitud de identificar, comprender y gestionar, tanto las emociones propias, como las ajenas, se ha convertido en un elemento crucial en diversos ámbitos de la vida, incluida la práctica deportiva (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 1995). En el contexto del deporte, donde las competencias son altamente competitivas, se ha demostrado que un nivel alto de inteligencia emocional puede influir positivamente “en el desempeño de los atletas” (Jones et al., 2009). La presente investigación se propone no solo evaluar los niveles de inteligencia emocional en atletas de alto rendimiento, sino también contribuir al fortalecimiento de una línea de estudio que ha sido poco abordada en el ámbito nacional y local. De este modo, se busca llenar vacíos significativos en el conocimiento sobre esta variable en una población que hasta ahora ha sido escasamente explorada (Cowden, 2017). La habilidad para manejar las emociones de forma adecuada es esencial para alcanzar el éxito en el deporte, ya que puede afectar aspectos como la motivación, la resiliencia y la cohesión grupal (Weinberg & Gould, 2011). Además, varios estudios indican que los atletas con niveles elevados de inteligencia emocional suelen ser más competentes para lidiar con la presión y el estrés inherentes a la competición, lo que les permite mantener un desempeño óptimo en situaciones críticas (Meyer & Zillmann, 1989; Lane & Wilson, 2008). Al llevar a cabo esta investigación, se revisarán diferentes teorías que sustentan la inteligencia emocional, incluyendo la teoría del procesamiento de la información emocional (Mayer & Salovey, 1997), lo que permitirá un entendimiento más

detallado de cómo influye esta variable en el rendimiento deportivo. Este enfoque no solo enriquecerá la literatura científica existente, sino que también abrirá nuevas avenidas para investigaciones futuras y aplicaciones prácticas en el ámbito deportivo (Caruso et al., 2002). Así, se prevé que los hallazgos del presente estudio no solo contribuyan a la academia, sino que también ofrezcan herramientas útiles para entrenadores y deportistas en su búsqueda de un rendimiento excepcional.

1.4.2 Justificación práctica

Los deportistas calificados son personas que se preparan muy bien físicamente y asumen el compromiso de participar en diferentes competencias de manera regular, donde demuestran la eficacia de sus entrenamientos. Este estudio tiene como principal propósito identificar el grado de inteligencia emocional en los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín, así mismo el hecho de generar interés científico hacia nuestros deportistas, para que no solamente el rendimiento sea físico sino también psicológico, tomando en cuenta la preparación mental y disposición emocional del individuo; esto se logrará poniendo más énfasis a los estudios del ámbito deportivo.

1.4.3 Justificación metodológica

Para alcanzar los objetivos planteados en este estudio, se adoptará un enfoque cuantitativo mediante el uso de encuestas, específicamente el Trait Meta-Mood Scale (TMMS), que permite evaluar distintos aspectos de la inteligencia emocional, como la atención, la claridad y la reparación emocional. Este instrumento es ampliamente reconocido por su validez y fiabilidad en contextos deportivos (Mayer & Salovey, 1997).

Los datos obtenidos serán procesados utilizando el software SPSS, lo que facilitará la realización de un análisis estadístico riguroso. Este análisis no solo permitirá determinar de manera fiable el nivel de inteligencia emocional de los deportistas de alto rendimiento,

sino que también ofrecerá la posibilidad de identificar correlaciones y patrones significativos entre las variables estudiadas. Se implementará una investigación descriptiva, fundamentada en la obra de Hernández y Mendoza (2018), quienes argumentan que esta clase de estudios es fundamental para comprender un fenómeno en su contexto natural. Este enfoque permite identificar las características y relaciones entre variables sin manipular el entorno, lo que resulta especialmente útil en estudios que involucran sujetos en situaciones reales, como los deportistas de alto rendimiento. La descripción detallada de variables como edad, género, disciplina deportiva y experiencia en competiciones proporciona un contexto que enriquece la interpretación de los resultados.

De igual forma, Carrasco (2005) sostiene que la investigación descriptiva proporciona un primer acercamiento esencial a la realidad del fenómeno estudiado, permitiendo observar y registrar sus características sin alterarlas, lo que fortalece la validez del estudio. Este tipo de enfoque metodológico también es clave para generar un marco de referencia claro para futuras investigaciones.

Asimismo, Reyes y Sánchez (2002) subrayan que la investigación descriptiva cumple un papel fundamental en la identificación de patrones y relaciones dentro de un fenómeno específico, permitiendo sistematizar información sobre una población o situación dada. Resaltan, además, que su correcta aplicación depende de una planificación rigurosa y del uso de instrumentos confiables, que garanticen la fiabilidad de la información recogidos y su valor científico.

Por tanto, la combinación de un enfoque cuantitativo con una metodología descriptiva, apoyada en herramientas estadísticas avanzadas, proporcionará un marco sólido para la comprensión de la inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento. Esta investigación no solo permitirá cumplir con los objetivos específicos planteados, sino que también posee la capacidad de aportar al diseño de estrategias que optimicen el desempeño y la salud emocional de los atletas.

1.5 Importancia

La relevancia de esta investigación se fundamenta en su capacidad para comprender el impacto de la inteligencia emocional en el desempeño de los atletas de élite. Al determinar los niveles de inteligencia emocional y analizar sus características, se pueden obtener conocimientos valiosos que ayuden a desarrollar estrategias para optimizar el rendimiento deportivo y mejorar la salud mental de los deportistas. Además, este estudio podría servir de base para futuras intervenciones en el ámbito deportivo, facilitando el desarrollo de programas de entrenamiento en los que el desarrollo emocional se considere un factor clave para garantizar la competitividad y la estabilidad psicológica del deportista.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 *A escala internacional*

Toxqui Tlaxcalteca et al. (2025) realizaron un trabajo denominado *Análisis de la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años* enfocado en analizar la inteligencia emocional en jóvenes practicantes de artes marciales mixtas entre 16 y 22 años. Este estudio tuvo como objetivo establecer el perfil de inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años pertenecientes a un gimnasio de San Pedro Cholula, Puebla. En cuanto a la muestra esta investigación tomó en cuenta dos criterios de inclusión; tener un mínimo de entrenamiento de 5 años de experiencia y no ser mayor a 24 años, con un grupo muestral de 10 atletas de MMA, 5 mujeres y 5 varones. Se realizó un estudio descriptivo-cualitativo, que se enfoca en comprender y caracterizar las experiencias y emociones de una población particular de jóvenes de artes marciales mixtas en los meses de febrero -mayo del 2024. Los hallazgos indican que las investigaciones que analizan la inteligencia emocional en relación con los deportes de contacto son escasas aun, por eso la importancia de esta investigación así mismo se concluye que, los hombres en sus emociones tienen una mejor puntuación lo que representa un mejor rendimiento deportivo en sus entrenamientos, competencias, mayor empatía con sus compañeros de equipo, motivarse, motivar a otros y por último regular y controlar sus emociones al contrario, las mujeres tienen una baja puntuación en el test, lo que indica que deben realizar estrategias para mejorar sus emociones y rendimiento deportivo.

Galvis (2022) realizó un estudio titulado *Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo, estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas* enfocado en evidenciar que los aspectos psico-volitivos condicionan el rendimiento competitivo por ello los deportistas de nivel competitivo requieren superar obstáculos físicos y psicológicos

para proyectarse al alto rendimiento, a fin de obtener un buen desempeño la capacidad de tolerar la carga emocional sin que se afecte el buen desarrollo de los aspectos técnicos y tácticos. Este estudio tuvo como objetivo contrastar el Coeficiente Emocional (EQ) y sus dimensiones Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés y Adaptabilidad en adolescentes deportistas federados y sujetos que no practican deporte en la ciudad de Bogotá en Colombia. El estudio contó con la participación de 346 sujetos cuyas edades oscilaron entre los 13 y 15 años ($M= 14,6$; $\sigma = 0,55$) divididos en dos grupos: Grupo de Deportistas: Un total de 172 deportistas de competencia (una muestra por conveniencia integrada por varones y mujeres), de la categoría 13-15 años. Deportistas federados en las ligas de vóleybol, judo, esgrima, fútbol, tenis de mesa, natación y atletismo, en la ciudad de Bogotá, cuyo tiempo de práctica haya sido mayor a 18 meses. Y grupo No Deportistas de 174 sujetos (una muestra por conveniencia de hombres y mujeres) con edades entre 13–15 años (hombres y mujeres), estudiantes aparentemente sanos y sin condición de discapacidad. Se llevó a cabo una investigación comparativa de tipo no experimental y diseño transversa analizando las diferencias en el Coeficiente Emocional (BarOn, 2000) que existen entre dos grupos de individuos: Adolescentes Deportistas Federados (AD) y Adolescentes No Deportistas (AND). En cuanto a los resultados, se comprobó las diferencias estadísticas (T de Student e intervalos de confianza) fueron contundentes al establecer que el grupo adolescentes deportistas muestra un coeficiente emocional superior al grupo adolescentes no deportistas.

Iglesias et al. (2021) llevaron a cabo una investigación titulada *Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional* enfocada en examinar los componentes psicológicos más relevantes de la práctica deportiva, con énfasis particular en las habilidades mentales de los atletas, las cuales representan elementos esenciales dentro de la preparación integral de sus disciplinas. El estudio tuvo el propósito de establecer si existe un vínculo entre el rendimiento

deportivo, la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional en atletas federados en la ciudad de Oviedo en España, en cuanto a la población se eligió una muestra por conveniencia, sin aplicar aleatorización y en un único momento temporal con una muestra de 171 atletas federados españoles obtenidos mediante un muestreo no probabilístico incidental, de los cuales 88 (51 %) eran varones y 83 (49 %) mujeres, con edades entre 18 y 35 años, promediando 23,3 años (DT = 4.8). Todos formaban parte de clubes de atletismo españoles y cumplían con el requisito de estar federados durante la temporada evaluada. Se establecieron tres grupos etarios conforme a las categorías de atletismo (Real Federación Española de Atletismo, 2021): sub20 (18 ó 19 años), sub23 (20, 21 ó 22 años) y sénior (de 23 hasta el día en que se cumplen 35 años). Se realizó una investigación empírica de carácter descriptivo con un diseño cuasiexperimental de naturaleza transversal. Se determina que la motivación intrínseca y la inteligencia emocional son variables psicológicas relevantes relacionadas con un mayor rendimiento deportivo. Se incide en la relevancia de fortalecer los recursos psicológicos, especialmente los vinculados a la motivación y al manejo emocional, de manera que los psicólogos del deporte puedan incorporarlos como entrenamiento dentro de los programas de intervención psicológica con deportistas.

Rodríguez et al. (2021) realizaron un estudio titulado *Inteligencia emocional de Atletas de pregrado, el papel de la experiencia deportiva* en el que se propuso investigar las potenciales vinculaciones entre la trayectoria deportiva y los distintos componentes psicológicos de los atletas universitarios dentro del contexto de Madrid España La selección de participantes estuvo integrada por 1784 (712 hombres (39,9 %), 1072 mujeres (60,1 %); edad media = 21,3 años, DT = 4,2) estudiantes de pregrado madrileños que afirman estar practicando actualmente al menos un deporte. Se utilizó un muestreo estratificado desproporcionado de acuerdo con el tipo de universidad pública (79,1 %) o privada (20,9 %) y las áreas temáticas de los estudiantes (ciencias sociales y jurídicas (41,2 %), ingeniería y arquitectura (20,6 %), artes y humanidades (8 %), y ciencias de la salud y ciencia (25,8 %).

Se llevó a cabo una investigación de corte transversal y carácter descriptivo con el propósito de evaluar las asociaciones entre la I.E. y la experiencia deportiva. Se concluye, la puntuación mediana de IE para los atletas masculinos fue 28 (9) en EA, 29 (8) en EC y 29 (8) en ER. Entre las atletas, las puntuaciones fueron 30 (8) en EA, 28 (9) en EC y 28 (8) en ER. Se identificaron discrepancias estadísticamente relevantes entre atletas masculinos y femeninos en tres dimensiones de la IE ($p < 0,001$). Las atletas femeninas obtuvieron puntuaciones más altas en EA, mientras que los atletas masculinos fueron más altos en EC y ER. Para el grupo de atletas masculinos, nuestros resultados mostraron relaciones entre ER y frecuencia de entrenamiento ($p = 0,002$) y el nivel competitivo ($p = 0,013$); Los atletas masculinos que practican un deporte individual tienen mayor EA que los participantes varones que practican disciplinas de carácter colectivo y la edad de iniciarse en la práctica deportiva ($p = 0,002$). Por lo tanto, las atletas que comenzaron a practicar deportes más tarde tuvieron mejores resultados, encontraron que la cantidad de disciplinas diferentes realizadas y el tiempo acumulado en la práctica de deportes se asociaron de manera positiva con la capacidad de reparación emocional (RE). Sin embargo, el tiempo acumulado en la práctica del deporte se asoció inversa con el nivel de atención emocional (EA). Y el estudio sugirió que los atletas tienden a prestar atención y valorar sus sentimientos y a utilizar el pensamiento positivo para reparar sus estados de ánimo negativos.

Leñador et al. (2023) desarrolló un estudio titulado *Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática*. El objetivo de esta investigación fue analizar la posible relación entre ambas variables a través de una revisión del conocimiento existente en el área, con el fin de facilitar la apertura de nuevas líneas de estudio sobre esta temática en España. Se trabajó con una muestra de 38 artículos, en cuanto a su metodología, el estudio adoptó un enfoque de carácter teórico. Para su desarrollo se aplicó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis), con el fin de optimizar la claridad, organización y calidad en la presentación del informe. Esta

metodología incluye principalmente una lista de 17 criterios que deben cumplir las revisiones sistemáticas, junto con un diagrama de flujo compuesto por cuatro etapas: identificación, selección, elegibilidad e inclusión (Moher et al., 2015). Además, se utilizó el protocolo PICO para precisar el problema de investigación y orientar búsquedas más específicas y rigurosas, garantizando resultados de mayor calidad y exactitud, mientras que la revisión inicial registró 467 documentos de libre acceso catalogados como artículos. Los documentos fueron trasladados a una base de datos y posteriormente se descartaron los registros repetidos, que en este caso sumaron 11. Tras este proceso, quedaron 456 archivos, de los cuales 140 fueron analizados para verificar su elegibilidad, excluyéndose 316 luego de revisar sus resúmenes. Finalmente, 38 investigaciones cumplían con los criterios establecidos y fueron incorporadas en los resultados de la revisión, eliminándose 102 por no ajustarse a los requisitos de inclusión. Esta investigación concluye que diversos estudios recientes han determinado que la actividad deportiva influye favorablemente en los niveles de inteligencia emocional (Luna et al., 2019; Rodríguez-Romo et al., 2021). Esta relación positiva se evidencia, por ejemplo, en investigaciones donde mayores niveles de IE permiten anticipar las respuestas emocionales vinculadas a la práctica deportiva, favoreciendo una toma de decisiones más adecuada y una reducción de conductas de riesgo durante el juego (Vaughan et al., 2019). Asimismo, una participación elevada en actividades deportivas se vincula de manera positiva con el autoconcepto físico (Conde et al., 2021).

2.1.2 A escala nacional

López et al. (2023) desarrollaron una investigación denominada *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, Ayacucho – 2023*. Esta investigación está enfocada en el análisis de la inteligencia emocional dado que se concibe como una capacidad biopsicológica que facilita identificar, gestionar y regular adecuadamente las propias emociones, además de influir en

las emociones de los demás, así como en nuestro rendimiento educativo. El estudio tuvo como objetivo establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, Ayacucho – 2023. En cuanto a la población se seleccionó un conjunto de 185 estudiantes pertenecientes a dicha escuela profesional, extraídas de manera probabilística aplicando la estadística. Se realizó un estudio un enfoque cuantitativo, de carácter aplicado, ubicado en un nivel descriptivo-correlacional y desarrollado bajo un diseño transversal. Se concluye que se evidencia una correlación elevada, positiva y estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico (Rho: 0.758, $p < 0,000$). Las dimensiones “Percepción emocional” y “Comprensión emocional” presentan únicamente una relación moderada con el rendimiento académico (Rho: 0.564, $p < 0.000$) en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Almeyda (2023) realizó un estudio titulado *Inteligencia emocional y desempeño docente en una institución educativa privada de Lima, 2023*. Esta investigación está enfocada en examinar los componentes psicológicos vinculados al desarrollo de la actividad, haciendo especial énfasis en las competencias emocionales y cognitivas que resultan esenciales para el adecuado desempeño en sus funciones. El estudio tuvo como propósito analizar la asociación entre la inteligencia emocional y el desempeño docente dentro de una institución educativa privada de Lima, 2023. En cuanto a la muestra estuvo conformada por los 80 docentes pertenecientes a una institución de gestión privada y que funciona en Lima Este. Su estudio fue básico, el enfoque ha sido cuantitativo, con un nivel descriptivo y un diseño metodológico de tipo no experimental, de alcance correlacional y aplicado en un momento temporal único. Se determina que hay relación significativa ($p = 0,000 < 0,05$) positiva moderada (rho de Spearman = 0,612) y directa entre inteligencia emocional y desempeño docente en una muestra de 60 sujetos en una institución educativa privada de Lima.

Calero et al. (2022) llevaron a cabo una investigación titulada *La inteligencia emocional y las clases de educación física en el retorno a la presencialidad en estudiantes de secundaria en Innova Schools Sede Santa Clara del Distrito de Ate – Lima 2022*. Esta investigación está enfocada en analizar el vínculo existente entre la inteligencia emocional y el desarrollo de las clases de educación física dentro del contexto del regreso a la modalidad presencial. El estudio buscó establecer la asociación entre la inteligencia emocional y las clases de educación física en el retorno a la presencialidad en estudiantes de secundaria en Innova Schools Sede Santa Clara del distrito de Ate – Lima, 2022. En cuanto a la población fue una muestra no probabilística, es decir, seleccionada por conveniencia y fueron estudiantes de primer año de secundaria, siendo un total de 32 estudiantes que cumplen con los criterios de inclusión. Los que fueron (nacionalidad peruana, edad en doce a catorce años y desear participar voluntariamente y de forma anónima). Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva correlacional y se empleó un diseño de investigación no experimental de carácter transversal y correlacional. En cuanto a los resultados se obtuvo que, en relación con la inteligencia emocional y la educación física, se observa un valor de p de 0.014. Al aplicar la fórmula $p < 0.05$, se concluye que el p -valor de 0.014 es menor que 0.05. Esto evidencia un vínculo moderado, ya que el coeficiente fue de 0.429, lo que señala una asociación positiva entre las dos variables. En otras palabras, un mayor desarrollo en el ámbito de educación física se correlaciona con una mejora en la inteligencia emocional.

Aliano (2022) desarrolló una investigación denominada *Inteligencia emocional y clima social familiar en adolescentes de la zona de Manchay*. Esta investigación está enfocada en que, a pesar de la sobrevaloración de la inteligencia cognitiva, la práctica ha demostrado que la capacidad intelectual por sí sola no garantiza un desarrollo exitoso, sino que también la inteligencia emocional es muy relevante para el equilibrio afectivo, la satisfacción personal, el logro vital y la calidad de las interacciones sociales en distintos ámbitos cotidianos. El estudio tuvo como objetivo establecer la relación existente entre la

inteligencia emocional y el clima familiar en los adolescentes de la zona de Manchay – Lima. En la muestra fueron incluidos 200 adolescentes de 12 a 15 años vinculados a World Vision, cuyos padres y/o tutores dieron su consentimiento para participar, así también se utilizó una metodología investigativa cuantitativa, básica, no experimental, correlacional y transversal. Por último, los hallazgos demostraron que se evidencia la relación positiva y significativa entre la Inteligencia Emocional y el Clima Social Familiar en adolescentes de 12 a 15 años vinculados a World Vision en la zona de Manchay, mostrando que a mayor inteligencia emocional, mejor percepción del clima familiar.

Flores (2020) realizó un estudio titulado *Motivación e inteligencia emocional en deportistas amateurs*. Esta investigación se centra en examinar los factores y las respuestas de los deportistas amateurs hacia la motivación e inteligencia emocional. El estudio tuvo el propósito de establecer la relación entre la motivación y la inteligencia emocional en deportistas amateurs de la ciudad de Trujillo. Esta investigación considera como población a deportistas amateurs de la ciudad de Trujillo que practican deportes colectivos; al no existir un censo, se desconoce la cifra exacta, pero se seleccionó una muestra de 100 de estos deportistas; así también, se llevó a cabo una investigación no experimental, con diseño transversal y de tipo correlacional. Los hallazgos mostraron una relación positiva entre la motivación intrínseca y las distintas dimensiones de la inteligencia emocional, con un tamaño de efecto moderado. Además, se evidenció una asociación positiva de menor magnitud entre la motivación extrínseca y las dimensiones de la inteligencia emocional. Por último, se observó una correlación negativa y efecto trivial entre la motivación extrínseca y las dimensiones de la inteligencia emocional. En consecuencia, se concluye que existen relaciones tanto directas como inversas, con tamaños de efecto que varían entre trivial y moderado entre las variables analizadas.

2.1.3 En el ámbito local

Boza et al. (2021) llevaron a cabo una investigación titulada *Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa, Huancayo, 2022*. Esta investigación está enfocada en que, a pesar de la sobrevaloración de la inteligencia cognitiva, la experiencia empírica ha evidenciado que la capacidad intelectual por sí sola no asegura un éxito pleno en el desarrollo social, sino que también la inteligencia emocional es muy relevante para el equilibrio emocional, la satisfacción personal, el logro vital y la calidad de las relaciones interpersonales en diversos ámbitos de la vida cotidiana. El estudio buscó establecer la relación existente entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa, Huancayo, 2022. La población del estudio estuvo integrada por 322 adolescentes de sexo femenino pertenecientes a una institución educativa, con edades comprendidas entre 14 y 17 años. Esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional y no experimental. Los resultados mostraron que existe una relación estadísticamente significativa y directa entre la variable habilidades sociales y las dimensiones de la inteligencia emocional (intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y estado de ánimo), mientras que con la dimensión manejo de estrés no se observó correlación. La conclusión principal indica que hay una asociación significativa y directa entre la inteligencia emocional y las habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa, evaluada mediante la prueba de correlación de Pearson, obteniéndose $r_s = 0,653$ y un valor $p = 0.000 < 0.05$, lo que refleja una correlación positiva de magnitud media.

Atachagua et al. (2021) desarrollaron la investigación titulada *Inteligencia emocional y dependencia a videojuegos en estudiantes del sexto ciclo de una institución educativa, Huancayo-2021*. El propósito de esta investigación fue analizar la relación existente entre la inteligencia emocional y la dependencia a los videojuegos en la ciudad de Huancayo. La población estuvo constituida por 170 estudiantes del sexto ciclo, con edades

entre 11 y 14 años, y la muestra incluyó a 145 estudiantes. Este estudio empleó un método científico, de carácter aplicado, con diseño no experimental, transversal y correlacional, utilizando un muestreo no probabilístico intencionado. Los resultados indicaron que el 66,9 % de los estudiantes presentó un nivel promedio de inteligencia emocional y el 3,4 % mostraba dependencia a los videojuegos. Se aplicó el estadístico rho de Spearman, encontrándose una correlación inversa de magnitud media y significativa ($r = -0,371$, $p < 0,05$). El propósito de esta investigación fue analizar la relación existente entre la inteligencia emocional y la dependencia a los videojuegos en la ciudad de Huancayo. La población estuvo constituida por 170 estudiantes del sexto ciclo, con edades entre 11 y 14 años, y la muestra incluyó a 145 estudiantes. Este estudio empleó un método científico, de carácter aplicado, con diseño no experimental, transversal y correlacional, utilizando un muestreo no probabilístico intencionado. Los resultados indicaron que el 66,9 % de los estudiantes presentó un nivel promedio de inteligencia emocional y el 3,4 % mostraba dependencia a los videojuegos. Se aplicó el estadístico rho de Spearman, encontrándose una correlación inversa de magnitud media y significativa ($r = -0,371$, $p < 0,05$). En conclusión, indicaron que se observó una relación inversa y significativa entre las variables, señalando que, a mayor nivel de inteligencia emocional en los adolescentes, menor es la probabilidad de desarrollar dependencia a los videojuegos.

De la Cruz et al. (2021) llevaron a cabo el estudio *Inteligencia emocional y Agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal del distrito de Huayucachi, Huancayo, 2021*. El propósito de esta investigación fue analizar la relación entre inteligencia emocional y agresividad en la ciudad de Huancayo. Se trabajó con una muestra de 150 estudiantes de entre 12 y 17 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencionado. En cuanto a la metodología, esta fue de tipo básica, con nivel correlacional y diseño descriptivo transversal. Se obtuvo un 51,3 % en relación con el desarrollo de la inteligencia emocional, mientras que la agresividad presentó un 62 %,

considerada baja; estos resultados indicaron que, a mayor desarrollo de la inteligencia emocional, menor es la agresividad. En conclusión, se evidenció una relación negativa moderada entre inteligencia emocional y agresividad en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa estatal del distrito de Huayucachi, Huancayo, 2021.

Meza (2021) elaboró la tesis titulada *Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal en Huancayo, 2021*, cuyo objetivo general fue analizar la relación entre la inteligencia emocional y la resiliencia en adolescentes mujeres de 3°, 4° y 5° de secundaria de una institución educativa estatal en Huancayo, 2021. En cuanto a la población, el total de estudiantes en la institución educativa fue de 2325; la población de estudio ascendió a 1259 adolescentes mujeres de 3°, 4° y 5° de secundaria entre 14 a 17 años y la muestra se conformó con 302 participantes. En la metodología, la investigación se basó en un tipo básico, enfoque cuantitativo, alcance correlacional descriptivo y diseño no experimental transeccional. Se concluyó que existe relación significativa media entre las variables inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes mujeres de 3°, 4° y 5° de secundaria en una institución educativa estatal en Huancayo, con un coeficiente de correlación de 0.587.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 *Inteligencia*

2.2.1.1 La inteligencia según Weschler.

Una de las definiciones que se atribuye al propio Wechsler es: “la inteligencia es una habilidad general y global que permite al individuo comprender el mundo, adaptarse a él y enfrentarse de manera eficiente a los desafíos” (p. XX). Según la Escala de Wechsler (2019), “esta habilidad estaba influida por los genes y el ambiente. Por este motivo no era posible medir solo una parte del constructo, o atribuirlo a un origen específico” (p. XX).

2.2.1.2 La inteligencia según Feuerstein.

En su teoría, Feuerstein explica que la inteligencia es cambiante y dinámica; por lo tanto, no es estática, es decir, depende de diversas variables, como variables biológicas, sociales y culturales, por lo que no puede medirse mediante pruebas de coeficiente intelectual. En este caso, incluye el factor cultural que se considera desarrollado y transmitido a través de procesos de socialización, como el padre, familiar o docente (intermediarios), quienes actúan como programadores de las capacidades intelectuales del niño. Acceso al mundo científico, histórico, cultural, moral y social. Así, la EAM (Experiencia de Aprendizaje Mediada) es el factor más importante que provoca cambios en las personas del test y cuyas experiencias solo pueden surgir en la interacción del individuo y el mundo que le rodea. La experiencia de EAM puede darse de dos formas: en primer lugar, la exposición directa a los estímulos (patrón de comportamiento) y, en segundo lugar, mediando la interacción entre el entorno y el objeto. Como hemos visto, esta teoría sigue las pautas propuestas por Vygotsky, particularmente describe la zona de desarrollo próximo, pero en la teoría de Feuerstein, la adquisición de conocimientos está influenciada por la mediación del docente. Feuerstein define 3 criterios para que una interacción tenga el carácter de interacción mediada: propósito y reciprocidad, trascendencia y significado. Comunicar con propósito significa un esfuerzo deliberado por parte del facilitador para generar aprendizaje en el alumno. La reciprocidad significa el conocimiento real del propósito, el por qué y para qué se hace lo que se hace. La transmisión de la trascendencia está relacionada principalmente con la naturaleza y el propósito de EAM, especialmente la riqueza cultural como meta, porque también se puede transferir significativamente a la experiencia real del estímulo transmitido por parte del niño (Vargas, 2015).

2.2.1.3 La inteligencia según Sternberg.

Según Ranz (2015), “la inteligencia exitosa (Successful Intelligence) está integrada

por el conjunto de habilidades necesarias para alcanzar éxito en la vida, una variable que depende de la perspectiva de cada persona y de su contexto sociocultural” (p. XX). Las personas poseen inteligencia exitosa cuando identifican sus fortalezas y las potencian al máximo (cada persona tiene habilidades destacables) mientras reconocen sus limitaciones y buscan maneras de corregirlas o compensarlas (nadie es experto en todo). Por último, las personas con inteligencia exitosa se adaptan y dan forma a su entorno ajustando su pensamiento y conducta para encajar mejor en el mismo, modificarlo o elegir uno nuevo haciendo un uso equilibrado de tres capacidades: la inteligencia analítica, la creatividad y la inteligencia práctica (Ranz, 2015).

2.2.1.4 Otras definiciones relevantes sobre la inteligencia.

Además de los enfoques ya desarrollados, distintos autores han contribuido con definiciones que enriquecen la comprensión del concepto de inteligencia desde perspectivas variadas:

Desde el enfoque del desarrollo cognitivo, Jean Piaget (1969) planteó que la inteligencia puede entenderse como como la habilidad del individuo para ajustarse eficazmente a su ambiente mediante procesos mentales que le permiten incorporar nueva información (asimilación) y modificar sus esquemas previos (acomodación), siendo así una forma activa de relación con el medio.

Por su parte, Howard Gardner (1983) propuso que la inteligencia no se limita a una sola habilidad general, sino que consiste en diversas capacidades para resolver problemas o generar soluciones valoradas en contextos culturales específicos, lo que dio origen a su teoría de las inteligencias múltiples.

2.2.2 Emoción

2.2.2.1 La emoción según James-Lange.

El enfoque de James-Lange plantea una explicación sobre el origen, el entorno y la comunicación de las emociones. Este estudio se formuló propuesto por William James y Carl Lange en paralelo, aunque por separado, en 1884. Según la creencia de James-Lange, el córtex recoge e interpreta los impulsos sensoriales que producen emociones, las cuales, a través de un sistema nervioso independiente, provocan cambios en los órganos, sistema y músculos de apoyo mediante el sistema nervioso somático. La propuesta afirma que, en respuesta a los estímulos y situaciones, el sistema nervioso autónomo genera reacciones fisiológicas como el llanto, la tensión muscular y la aceleración cardiorrespiratoria, a través de las cuales se reproducen las sensaciones. Lange llegó a sugerir que los cambios vasomotores constituyen emociones. La teoría de las emociones de James-Lange sugiere que las emociones emergen como consecuencia de respuestas funcionales frente a los acontecimientos. A medida que se vivencian distintos eventos, el sistema nervioso activa respuestas corporales ante ellos. La manifestación emocional dependerá de cómo se interpretan estas respuestas físicas. “Los tipos de estas acciones incluyen, pero no se limitan a un aumento del malestar estomacal, aumento del ritmo cardíaco y temblores. Estas acciones físicas desencadenan otras emociones como la tristeza, el miedo y la ira” (Rodríguez, 2021, p. XX).

2.2.2.2 La emoción según Cannon-Bard.

La teoría emocional de Cannon-Bard fue elaborada por los fisiólogos Walter Cannon y Philip Bard; el propio Cannon discrepa respecto de la emotiva propuesta de James-Lange en diversos puntos. Este autor argumentó que las personas pueden percibir manifestaciones orgánicas de la emoción sin comprenderlas plenamente; también mostró que las objeciones emocionales surgen demasiado rápido como para ser el resultado de condiciones

estrictamente físicas. Primero propuso su hipótesis a comienzos de la década de 1920, y posteriormente su trabajo fue ampliado por el fisiólogo Philip Bard durante la década de 1930. Según la teoría de las emociones de Cannon-Bard, se alude a las emociones y al hecho de que funciones fisiológicas como escalofríos, sudoración y tensión muscular se experimentan en paralelo. Esta investigación plantea que las emociones se promueven cuando el tálamo transmite información al cerebro como respuesta a los estímulos y al mismo tiempo el cerebro recibe señales que aceleran el proceso emocional; sugiere que el ejercicio físico y psicológico del proceso emocional ocurren al mismo tiempo y que uno no causa el otro (Rodríguez, 2021).

2.2.2.3 La emoción según Schachter-Singer.

El planteamiento de la emoción de Schachter-Singer fue desarrollado por Stanley Schachter y Jerome E. Singer. Están relacionados con mecanismos de comprensión, como el modelo de Cannon-Bard y la teoría de James-Lange, que combinan ambos enfoques para formular su propia propuesta teórica. Este enfoque establece que las personas evocan las emociones basadas en las respuestas del organismo. Un aspecto importante radica dentro de las interpretaciones y circunstancias atribuciones filosóficas y cognitivas en las que los individuos expresan sus reacciones. Estos practicantes sugieren que cuando un programa produce excitación fisiológica, a menudo encuentran la causa de la excitación. Según el enfoque de Cannon, esto indica que las respuestas fisiológicas apropiadas logran evocar una variedad de emociones. Ejemplos de emociones relacionadas con la naturaleza experimentada por una persona surgen a través de la valoración cognitiva de las situaciones (Rodríguez, 2021).

2.2.2.4 Otras definiciones relevantes sobre la emoción.

Más allá de los enfoques fisiológicos y cognitivos descritos, diferentes autores han

aportado definiciones que permiten ampliar la comprensión del concepto de emoción.

De acuerdo con Paul Ekman (1999), las emociones pueden entenderse como un conjunto de reacciones automáticas que se activan frente a estímulos significativos, con un claro componente evolutivo. Estas respuestas incluyen cambios fisiológicos, expresiones faciales y patrones de comportamiento que ayudan al individuo a adaptarse de forma rápida y eficaz al entorno.

Por su parte, Lazarus (1991) argumenta que las emociones surgen a partir de una valoración cognitiva del entorno. Según su teoría, una emoción no se genera solo por el estímulo, sino por la interpretación que hace la persona sobre lo que ese estímulo significa para su bienestar.

2.2.3 La inteligencia emocional

La palabra inteligencia emocional constituye un tema ampliamente discutido por varios autores, quienes dan diferentes definiciones y alegan que esta competencia emocional es el correcto proceso de regulación de nuestras respuestas emocionales, lo cual incluye algunas capacidades junto con habilidades no cognitivas que inciden directamente en la aptitud para alcanzar el logro y también determinan el comportamiento del individuo, sus reacciones y estado de ánimo. Sin embargo, García y Giménez (2010), autores reconocidos por sus aportes en el campo de la inteligencia emocional, mencionan que la IE no es un uso sabio e adecuado de las emociones. También Gardner (1993) define IE como “el potencial biosociológico para procesar información que se puede producir en un contexto cultural para resolver problemas específicos” (p. XX).

Después de ver las diferentes definiciones, se puede mencionar que la inteligencia emocional es una excelente capacidad para interpretar información emocional cuando involucra varios procesos cognitivos tales como la percepción, la comprensión, entre otros. Y ayudan a desarrollar la facultad de distinguir entre las emociones personales y de los demás

y de regular adecuadamente las relaciones interpersonales. Volviendo a la historia de la inteligencia emocional, podemos mencionar a Thorndike quien habló de “inteligencia social”, quien definió la inteligencia como la capacidad para comprender y regular nuestro comportamiento dentro de un contexto social. De igual forma, se cita el trabajo de Mayer y Salovey (1990) en su primer artículo sobre IE, donde primero definen la capacidad de identificar y diferenciar entre las emociones personales y las de otras personas, para luego emplearlas para orientar sus pensamientos y acciones. Por otro lado, Goleman (1995) en su primer libro presenta una definición poco concisa de la inteligencia emocional, donde se la menciona como un elemento que puede influir en el trabajo, la academia e incluso en el deporte.

Este constructo ha sido manipulado a tal punto que Locke (2005) afirma que no hay evidencia científica detrás de la inteligencia emocional para hablar de su importancia e impacto. Así, Caruso et al. (2000) eligen la inteligencia emocional: un zeitgeist que incluye rasgos de personalidad y habilidades que determinan el nivel de IE de una persona. Cuando hablamos del Zeitgeist, nos referimos a la eterna lucha entre la razón y nuestras emociones, en cuanto a rasgos de personalidad se refiere a muchas cualidades, temperamento y carácter, que (Mayer, 2000) poco tienen que ver con lo cognitivo, dominios y emociones, porque estos dominios pueden variar porque consisten en: nuestra autorregulación, empatía, tolerancia a la frustración y nuestra habilidad para encontrar soluciones. De forma similar, al hablar de adquisición de habilidades, nos referimos a la facultad de observar las propias experiencias emocionales y las de otras personas para emplear el conocimiento con el fin de dirigir los pensamientos y definir la actitud de uno ante una situación dada. Por lo tanto, usamos las siguientes teorías para explicar una estructura tan impresionante en varios campos.

2.2.3.1 Enfoque teórico de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer.

También conocido como el "modelo de habilidad", fue descrito así por sus autores

porque querían explicar la inteligencia emocional en términos de razón y emoción, viendo entonces que la IE no implica solo razonar o reconocer emociones. Un enfoque cognitivo que tiene mucho que ver con el tratamiento de la información y el funcionamiento intelectual, por lo que ambos autores mencionan que la IE es un tipo de inteligencia, ya sea espacial o verbal. Para entender esta propuesta podemos citar (Mayer, 2000) que define la inteligencia como un sistema que está compuesto por dos áreas en específicas que son: las habilidades, aquella que recibe o identifica información y las capacidades que se encarga de procesar información, es así que, se propone que la inteligencia emocional se desarrolla bajo un sistema de integración cognitiva y emocional. En años anteriores, dentro del modelo propuesto por Mayer y Salovey (1990), ambos autores explican estos cuatro dominios, que son: percepción emocional, expresión emocional, regulación y ganancia emocionales, cada uno de los cuales consta de diferentes procesos cognitivos. Siete años después, reformularon y argumentaron que la inteligencia emocional ahora consta de cinco factores: percepción emocional, expresión emocional, disposición emocional, comprensión y regulación emocionales.

Tabla 1

Factores de la inteligencia emocional

Factores	Descripción
Percepción emocional	Es aquella capacidad que conlleva tener la posibilidad de identificar en qué magnitud las emociones impactan en nuestro estado de ánimo personal, además de tener la habilidad de discriminar las expresiones emocionales expresadas de otras personas.
Disposición emocional	Es la capacidad de comprender cómo nuestras emociones afectan los procesos de solución de problemas y la toma de decisiones, de igual modo como usar nuestras emociones de manera constructiva para potenciar al proceso de razonamiento.
Comprensión emocional	Aptitud para interpretar, clasificar y comprender las emociones, el cual nos permitirá diferenciar los significados que tienen cada una de las emociones presentadas.
Manejo emocional	Capacidad para moderar los sentimientos de uno mismo, así mismo, la regulación de las emociones propias y de las de otras personas, teniendo en cuenta tanto los aspectos desfavorables como los favorables.

Nota. Basada en la teoría de Mayer y Salovey.

2.2.3.2 Enfoque teórico sobre inteligencia emocional de Petrides y Furnham.

En el modelo planteado por los autores titulado “el modelo rasgo” está contrastado con el enfoque de habilidad y el enfoque de rasgo, el cual se basa en la percepción que el individuo tiene de sus propias emociones, donde destacan vivencias rutinarias y las interpretaciones que los individuos le dan a sus emociones. Para lo cual (Petrides, 2004), explica su modelo mediante tres aspectos como: El modelo de rasgo, de habilidad y mixto. Así mismo, estos autores definen la inteligencia rasgo, como distintas maneras de actuar, aptitud para procesar, reconocer, sintetizar y utilizar la información emocional. Por lo que ellos mantienen la postura de que existen dos maneras de evaluar la inteligencia emocional rasgo, uno mediante escalas de auto informe donde estaremos midiendo la inteligencia emocional como rasgo de nuestra estructura de personalidad y escalas de desempeño máximo, donde se puede usar el test de WAIS, donde se evalúa la IE como una habilidad que se va desarrollando en el transcurso de la vida humana.

2.2.3.3 Enfoque teórico de la inteligencia emocional Bar-On.

Bar-On explica la inteligencia emocional mencionando la inteligencia socioemocional, es decir que nuestro nivel de inteligencia no solo se basa en saber de finanzas, literatura, etc., sino que esta está muy influenciada por nuestras emociones y sentimientos. Así mismo, menciona que su teoría se remonta desde la época de Darwin hasta nuestra etapa actual, para lo cual tomó los siguientes aspectos para explicar dicha teoría como: la aptitud para identificar, comprender y expresar emociones y sentimientos. Además, mantiene la postura que la IE es poseer la habilidad para entender en qué magnitud influye nuestros sentimientos y emociones sobre uno mismo, como también tener la capacidad de control y gestión de estas en diversas situaciones como: el arreglo de problemas, resolución de problemas personales, capacidad de gestión, superación a situaciones estresantes, y por último capacidad para hacer que cada situación sea positiva y

auto motivadora. Es así que este enfoque sustenta que una persona con un alto nivel de inteligencia socioemocional es capaz de gestionar, reconocer, y puede hacer uso inteligentemente de sus emociones y sentimientos; así mismo, empatizar las interacciones sociales de una manera constructiva. Para ello, Bar-On creó el EQ-i (Emotional Quotient), el cual surge en 1980, pero no obtiene divulgación hasta 1997, donde sustenta la explicación del modelo propuesto.

2.2.3.4 Enfoque teórico de la inteligencia emocional por Goleman.

Goleman define la IE haciendo referencia a las siguientes habilidades como son: la autoconciencia, la conciencia social, la autorregulación y la gestión de relaciones humanas, para lo cual Goleman plantea las siguientes habilidades que un individuo con una buena inteligencia emocional debe poseer (Goleman, 1995).

- Autoconciencia emocional: Es aquella capacidad de comprender lo que sentimos, pensamos, sin perder la paciencia y valores.
- Auto-motivación: Es aquella habilidad de dirigirnos hacia nuestras metas, nuestros objetivos, así mismo, la capacidad para auto recuperarnos de los contratiempos de la vida cotidiana y canalizar las malas experiencias vividas.
- Empatía: Es aquella habilidad el cual nos ayuda no solo conocer a la persona que tenemos al frente, sino que nos permite sentar conexiones más fuertes y reconocer sus emociones y sentimientos.
- Habilidades sociales: Es aquella habilidad que nos permite establecer vínculos, amorosos, amicales, etc. Y crear entornos laborales sanos, cómodos y productivos.

Esta idea ha experimentado transformaciones a lo largo del tiempo, la teoría propuesta por Goleman en la actualidad presenta cambios que el autor realizó a su anterior propuesta. Según Goleman, una persona que presenta un adecuado nivel de inteligencia emocional no necesariamente desarrollará todas las competencias emocionales, puesto que

este primer concepto solo hace referencia al potencial que posee el individuo para el uso de habilidades inter e intrapersonales, tal como se expone en el siguiente fragmento: “Una competencia emocional es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente” Goleman, entiende la inteligencia emocional como un conjunto de características fundamentales para afrontar con éxito las dificultades de la vida, entre las que sobresalen: la capacidad de automotivarse y mantener la constancia frente a las frustraciones; controlar los impulsos para postergar la gratificación; regular el estado de ánimo; evitar trastornos que disminuyen el rendimiento de las capacidades cognitivas; demostrar empatía y fomentar la esperanza. En su obra *Liderazgo: El poder de la inteligencia emocional* del 2011 el psicólogo describió la versión final hasta hoy en día, donde sostiene que la inteligencia emocional está conformada por cuatro áreas estructuradas a partir de diversas competencias: el autoconocimiento, la autorregulación, la conciencia social y la gestión de las vinculaciones interpersonales. Así como nos damos cuenta, la competencia emocional influye en las diferentes esferas de nuestra vida personal, así como en los diferentes roles que desempeñamos como: nuestra vida laboral, cotidiana, amorosa, educativa, rendimiento deportivo, etc. Es entonces que la inteligencia emocional genera protagonismo y nos conlleva a tomar en relevancia la incorporación de habilidades blandas dentro de nuestra forma de ser y actuar, ya que la práctica de la inteligencia emocional en nuestras vidas nos brinda agradables resultados en cualquier área en el cual nos enfoquemos. Es así que, un estudio reciente halló una estrecha relación entre rendimiento deportivo e inteligencia emocional en atletas profesionales (Martínez, 2016). Entonces, podríamos decir que garantiza el éxito de las personas que entrenan su inteligencia emocional.

- La comprensión que se tiene de uno mismo. Esta dimensión está constituida por la competencia del autoconocimiento emocional, la cual comprende las capacidades para atender señales internas; reconocer como los propios sentimientos afectan el desempeño laboral; escuchara la intuición, y poder hablar abiertamente de las emociones para

emplearlas como guía de acción” (Luzuriaga, 2015).

- La capacidad de autorregulación. Esta dimensión está vinculada a la forma en que la persona gestiona su mundo interno con beneficio tanto personal como social, las competencias que la conforman son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.
- La conciencia social. Esta dimensión resulta fundamental para construir relaciones interpersonales positivas, se conforma por: empatía y conciencia organizacional.
- La regulación de relaciones interpersonales. Esta dimensión se enfoca básicamente en los aspectos de persuasión e influencia hacia otros, se integra por las competencias: motivación de liderazgo, capacidad de influencia, resolución de conflictos, trabajo en equipo y cooperación. Sin embargo, en el libro *Inteligencia Emocional*, Goleman, D. (1995), se difundió el término. Él la definió como; “una meta habilidad que determina el grado de destreza que podemos conseguir en el dominio de nuestras otras facultades” (p. XX).

2.3 Definición de términos básicos

Alto rendimiento: Este término está estrechamente vinculado con el estado físico en el mundo del deporte. Desde esta perspectiva, el término se refiere a la optimización y al aprovechamiento de las capacidades físicas y técnicas de un individuo que practique algún deporte de manera profesional. La persona que consigue maximizar y elevar sus capacidades tanto físicas como técnicas y gracias a eso obtiene nuevas habilidades que se mejoran con el entrenamiento, y en consecuencia logra alcanzar un elevado nivel en competencia: a este deportista se le ubica en la categoría de alto rendimiento (Pérez & Merino, 2017).

Atleta: Se refiere a una persona que practica el deporte del atletismo, es decir que realiza actividades como pruebas de lanzamientos, saltos, velocidad y resistencia. Por otro lado, se puede llamar atleta al individuo con buena preparación y condición física que practique cualquier disciplina diferente al atletismo (Pérez, 2021).

Atletismo: Es un deporte que engloba varias disciplinas que se practican mediante saltos, carreras, lanzamientos, marcha y pruebas combinadas. Tiene la finalidad de superar el desempeño de los oponentes por medio de la rapidez y el aguante físico, en longitud o en elevación (Cultura, Recreación y Deporte, 2017).

Competencias: Este término en el mundo del deporte hace referencia a la disputa entre un grupo de personas calificadas las cuales buscan el ganar y con este el reconocimiento y admiración del público. Existen diferentes tipos de competencia para cada disciplina, ya que cada una de estas se debe adecuar a ciertos lineamientos establecidos (Pérez & Gardey, 2008).

Deportista: Hace referencia a gente que practica deportes, en cualquiera de sus disciplinas, esta actividad bien la puede practicar como aficionado o profesional. Sabiendo que la diferencia entre uno y otro es el tiempo que se le entrega a la práctica del deporte y el beneficio económico que el deportista profesional recibe de ella (Euroinnova, 2020).

Emoción: Se define como emoción a la agrupación de respuestas orgánicas que experimenta una persona al responder a distintos estímulos provenientes de su entorno o medio ambiente, estas respuestas permiten al individuo adaptarse a cualquier situación en referencia a un objeto, una persona, lugar, entre otros. Es de corta duración y con mucha intensidad. Una emoción trae consigo un comportamiento (Significado, 2019).

Fondo: Es una modalidad de la disciplina de atletismo, en ella se corren largas distancias o también llamadas de fondo que comprenden recorridos desde los 5 000 metros hasta los 42 kilómetros correspondientes a la prueba de maratón. Existen solo 3 pruebas en los Juegos Olímpicos y son: los 5000m, los 10 000 m y la maratón. Para poder participar de esta modalidad el atleta debe estar en altas condiciones de preparación (Wikipedia, 2014).

Inteligencia emocional: Wechsler (1939) define a la inteligencia como una capacidad global propia de los humanos para pensar racionalmente, actuar de manera intencionada, para su posterior adaptación al medio. Es decir, que va más allá de solo la

aptitud intelectual, si no se refiere al comportamiento del individuo y eso depende en gran medida a su personalidad. La inteligencia emocional es la aptitud que tiene una persona para regular sus sentimientos y emociones, distinguirlos, controlarlos y resolver de la mejor manera las distintas situaciones.

Marcha atlética: Es una especialidad del atletismo que se orienta a desplazarse a la máxima velocidad posible sin llegar a trotar, por ello es importante tener un paso constante y que el deportista no pierda el contacto con el suelo por un periodo prolongado. Existen también otras disciplinas parecidas como: la carrera a pie, en la que el atleta puede impulsarse con ambos pies simultáneamente sin contacto con el suelo, y la marcha urbana, en la que no se permite correr ni trotar. Las distancias de esta disciplina en competencia son: en pista (generalmente de 400 m de longitud) o en pista cubierta (comúnmente de 200 m). Así mismo expresadas en kilómetros o dicho también «en ruta», es decir, en vías públicas o carreteras (Wikipedia, 2022).

Medio fondo: Esta es una disciplina de atletismo que demuestra la resistencia de distancias cortas y medias de 100 a 600 m. Esta modalidad tiene en cuenta la adaptación física del atleta ya que es necesario un adecuado programa de entrenamiento del área metabólica, la intensidad, volumen y frecuencia (EcuRed, 2019).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Sistema de hipótesis

En este estudio, no se formularán hipótesis debido a su enfoque exploratorio y descriptivo, que busca analizar las características propias de la inteligencia emocional en deportistas calificados. Hernández et al. (2014) señalan que las investigaciones exploratorias tienen como finalidad identificar y examinar variables en contextos aún no estudiados, lo que resulta ideal para obtener un entendimiento inicial de un fenómeno. La perspectiva cuantitativa que será adoptada se apoya en la recolección y el análisis de datos mediante cuestionarios y escalas de medición, lo que permite evaluar las variables sin necesidad de establecer hipótesis previas (Arias & Covinos, 2021). Esto está en línea con lo que propone Creswell (2014), quien indica que en estudios descriptivos es preferible observar y analizar los datos en vez de probar relaciones específicas entre variables. Además, omitir hipótesis otorga flexibilidad al análisis, permitiendo la exploración de patrones que podrían no haber sido anticipados. Guba y Lincoln (1989) sostienen que la investigación cualitativa y exploratoria se beneficia de un enfoque abierto, en el que las conclusiones emergen de los datos recopilados, sin estar restringidas por hipótesis preestablecidas.

De este modo, al enfocarnos en identificar y describir los niveles de inteligencia emocional, buscamos contribuir al conocimiento en esta área, sentando los cimientos para investigaciones posteriores donde sí podrían plantearse hipótesis más concretas.

3.2 Conceptualización de variables

3.2.1 *Variable: Inteligencia emocional*

Definición conceptual: La inteligencia emocional se entiende como la habilidad de identificar, interpretar, expresar y gestionar nuestras emociones, así como también la

competencia para percibir e interpretar las emociones ajenas. Según la psicología, la competencia emocional implica la habilidad de manejar efectivamente los estados emocionales en diferentes situaciones y de establecer relaciones saludables y equilibradas con los demás. Se considera que la competencia emocional resulta fundamental para el bienestar individual y para fomentar habilidades de comunicación efectiva.

Definición operacional: La inteligencia emocional, según el cuestionario TMMS-24, implica la habilidad de percibir y comprender tanto las emociones personales como las de los demás, así como de regular y expresar adecuadamente estas emociones. El cuestionario TMMS-24 evalúa tres dimensiones principales de la inteligencia emocional: la percepción emocional, que es la capacidad para identificar y distinguir las emociones propias y de los demás; la claridad emocional, que evalúa la competencia para emplear las emociones de forma adecuada en el razonamiento y la toma de decisiones; y la reparación emocional, que implica la habilidad para gestionar y regular las emociones.

3.1.1 Matriz de operacionalización de la variable

Tabla 2

Operacionalización de Variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Subdimensiones	Operacionalización		
					Indicadores	Escala de Medición	Tipo de Variable
Inteligencia emocional	La inteligencia emocional se entiende como la habilidad de identificar y comprender, expresar y regular de manera adecuada las propias emociones, así como también la facultad de percibir y comprender las emociones de otras personas. Supone la capacidad de gestionar efectivamente las emociones en diferentes situaciones y de establecer relaciones saludables y equilibradas con los demás. Se considera a la I.E. fundamental para el bienestar personal y el fortalecimiento de habilidades de comunicación eficaz.	La inteligencia emocional, según el cuestionario TMMS-24, implica la habilidad de percibir y comprender tanto las emociones personales como las de los demás, además de regular y expresar adecuadamente estas emociones. El cuestionario TMMS-24 evalúa tres dimensiones esenciales de la inteligencia emocional: Percepción emocional: la capacidad de identificar y comprender las propias emociones y las de los demás. Claridad emocional: la destreza para comprender y distinguir las emociones y sus causas. Reparación emocional: la habilidad para regular y manejar los estados emocionales de forma saludable y adaptativa.	X1: Atención emocional	Atención emocional	Sentir y expresar los sentimientos de manera adecuada.	Cuestionario TMMS-24 Items: 24 reactivos (likerts) • Nada de acuerdo • Algo de Acuerdo • Bastante de acuerdo • Muy de acuerdo • Totalmente de acuerdo.	Ordinal
			X2: Claridad emocional	Claridad emocional	Comprender adecuadamente los estados emocionales.		
			X3: Reparación emocional	Reparación emocional	Regulación emocional personal Resolución de conflictos interpersonales		

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1 Enfoque de la investigación

Se realizó una indagación científica sobre inteligencia emocional en deportistas calificados, un método de investigación de tipo cuantitativo que implica recopilar y analizar datos numéricos y estadísticos para examinar las relaciones y patrones entre variables específicas. Este enfoque cuantitativo busca evaluar y cuantificar las habilidades y características vinculadas a la inteligencia emocional en los deportistas a través de cuestionarios, escalas de medición y pruebas estandarizadas (Arias & Covinos, 2021).

4.2 Tipo de investigación

La indagación que se llevó a cabo fue de tipo exploratorio, ya que, según Hernández et al. (2018), esta modalidad de estudio permitió explorar una variable y una población que no habían sido investigadas de manera local, nacional y/o internacional. En el caso de la presente investigación, el estudio de la variable y la población no había sido investigado en la región, ni en el país. Sin embargo, se tiene referencias internacionales que se pueden tomar como antecedentes para abrir una nueva línea de investigación y aportar a la teoría de nuestro contexto.

4.3 Nivel de investigación

La investigación planteada tiene como nivel el exploratorio. Hernández et al. (2018) mencionan que este nivel se refiere a investigaciones que se explorarán por primera vez, ya que no existen antecedentes con la misma población y variable.

4.4 Métodos de investigación

4.4.1 Método general

Con la finalidad de obtener resultados confiables, se empleó el método científico como método general de la investigación, debido a sus alcances de rigurosidad y sistematización de los procedimientos de estudio de fenómenos controlados y no controlados (Flores-Sánchez, 2019).

4.4.2 Método específico

El método específico utilizado fue el método analítico-sintético, el cual permitió analizar los componentes de la inteligencia emocional de acuerdo con las condiciones particulares del estudio, para posteriormente integrar dichos elementos y obtener una concepción general a partir de los resultados alcanzados. en la etapa de análisis, es decir, se realiza una síntesis de lo aprendido para plasmar una idea global con mayor detalle (Ramos, 2020).

4.5 Diseño de investigación

De acuerdo con Hernández et al. (2018), la investigación no experimental de tipo transeccional o transversal se caracteriza por no manipular variables y por estudiar los fenómenos en un espacio y tiempo determinados. En este sentido, el presente estudio fue de tipo no experimental, transeccional–transversal, ya que no se manipuló la variable inteligencia emocional y la población fue evaluada en un único momento y en un contexto específico. Asimismo, la investigación se basó fundamentalmente en la observación de los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural. Además, tuvo un carácter diagnóstico, permitió identificar el nivel y tipo de inteligencia emocional que poseían los atletas de fondo y medio fondo del programa nacional de maratonistas de Junín y cómo esta influye para mejorar en su rendimiento deportivo. El diseño para utilizar será la

siguiente:

$$M \rightarrow O$$

Donde:

M: Muestra de estudio

O: Observación de la variable

4.6 Población y muestra

4.6.1 Población

Arias y Covinos (2021) refieren que la población es el total de personas, elementos, objetos pertenecientes al fenómeno a investigar, lo que se debe cuantificar, delimitar y analizar para realizar el estudio. Para realizar esta investigación se constató una población de 460 deportistas de Junín, varones y mujeres en rango de 18 a 45 años.

4.6.2 Muestra

Hernández et al. (2018) definieron la muestra como un subconjunto representativo de la población, del cual se recolectaron los datos necesarios para el desarrollo de la investigación. En cuanto a la muestra se usará la muestra por conveniencia-voluntario, es decir se trabajará con parte de la población que se encuentre en la categoría de alto rendimiento, así mismo, con los atletas que estén disponibles y quieran participar en nuestra investigación. La muestra está conformada por 25 deportistas calificados entre varones y mujeres en el rango de edad (18-45 años).

4.6.3 Tipo de Muestreo

Para esta investigación se empleará un muestreo no probabilístico, específicamente por conveniencia y voluntario. Este tipo de muestreo se aplica cuando los sujetos son seleccionados debido a su fácil acceso, disponibilidad o disposición para participar en el

estudio, como explican Hernández y Mendoza et al. (2018) y Tamayo y Tamayo (2019). En el presente estudio, se trabajó con deportistas calificados de alto rendimiento que cumplieron con los criterios de inclusión y que, además, estuvieron disponibles durante el periodo de recolección de datos, aceptando participar de manera voluntaria en la investigación.

El uso de este tipo de muestreo fue adecuado debido a que permitió acceder a un subgrupo específico dentro de una población más amplia, especialmente en aquellos casos en los que no se dispuso de los recursos necesarios para aplicar un muestreo aleatorio. Como señalan Hernández y Mendoza et al. (2018), Bisquerra (2009) y Kerlinger y Lee (2002), esta técnica permite recopilar información útil y válida en contextos donde no es posible ejercer un control total sobre el universo de estudio, siempre que se reconozcan las limitaciones inherentes a la generalización de los resultados. Además, este tipo de selección resulta pertinente en estudios exploratorios y aplicados en entornos naturales, como el ámbito deportivo de alto rendimiento.

4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.7.1 Técnica

- **Fuentes de Información:** De tipo secundaria, para obtener la información requerida para esta investigación.
- **Encuesta:** Referencia de tipo escrita, con lo cual se obtendrá información de tipo cuantitativa.

4.7.2 Instrumento

- **Documentos:** Se revisarán los registros del IPD, donde se consideran a los atletas de alto rendimiento.
- **Test Psicológico:** Se utilizará una prueba psicométrica para medir la variable

Inteligencia Emocional.

Tabla 3

Ficha técnica del test

Test Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	
Autor:	Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai
Adaptación:	Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos
Forma:	Abreviada
N.º de ítems:	24 ítems
Administración:	Individual y colectiva
Duración:	Forma abreviada de 10 a 15 minutos aprox.
Administración:	Colectiva e individual
Finalidad:	Evaluar la inteligencia emocional percibida por componentes: atención a las emociones, claridad y reparación emocionales
Ámbito De aplicación:	Desde los 17 años
Tiempo De Aplicación:	De 10 a 30 minutos.
Baremación:	Baremación según género

4.7.3 Confiabilidad

La confiabilidad es el grado en que un instrumento brinda resultados consistentes y consistentes (Hernández et al., 2014). Espinosa et al. (2015) encontraron que la confiabilidad interna de TMMS-24 en el instrumento original era $\alpha = 0.95$. Dimensión atención emocional $\alpha = 0,88$, dimensión claridad emocional $\alpha = 0,89$, dimensión reparación emocional $\alpha = 0,86$. Como puede verse en la Tabla 3, TMMS-24 alcanzó un nivel de confianza de $\alpha=0,94$ utilizando la prueba alfa de Cronbach. Dimensión atención afectiva $\alpha=0,82$, Dimensión claridad afectiva $\alpha=0,89$ y Reparación afectiva $\alpha=0,87$. Tabla 3 TMMS-24 Alfa de Cronbach Número de ítems Alfa de Cronbach .9372.

4.7.4 Validez

La validez fue considerada como el grado en que un instrumento permitió medir de manera real la variable objeto de estudio (Hernández et al., 2014). Del mismo modo, la validez de contenido se entendió como el nivel en que un instrumento reflejó adecuadamente el dominio del contenido que se pretendió evaluar (Hernández et al., 2014). En ese sentido, el instrumento fue previamente sometido a un juicio de expertos, conformado por profesionales en psicología y metodología de la investigación, quienes valoraron la claridad, coherencia, relevancia y representatividad de cada uno de los ítems, determinando que estos resultaron pertinentes para la evaluación de la inteligencia emocional en la población estudiada. Asimismo, tal como se muestra en la Tabla 4, la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) alcanzó un valor de 0,91, lo cual evidencia una adecuada correlación entre las variables, considerando que valores superiores a 0,50 reflejan una buena validez factorial. De igual forma, la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo un nivel de significancia de 0,000, cumpliendo con el criterio estadístico de ser menor a 0,05. En consecuencia, se determinó que el TMMS-24 presentó una validez adecuada para su aplicación en la presente investigación.

- Material: Cuadernillo, hoja de respuestas, clave para la corrección de internet.
- Descripción: TMMS-24 se basa en Trait Meta-Mood Scale (TMMS), que es una escala que evalúa el conocimiento de los estados emocionales, cuenta con 48 ítems. Contiene tres de los componentes importantes del IE con 8 ítems cada una: atención emocional, c

4.8 Técnicas de procesamiento estadístico de datos

Estadística descriptiva: Se utilizará este tipo de análisis, para organizar los datos numéricos de los resultados, y se haga fácil la interpretación de estos, usando gráficos, tablas, diagramas, etc.

4.9 Consideraciones éticas

El presente estudio queda sujeto a los lineamientos del Comité de Ética de la Universidad, así como de su revisión y aprobación de ejecución por parte del ente encargado del lugar de estudio, Centro de Alto Rendimiento- CAR Junín. Se considera también la rigurosidad que demanda la ética profesional sobre la revelación de los objetivos del estudio hacia los pacientes anónimos para otorgar conformidad mediante el consentimiento informado.

CAPÍTULO V: RESULTADOS

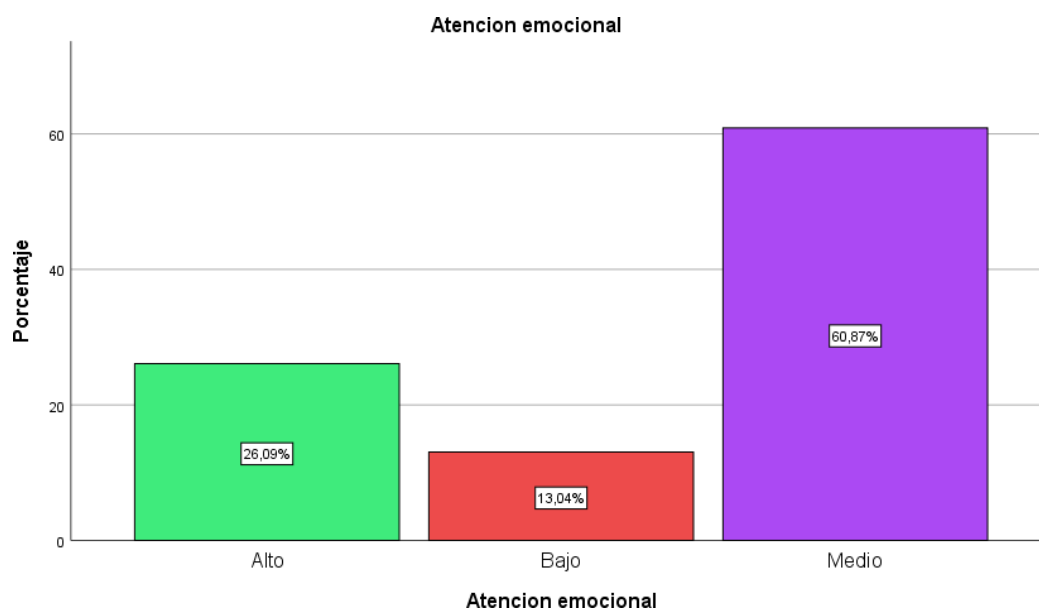
Tabla 4

Atención Emocional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	6	26,1	26,1	26,1
Bajo	3	13,0	13,0	39,1
Medio	14	60,9	60,9	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Figura 1

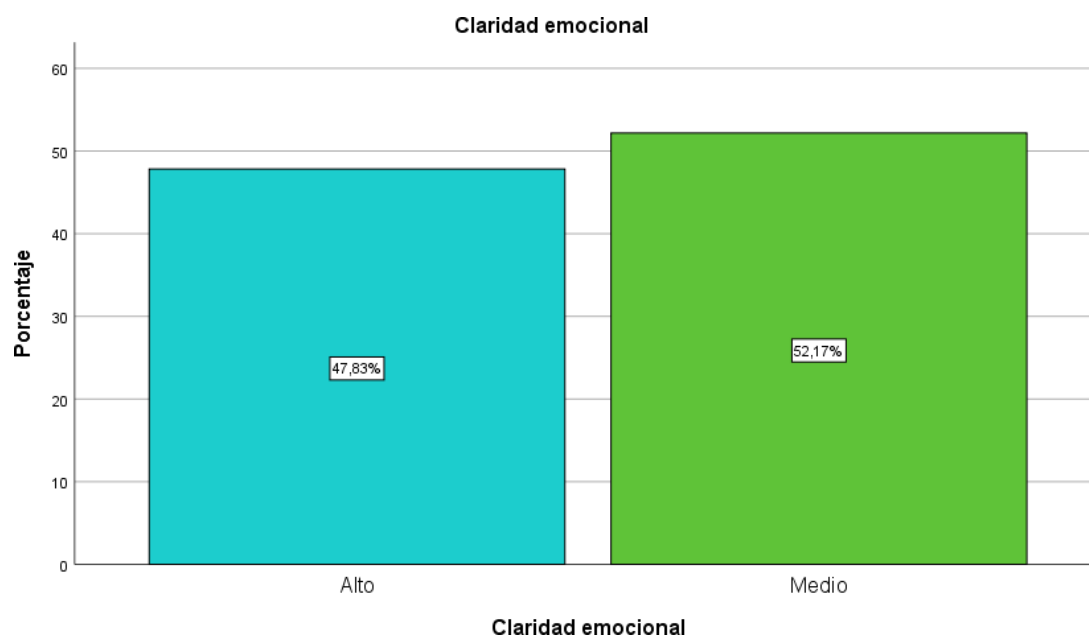
Atención Emocional



Interpretación: En la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes (60,9 %) presentan una atención emocional media, mientras que un 26,1 % tiene una atención emocional alta y un 13,0 % tiene una atención emocional baja.

Figura 2

Claridad Emocional



Interpretación: En la tabla 5, se observa que la mayoría de los participantes (52,2 %) presentan una claridad emocional media, mientras que un 47,8 % tiene una claridad emocional alta. No se reporta ningún caso con claridad emocional baja.

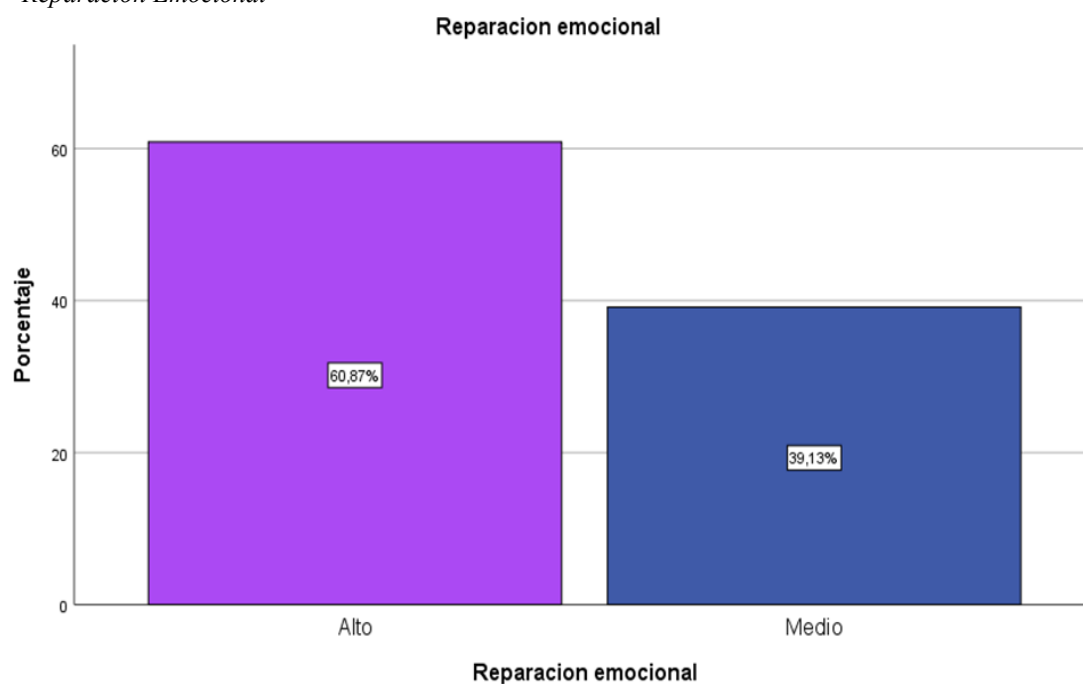
Tabla 6

Reparación Emocional

<i>Reparación emocional</i>				
Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	14	60,9	60,9	60,9
Medio	9	39,1	39,1	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Figura 3

Reparación Emocional



Interpretación: En la tabla 3, se observa que el 60,9 % de los participantes tienen un nivel alto de capacidad para reparar sus emociones, mientras que el 39,1 % tienen un nivel medio. No hay casos con un nivel bajo de reparación emocional.

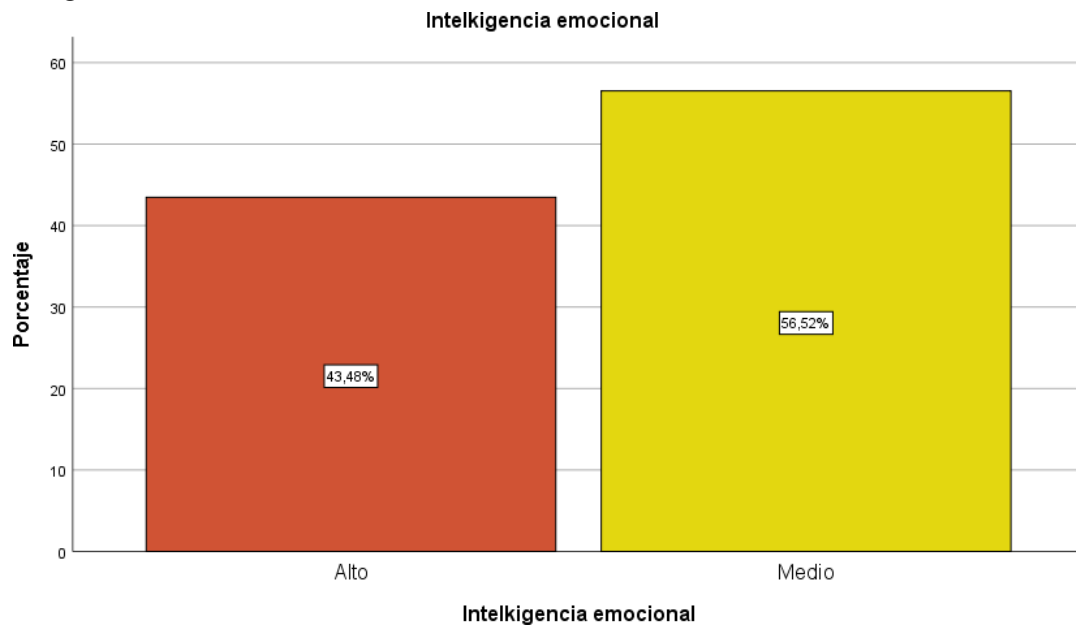
Tabla 7

Inteligencia emocional

<i>Inteligencia emocional</i>				
Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	10	43,5	43,5	43,5
Medio	13	56,5	56,5	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Figura 4

Inteligencia Emocional



Interpretación: En la tabla 4, se observa que la mayoría de los participantes (56,5 %) tienen un nivel medio de inteligencia emocional, mientras que un 43,5 % tienen un nivel alto.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue analizar los niveles de inteligencia emocional (IE) en atletas de alto rendimiento pertenecientes a la disciplina de atletismo durante el año 2024, poniendo especial énfasis en tres dimensiones fundamentales: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. Los resultados obtenidos evidencian la relevancia de las competencias emocionales dentro del entorno deportivo individual, donde la autogestión emocional desempeña un papel esencial en el rendimiento competitivo.

La teoría de la inteligencia emocional propuesta por Mayer y Salovey (1990) establece que esta se compone de cuatro ramas interrelacionadas: la percepción de las emociones, su utilización para facilitar el pensamiento, la comprensión emocional y la regulación emocional. Desde esta perspectiva, la habilidad para identificar, comprender y gestionar adecuadamente las emociones influye directamente tanto en el bienestar psicológico como en el desempeño bajo presión.

En la presente investigación, la reparación emocional fue la dimensión más desarrollada entre los participantes, con un 60,9 % de los atletas ubicados en el nivel alto. Esta competencia refleja la capacidad para regular emociones negativas, recuperarse de estados afectivos disfuncionales y mantener el equilibrio emocional en situaciones exigentes. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas, como la de Lane et al. (2010), que destacan la existencia de una relación positiva entre la regulación emocional y el rendimiento deportivo, especialmente en contextos de alta competencia. Asimismo, estos datos respaldan el planteamiento teórico de Mayer y Salovey, al confirmar que una mayor capacidad de autorregulación permite enfrentar con mayor eficacia los desafíos emocionales inherentes a las competencias de alto nivel.

La elevada puntuación en reparación emocional puede estar relacionada con la naturaleza individual del atletismo, en la cual los deportistas deben afrontar sus emociones

sin el apoyo constante de un equipo. Además, cabe destacar que los atletas evaluados en este estudio pertenecen al nivel de alto rendimiento, y han representado internacionalmente al país, lo que implica un entrenamiento prolongado y la adquisición de herramientas emocionales para afrontar situaciones de presión extrema. Este contexto competitivo particular puede haber favorecido el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional más eficientes que las observadas en otros niveles de práctica deportiva.

En contraste, la atención emocional mostró una distribución centrada en el nivel medio (60,9 %), seguido de un 26,1 % en nivel alto y un 13 % en nivel bajo. Este resultado indica que, si bien la mayoría de los atletas presta cierto grado de atención a sus emociones, existe un margen importante para fortalecer esta dimensión. La atención emocional es la base del proceso de autorregulación, ya que permite reconocer los propios estados afectivos como paso previo a su interpretación y gestión. La ausencia de diferencias significativas por género ($t(21) = 0.89$, $p = 0.38$), aunque con una ligera tendencia a niveles más altos en mujeres, concuerda con estudios previos como el de Rodríguez et al. (2021), pero sugiere que en deportes individuales como el atletismo el género podría no ser un factor determinante en esta dimensión. En este contexto, el tipo de deporte podría influir más que las variables sociodemográficas en el desarrollo de la atención emocional.

La claridad emocional, por su parte, presentó una distribución equilibrada entre niveles medio (52,2 %) y alto (47,8 %), sin registros en nivel bajo. Aunque esto indica una competencia emocional funcional en esta dimensión, también sugiere que una parte considerable de los atletas podría enfrentar dificultades moderadas al intentar identificar y comprender sus emociones en situaciones de alta presión. De acuerdo con Mayer y Salovey (1990), la claridad emocional es crucial para una regulación efectiva, ya que permite etiquetar las emociones de forma adecuada y generar respuestas adaptativas. En deportes individuales, la soledad emocional y la presión interna pueden obstaculizar este proceso, lo que concuerda con lo reportado por Tovar Párraga (2019), quien señala que los atletas de

disciplinas colectivas tienden a mostrar mayores niveles de comprensión emocional.

Finalmente, los resultados globales en inteligencia emocional revelaron que el 56,5 % de los participantes se ubicaron en el nivel medio y el 43,5 % en el nivel alto, sin registros en nivel bajo. Esta distribución refuerza la idea de que los atletas evaluados poseen un perfil emocional funcional, con fortalezas notables en regulación emocional, pero con áreas susceptibles de mejora en términos de atención y claridad emocional. Este perfil sugiere que, si bien los deportistas cuentan con herramientas emocionales adecuadas para afrontar la competencia, podrían beneficiarse de intervenciones orientadas al desarrollo de una mayor conciencia y comprensión emocional.

A pesar de los aportes del presente estudio, es importante señalar ciertas limitaciones metodológicas que deben considerarse al interpretar los resultados. La muestra estuvo compuesta por 25 atletas de alto rendimiento, sin embargo, solo 23 accedieron voluntariamente a responder el cuestionario de inteligencia emocional. Esta decisión fue respetada en todo momento, siguiendo los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado. Si bien la cantidad de participantes permitió realizar un análisis descriptivo significativo, un mayor tamaño muestral podría haber fortalecido la generalización de los resultados. Además, no se incluyeron variables sociodemográficas específicas (como años de experiencia exactos, tipo de prueba atlética o historial emocional), las cuales podrían ofrecer una comprensión más detallada de las diferencias individuales en las dimensiones emocionales.

En conjunto, los hallazgos de este estudio aportan evidencia empírica sobre la relevancia de la inteligencia emocional, particularmente la dimensión de reparación emocional, en el contexto del atletismo competitivo de alto nivel. Estos resultados no solo respaldan los modelos teóricos existentes, sino que también ofrecen una base sólida para futuras intervenciones psicológicas dirigidas a fortalecer aquellas habilidades emocionales que influyen directamente en el rendimiento. El desarrollo integral del atleta debe

contemplar, además del entrenamiento físico y técnico, el fortalecimiento de las competencias emocionales, considerando su impacto comprobado en el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico en situaciones de alta exigencia.

CONCLUSIONES

Se concluye que la inteligencia emocional constituye un factor relevante en el contexto del atletismo competitivo, destacando especialmente la dimensión de reparación emocional, la cual se presenta como la más desarrollada entre los atletas evaluados. Esto evidencia una elevada capacidad de los deportistas para gestionar emociones negativas, recuperarse de estados afectivos disfuncionales y mantener el equilibrio emocional en situaciones de alta presión.

En cuanto a la claridad emocional, se identificó que el 52,2 % de los participantes presentó un nivel medio, mientras que el 47,8 % alcanzó un nivel alto, sin registrarse casos en nivel bajo. Estos resultados reflejan que, si bien la mayoría de los atletas dispone de una adecuada capacidad para comprender e interpretar sus emociones, existe un margen importante para fortalecer esta dimensión, fundamental en la regulación emocional.

Respecto a la reparación emocional, se determinó que el 60,9 % de los atletas se ubicó en el nivel alto y el 39,1 % en nivel medio. Esta distribución confirma que esta dimensión constituye una fortaleza emocional en los deportistas evaluados, lo que podría estar asociado al tipo de deporte individual y al entrenamiento psicológico recibido a lo largo de su trayectoria deportiva.

En relación con la atención emocional, se observó una distribución centrada en el nivel medio (60,9 %), con un 26,1 % en nivel alto y un 13 % en nivel bajo. Este resultado indica que, si bien los atletas prestan cierto grado de atención a sus emociones, sería recomendable trabajar en el fortalecimiento de esta dimensión, ya que constituye la base para una adecuada gestión emocional.

Se concluye que, de forma global, la inteligencia emocional total en los atletas de alto rendimiento evaluados presenta una distribución favorable, con el 56,5 % en nivel medio y el 43,5 % en nivel alto, sin reportarse niveles bajos. Este perfil emocional

funcional sugiere que los deportistas cuentan con recursos emocionales adecuados para afrontar la competencia, aunque con áreas susceptibles de mejora en atención y claridad emocional.

Los resultados de esta investigación aportan evidencia empírica valiosa para la psicología deportiva, confirmando la importancia de integrar el desarrollo de competencias emocionales en la preparación de atletas de alto rendimiento. Además, constituyen una base inicial para futuras intervenciones psicológicas orientadas al fortalecimiento emocional de los deportistas y para nuevas investigaciones que relacionen estas competencias con variables como rendimiento deportivo, ansiedad competitiva y resiliencia.

RECOMENDACIONES

A nivel individual:

Se recomienda que los atletas de alto rendimiento de la disciplina de atletismo fortalezcan sus competencias emocionales, especialmente en las dimensiones de atención y claridad emocional, considerando que los resultados de esta investigación mostraron niveles intermedios en dichas áreas. La promoción de estrategias de autoconciencia emocional permitirá a los deportistas identificar sus emociones oportunamente y comprenderlas en contextos de alta presión, favoreciendo su regulación posterior. Esto contribuirá no solo a un mejor desempeño competitivo, sino también al bienestar psicológico en situaciones exigentes, donde la autogestión emocional resulta determinante para mantener la estabilidad afectiva.

A nivel social y organizacional:

Se recomienda a las federaciones, instituciones deportivas y cuerpos técnicos la implementación de programas de entrenamiento emocional complementarios a la preparación física y técnica de los atletas de alto rendimiento. Estos programas deberían orientarse al desarrollo progresivo de competencias emocionales, con énfasis en la autorregulación emocional y en la mejora de la atención y claridad emocional, dimensiones que en este estudio presentaron márgenes susceptibles de fortalecimiento. Asimismo, sería pertinente incluir dentro de los planes de entrenamiento actividades dirigidas por psicólogos deportivos, con el objetivo de brindar herramientas de afrontamiento emocional específicas para contextos de alta competencia.

A nivel académico-investigativo:

Se recomienda la realización de futuras investigaciones que amplíen el alcance de este estudio, incorporando variables adicionales como rendimiento deportivo, ansiedad competitiva, resiliencia, motivación o cohesión grupal, para analizar su relación con la inteligencia emocional en atletas de alto rendimiento. Además, sería conveniente incrementar el tamaño muestral y considerar variables sociodemográficas específicas, tales como años de experiencia, tipo de prueba atlética y antecedentes emocionales, a fin de obtener una comprensión más detallada de las diferencias individuales en las competencias emocionales. Estas nuevas investigaciones podrían aportar evidencia complementaria para diseñar intervenciones psicológicas personalizadas y estrategias preventivas que optimicen el desempeño y la salud emocional de los deportistas.

REFERENCIAS

- Adauto Moscoso. (2021). *Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes del nivel primario en el distrito de Chilca-Huancayo en tiempos de pandemia por la COVID-19—2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10485>
- Arias, J. L., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arias, V., & Covinos, N. (2021). *Metodología de la investigación cuantitativa: Enfoques y aplicaciones*. Académica Española.
- Carrasco, J. D. (2017). *Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/984>
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Emotional intelligence and emotional leadership. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 185-197.
- Castro, M., Zurita, F., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 4(2), 288-305.
- Cowden, R. G. (2017). Emotional intelligence in sports: A review of the literature. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(4), 514-526.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ekman, P. (1999). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books. (En español: Ekman, P. (2004). *El rostro de las emociones*. RBA Libros.)
- Flores-Sánchez, A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books. (En español: Gardner, H. (1995). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica)
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

- González, A., Ruiz, M., & Pérez, J. (2018). Emotional intelligence and its impact on athletic performance. *Journal of Sports Psychology*, 25(2), 100-112.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. SAGE Publications.
- Hernández, R. H., Fernández, C., & Baptista, M. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6a ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Jones, L., Woodman, T., & Peters, D. (2009). The role of emotional intelligence in the success of athletes. *Sport & Exercise Psychology Review*, 5(1), 10-21.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leñador, V., & Gragera, A., & Feu, S. (2023). *Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática* Sports practice and Emotional Intelligence in young people. Systematic review *Prática desportiva e Inteligência Emocional em Jovens. Revisão sistemática. Cuadernos de Psicología del Deporte*. 23. 10.6018/cpd.536391.
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición* [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/18817>
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/422
- Piaget, J. (1969). *Seis estudios de psicología*. Seix Barral.
- Quesada, E. (2021). Djokovic y la difícil gestión de las emociones y la presión en el deporte de élite. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2021/08/13/610d479c21efa0fe498b460d.html>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(1). <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Ranz, R. (2015). La teoría de la inteligencia exitosa de Sternberg como modelo de la alta capacidad. *Roberto Ranz Gestión del Talento*. <https://robertoranz.com/2015/01/21/la-teoria-de-la-inteligencia-exitosa-de-sternberg-como-modelo-de-la-alta-capacidad/>
- Rodríguez, C. (2021). Cognición y emoción. *Psicoterapia Relacional*. https://www.psicoterapiarelacional.es/portals/0/Documentacion/CRSutil/CRSutil_Emocion.PDF
- TvPerú. (2019). Sucedió en el Perú. *TV Perú*. <https://www.tvperu.gob.pe/programas/sucedio-en-el-peru>

Vargas, C. A. (2015). *Revisión histórica del concepto de inteligencia*. Fundación Universitaria Los Libertadores.
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/236>

Wechsler. (2019, mayo 20). Escala de Wechsler. <https://stimuluspro.com/blog/escala-de-wechsler-en-ninos-wisc-iv-en-adultos-wais-iv>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Inteligencia Emocional en Deportistas Calificados de la disciplina de atletismo 2024.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>PG: ¿Cuáles son los niveles de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo del IPD Junín 2024?</p> <p>PE1: ¿Cuál es el nivel de atención a los sentimientos de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024?</p> <p>PE2: ¿Cuál es el nivel de la claridad emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024?</p> <p>PE3: ¿Cuál es el nivel de reparación de las emociones de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024?</p>	<p>OG: Identificar los niveles de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024.</p> <p>OE1: Identificar el nivel de atención a los sentimientos de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024.</p> <p>OE2: Identificar el nivel de la claridad emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024.</p> <p>OE3: Identificar el nivel de reparación de las emociones de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo de Junín 2024.</p>	<p>El presente estudio no presenta sistema de hipótesis por tratarse de un estudio exploratorio</p>	<p>Inteligencia emocional</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción emocional: la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás. • Claridad emocional: la habilidad para entender y diferenciar las emociones y sus causas. • Reparación emocional: la capacidad de regular y manejar las emociones de manera saludable y adaptativa 	<p>Método general: Científico.</p> <p>Métodos específicos: Analítico Sintético</p> <p>Tipo de investigación: Exploratorio</p> <p>Nivel de investigación: Exploratorio</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación: Es no experimental transversal</p>	<p>Población: 460 deportistas de Junín, varones y mujeres en rango de 18 a 45 años.</p> <p>Muestra: 25 deportistas calificados entre varones y mujeres en el rango de edad (18-45 años).</p> <p>Técnica: Fuentes de información Encuesta</p> <p>Instrumento: Documentos Test psicológico</p> <p>Procesamiento de datos: SPSS y hojas de cálculo de Excel</p>

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERALIZACIONES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Subdimensiones	Operacionalización		
					Indicadores	Escala de Medición	Tipo de Variable
Inteligencia emocional	<p>La inteligencia emocional es un concepto que se refiere a la capacidad de reconocer, comprender, expresar y regular nuestras propias emociones, así como también la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás, Implica la habilidad de manejar efectivamente las emociones en diferentes situaciones y de establecer relaciones saludables y equilibradas con los demás.</p> <p>Se considera a la I.E. fundamental para el bienestar personal y el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva.</p>	<p>La inteligencia emocional, según el cuestionario TMMS-24, se refiere a la capacidad de percibir y comprender las emociones propias y de los demás, así como de regular y expresar adecuadamente estas emociones. El cuestionario TMMS-24 evalúa tres dimensiones principales de la inteligencia emocional:</p> <p>Percepción emocional: la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás.</p> <p>Claridad emocional: la habilidad para entender y diferenciar las emociones y sus causas.</p> <p>Reparación emocional: la capacidad de regular y manejar las emociones de manera saludable y adaptativa.</p>	X1: Atención emocional	Atención emocional	Sentir y expresar los sentimientos de manera adecuada.	<p>Cuestionario TMMS-24</p> <p>Items: 24 reactivos (likerts)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nada de acuerdo • Algo de acuerdo • Bastante de acuerdo • Muy de acuerdo • Totalmente de acuerdo. 	Ordinal
			X2: Claridad emocional	Claridad emocional	Comprender adecuadamente los estados emocionales.		
			X3: Reparación emocional	Reparación emocional	Regulación emocional personal Resolución de conflictos interpersonales		

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Inteligencia Emocional en Deportistas Calificados de la disciplina de atletismo
2024.**

TEST PSICOLÓGICO TMMS-24

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e 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

¡Gracias por su participación!

ANEXO 4

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

1. Título de la investigación: Inteligencia Emocional En Deportistas Calificados De La Disciplina De Atletismo 2024

2. Investigadoras: BACH. MAYRA FABIOLAAGUILAR PAUCARCHUCO
BACH. WENDY NATALY ROJAS RIVERA

3. Introducción:

Se le invita a participar en esta investigación, para la que tendrá que llenar un cuestionario.

Usted ha sido invitado a participar por su condición de deportista calificado de la disciplina de atletismo. Su participación es voluntaria, libre de coacción e influencia indebida y tiene libertad de terminar su participación. Por lo cual, usted puede:

- Hacer todas las preguntas que considere.
- Tomarse el tiempo necesario para decidir si quiere o no participar.
- Llevarse una copia sin firma para leerla nuevamente, si fuera necesario.
- Conversar sobre el estudio con sus familiares y/o amigos.
- Elegir participar o no del estudio, sin que se vea afectado ninguno de sus derechos.
- Retirar su participación en cualquier momento sin dar explicaciones y sin sanción.

4. Justificación, Objetivos y propósito de la investigación:

Es necesario el estudio de la inteligencia emocional en los deportistas calificados, ya que participan en competencias importantes donde demuestran en la práctica poseer altos niveles de inteligencia en el ámbito emocional. Asimismo,

siendo esta una nueva línea de investigación utilizando dicha muestra. El objetivo de este estudio es identificar los niveles de inteligencia emocional de los deportistas calificados de la disciplina de atletismo.

5. Procedimiento:

- Charlar con los deportistas de atletismo que entrenan en espacios abiertos y que han asistido en representación del país a competencias internacionales y nacionales, sobre su participación en la investigación y responder a todas las preguntas que tenga,
- Pedir a los atletas que quieran ser partícipes del estudio, que lean y firmen el consentimiento informado que se les entregará.
- Iniciar con el cuestionario TMMS-24, la cual le llevará en responder 8 minutos aproximadamente. Luego recoger todos los cuestionarios para su posterior

procesamiento.

- Los resultados de sus cuestionarios serán entregados a los 2 días de ser evaluados.

6. **Compromisos** que asume el sujeto de investigación si acepta participar en el estudio
Rellenar el cuestionario con total sinceridad y siguiendo lo indicado en el mismo.

7. **Beneficios derivados del estudio**

Ud. podría o no beneficiarse de los resultados de este estudio. Ya que si este arroja que posee o no inteligencia emocional, podría ud recurrir ante un psicólogo para trabajar ello.

8. **Privacidad o confidencialidad**

La identidad de cada participante será confidencial conforme a la ley N° 29733. Ley de protección de datos personales y su reglamento. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Su respuesta al cuestionario será codificada usando un número de codificación y ''por lo tanto será anónima.

Sección para llenar por el sujeto de investigación:

Yo

He leído (o alguien me ha leído) la información brindada en este documento.

Me han informado acerca de los objetivos de este estudio, los procedimientos, los riesgos, lo que se espera de mí y mis derechos.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y todas han sido respondidas adecuadamente.

Considero que comprendo toda la información proporcionada acerca de este estudio.

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones.

Al firmar este documento, acepto participar en este estudio. No estoy renunciando a ningún derecho.

Entiendo que recibiré una copia firmada y con fecha de este documento.

Nombre completo del sujeto de investigación

Lugar, fecha y hora

Sección para llenar por el investigador

Le hemos explicado el estudio de investigación y hemos contestado todas sus preguntas. Confirmamos que el sujeto de investigación ha comprendido la información descrita en este documento, accediendo a participar de la investigación en forma voluntaria.

.....

Lugar, fecha y hora

ANEXO 5

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

- Validación de test TMMS – 24 para Inteligencia Emocional

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

1. DATOS PERSONALES:

a. Nombres y Apellidos del Experto: Maria Elara Quiroz

b. Grado Académico: Licenciada - Sanico

c. Cargo e Institución donde Labora: Psicóloga

d. Numero de Celular: 964712221

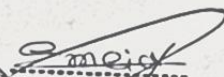
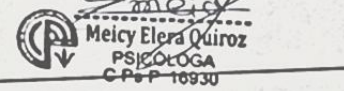
e. Nombre del Instrumento: TMMS-24

2. ASPECTOS A EVALUAR (Calificación Cuantitativa)

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
Claridad	Lenguaje apropiado en la redacción de preguntas				X	
Objetividad	Expresado con conductas observadas			X		
Actualidad	Adecuado para el tiempo y contexto, según avance de la ciencia y tecnología.				X	
Organización	Organización lógica de instrumentos				X	
Suficiencia	Valora los aspectos en cantidad y calidad				X	
Intensionalidad	Adecuado para cumplir con los objetivos.			X		
Consistencia	Basado en el aspecto teórico científico				X	
Coherencia	Entre hipótesis, dimensiones e indicadores.				X	
Metodología	Estrategias responden al propósito de estudio.				X	
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción teórica.				X	
SUBTOTAL				6	32	
TOTAL						38

VALOR CUANTITATIVA (Total x 0.4): 15.2
VALOR CUALITATIVA: muy bueno
OPINIÓN DE APLICABILIDAD: test aplicable

Huancayo 08 de setiembre de 2025



Meicy Elera Quiroz
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 16930

Firma y Sello del Experto

DNI 10905917

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

1. DATOS PERSONALES:

- a. Nombres y Apellidos del Experto: Marcela Durado Charo
- b. Grado Académico: Lic. Psicología - Esp. Jurídica y Forense
- c. Cargo e Institución donde Labora: Independiente
- d. Numero de Celular: 954595199
- e. Nombre del Instrumento: TMS-24

2. ASPECTOS A EVALUAR (Calificación Cuantitativa)


INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
Claridad	Lenguaje apropiado en la redacción de preguntas			✓		
Objetividad	Expresión con conductas observadas				✓	
Actualidad	Adecuado para el tiempo y contexto, según avance de la ciencia y tecnología				✗	
Organización	Organización lógica de instrumentos				✗	
Suficiencia	Valora los aspectos en cantidad y calidad			✗		
Intensionalidad	Adecuado para cumplir con los objetivos			✗		
Consistencia	Basado en el aspecto teórico científico			✗		
Coherencia	Entre hipótesis, dimensiones e indicadores			✗		
Metodología	Estrategias responden al propósito de estudio			✗		
Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción teórica				✓	
SUBTOTAL				18	16	
TOTAL						34

VALOR CUANTITATIVA (Total x 04): 13.6

VALOR CUALITATIVA: "BUENO"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: BUEN INSTRUMENTO

Huancayo 10 de SEPTIEMBRE de 2025


Dr. M. Jurado Claros
D.P.L.P. 27801
Ps. CLÍNICA Y JURÍDICO FORENSE

Firma y Sello del Experto

DNI 43803319

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

1. DATOS PERSONALES:

- a. Nombres y Apellidos del Experto: Lilibeth Gianella Recuay Salcedo
 b. Grado Académico: Licenciada
 c. Cargo e Institución donde Labora: Psicóloga en la Ipress De Matahuasi
 d. Numero de Celular: 924066069
 e. Nombre del Instrumento: "TMMS-24"

2. ASPECTOS A EVALUAR (Calificación Cuantitativa)

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy Buena	Excelente
Claridad	Lenguaje apropiado en la redacción de preguntas			X		
Objetividad	Expresado con conductas observadas					X
Actualidad	Adecuado para el tiempo y contexto, según avance de la ciencia y tecnología.					X
Organización	Organización lógica de instrumentos				X	
Suficiencia	Valora los aspectos en cantidad y calidad					X
Intensionalidad	Adecuado para cumplir con los objetivos.					X
Consistencia	Basado en el aspecto teórico científico					X
Coherencia	Entre hipótesis, dimensiones e indicadores.					X
Metodología	Estrategias responden al propósito de estudio.					X

Conveniencia	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción teórica.				x	
SUBTOTAL				3	8	35
TOTAL						18.4

VALOR CUANTITATIVA (Total x 0.4): 18.4

VALOR CUALITATIVA: "Muy Bueno"

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Apto para la aplicación

Huancayo 9 de Setiembre de 2025



Patricia

 Patricia Guzmán Reynoso Salcedo

 PSICOLOGA

 C.P.S.P. 68808

Firma y Sello del Experto

DNI 71342109