

La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño

Esneider Alexis Botina Erazo e Iván Santiago Guancha

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Nota del autor

El presente Trabajo de Grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo, debe dirigirse al Programa de Educación Física, de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS BOXEADORES DE NARIÑO

La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño

Esneider Alexis Botina Erazo e Iván Santiago Guancha

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesora: Mg. Leidy Liliana Burbano

01 de junio de 2025

Nota de Aceptación:

Firma del del Jurado

Firma del del Jurado

San Juan de Pasto, junio de 2025

NOTA DE EXCLUSIÓN DE RESPONSABILIDAD INTELECTUAL

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Agradecimientos

Al contemplar los resultados alcanzados en la presente investigación, una sola palabra resume nuestro sentir: gracias.

Primeramente, agradecemos a Dios por permitirnos culminar esta etapa tan importante en nuestras vidas y por ponernos personas tan especiales durante el camino recorrido.

Nuestra manera de agradecer se refleja en el compromiso permanente por ser mejores cada día y por enaltecer el nombre de la Universidad CESMAG, institución que nos abrió las puertas al conocimiento. Extendemos un sincero agradecimiento a los docentes que contribuyeron de manera significativa a nuestra formación, tanto profesional como humana.

De manera especial, expresamos nuestra gratitud a la magíster Leidy Liliana Burbano Galeano, cuya paciencia, acompañamiento y orientación hicieron posible el desarrollo y la culminación de este trabajo, el cual se constituye como un pilar fundamental en nuestra formación profesional.

Asimismo, agradecemos a los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño, quienes nos brindaron su confianza, disposición y entrega, demostrando en todo momento su compromiso al hacer parte de este proyecto y de este gran sueño compartido.

Finalmente, expresamos nuestro agradecimiento infinito a todas las personas que nos acompañaron durante este proceso.

Dedicatoria

De manera muy especial, dedico este logro a mi madre, por su amor incondicional, esfuerzo incansable y confianza plena en mí. Gracias por creer en mis capacidades, por impulsarme a seguir adelante incluso en los momentos de mayor cansancio y por ser ejemplo de fortaleza, compromiso y perseverancia. Su apoyo fue clave para alcanzar esta meta y culminar con éxito mi formación como Licenciado en Educación Física.

Así mismo, dedico este proyecto a mis familiares, quienes de una u otra manera hicieron parte de este proceso, brindándome respaldo emocional, motivación y comprensión. Su presencia y apoyo constante me permitieron avanzar con seguridad y determinación hacia el cumplimiento de este objetivo académico.

En el desarrollo de este camino formativo, agradezco también a la Universidad CESMAG, por brindarme los espacios, herramientas y conocimientos necesarios para mi formación profesional en la Licenciatura en Educación Física, permitiéndome comprender el deporte y la actividad física como medios fundamentales para la formación integral y la transformación social.

Iván Santiago Guancha Guancha

Dedicatoria

De manera especial, en primer lugar, agradezco a Dios por permitirme culminar una etapa tan importante en mi vida. Asimismo, dedico este logro a mi amada abuela Rosa Tulia Benavides, quien desde el cielo me ha acompañado durante todo este proceso. Aunque no esté físicamente presente, sus consejos, su ejemplo y su amor permanecen siempre conmigo. Aunque la vida no nos permitió estar juntos en este momento, sé que desde el cielo estás celebrando conmigo este logro que también es tuyo. Te amo y te llevo siempre en mi corazón.

De igual manera, agradezco a mis padres. A mi papá, por su cariño, compañía, comprensión y amor incondicional; y a mi mamá, por su confianza, su amor incondicional y su ejemplo de perseverancia. Su acompañamiento fue fundamental para fortalecer mi carácter y mantener la constancia necesaria para culminar mi formación como Licenciado en Educación Física.

También dedico este logro a mis familiares, amigos y compañeros más cercanos, quienes hicieron parte importante de este proceso, compartiendo experiencias, momentos y aprendizajes significativos que me han permitido crecer de manera profesional y, aún más importante, de manera personal. Su apoyo y compañerismo fueron aspectos clave para enfrentar los retos de esta etapa.

De manera especial, dedico este logro a una persona muy importante en mi vida, que fue un pilar fundamental durante gran parte de este proceso. Andrea, aunque hoy ya no formes parte de mi vida, tu apoyo, amor, confianza y enseñanzas dejaron una huella significativa que contribuyó a que este logro fuera posible.

Finalmente, agradezco a la Universidad CESMAG por aportar a mi formación profesional, brindándome las bases académicas necesarias para comprender la pedagogía, el deporte y la actividad física como herramientas de formación integral y desarrollo humano.

Esneider Alexis Botina Erazo

Resumen Analítico del Estudio**R.A.E.****Código:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Programa académico: licenciatura en Educación Física.**Fecha de elaboración:** 12 de mayo de 2025.**Autores de la investigación:** Esneider Alexis Botina Erazo – Ivan Santiago Guancha**Asesora:** Mg. Leidy Liliana Burbano**Título:** la inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño**Palabras clave:** Educación Física, inteligencia emocional, deporte

Descripción: la investigación evidenció que la inteligencia emocional es fundamental para el rendimiento de los boxeadores, pues su falta generó baja intensidad, autoexigencia, distracciones, desgaste y frustración, destacando la necesidad de fortalecer estas habilidades para mejorar su bienestar.

Contenidos: la investigación destacó que la inteligencia emocional es fundamental en el ámbito deportivo, pues permite a los atletas adaptarse a los desafíos físicos, cognitivos y sociales mediante el reconocimiento y manejo de las emociones. El trabajo se organizó en once capítulos que incluyen el tema, la contextualización, el problema, la justificación, los objetivos, la línea de investigación, la metodología, el referente teórico, el análisis de resultados, las conclusiones y las recomendaciones, ofreciendo una visión integral y coherente del estudio.

Metodología: la investigación se realizó desde un enfoque interpretativo y cualitativo histórico-hermenéutico, apropiado para comprender las emociones en el boxeo. Se empleó el método fenomenológico para explorar cómo los deportistas viven e interpretan sus emociones. La unidad de análisis fue la Liga de Boxeo de Nariño, con cuatro boxeadores de 18 a 29 años. La información se recopiló mediante entrevistas semiestructuradas y observación fenomenológica, acorde con los objetivos del estudio.

Línea de investigación: la investigación se enmarcó en la línea de Motricidad y Desarrollo Humano, que integra cuerpo y mente, y entiende el movimiento como una forma de expresión y aprendizaje. Esta perspectiva, que abarca lo emocional, cultural y social, se relaciona directamente con el objetivo del estudio.

Conclusiones: los resultados evidenciaron que la inteligencia emocional es clave para que los boxeadores enfrenten las exigencias deportivas y personales. La autorregulación, el autoconocimiento, la empatía y la automotivación les permiten controlar emociones, concentrarse y mantenerse motivados, habilidades desarrolladas principalmente por la experiencia y el apoyo de entrenadores y compañeros, más que por procesos formales.

Recomendaciones: se recomienda fortalecer el apoyo institucional a la Liga de Boxeo mediante formación emocional y acompañamiento psicológico, mejorar las instalaciones y la dotación deportiva, integrar ejercicios de gestión emocional en los entrenamientos y asegurar procesos administrativos claros y respetuosos para evitar tensiones que afecten el rendimiento de los boxeadores.

Contenido

Introducción	15
1. Tema de investigación	16
2. Contextualización	17
2.1 Macrocontexto.....	17
2.2 Microcontexto	19
3. Problema de investigación	21
3.1 Descripción del problema.....	21
3.2 formulación de la pregunta de investigación.....	23
4. Justificación	24
5. Objetivos	26
5.1 Objetivo general	26
5.2 Objetivos específicos.....	26
6. Línea de investigación	27
7. Metodología	28
7.1 Paradigma interpretativo	28
7.2 Enfoque cualitativo histórico hermenéutico.....	28
7.3 Método fenomenológico	29
7.4 Unidad de Análisis	29
7.5 Unidad de Trabajo	30
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	30
7.6.1 Entrevista semiestructurada.....	30
7.6.2 Guion de preguntas.....	30
7.6.3 Observación fenomenológica.....	31
7.6.4 Diario de Campo	31
8. Referentes teóricos.....	33
8.1 Categorización.....	33
8.2. Antecedentes investigativos	33
8.3 Referente Legal	36
8.4 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías	38
9. Análisis e interpretación de resultados.....	52
9.1 Gestión emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.....	56
9.2 Resiliencia en deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.....	62

9.3 Autocontrol en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño	65
9.4 Relaciones interpersonales en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño	75
10. Conclusiones	80
11. Recomendaciones.....	84
Referencias.....	88
Anexos	94

Lista de tablas

<i>Tabla 1. Características del fenómeno</i>	<i>23</i>
<i>Tabla 2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.</i>	<i>32</i>

Lista de Figuras

Figura 1. Coliseo Sergio Antonio Ruano	19
Figura 2. Integrantes del grupo sujeto de sujeto	20
Figura 3. Diseño Categorical	33
Figura 4. Entrevista miembro de la Liga de Boxeo de Nariño	57
Figura 5. Entrevista miembro de la Liga de Boxeo de Nariño	58
Figura 6. Entrenamiento Liga de Boxeo de Nariño	61
Figura 7. Entrenamiento Liga de Boxeo de Nariño	72

Anexos

Anexo A. Oficio a directivos	94
Anexo B. Compromiso ético.....	95
Anexo C. Compromiso ético.....	96
Anexo D. Consentimiento informado	97
Anexo E. Consentimiento informado	98
Anexo F. Consentimiento informado	99
Anexo G. Consentimiento informado	100
Anexo H. Consentimiento informado	101
Anexo I. Consentimiento informado.....	102
Anexo J. Instrumento primer objetivo	103
Anexo K. Instrumento primer objetivo	103
Anexo L. Instrumento primer objetivo	104
Anexo M. Instrumento primer objetivo	104
Anexo N. Aval Asesor	105
Anexo O: Matriz de integración de resultados	106

Introducción

En la actualidad, el campo deportivo enfrenta una amplia variedad de desafíos físicos, cognitivos y sociales, que requieren una capacidad de adaptación y resiliencia por parte de los atletas, dónde la inteligencia emocional desempeña un papel importante y crucial dentro de este; la inteligencia emocional es comprendida como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar de manera efectiva las emociones propias, así como las de los demás, se ha convertido en un elemento fundamental e indispensable para conseguir el éxito tanto a nivel personal como en el ámbito deportivo.

En ese sentido, el presente trabajo se realizó en 11 capítulos, en el primer capítulo se abordó el tema de investigación; el segundo capítulo concierne a la contextualización, donde se incluye una descripción detallada del contexto y de los participantes dentro del proceso investigativo; del mismo modo, en el tercer capítulo se encuentra el problema de investigación, definiendo con claridad la situación que se estudia; a su vez, el cuarto capítulo abarca la justificación, destacando la importancia académica, deportiva y social de la investigación; en el quinto capítulo se presentan los objetivos, tanto el general como los específicos, elaborados en coherencia con el método de investigación; a continuación, en el capítulo seis, se presenta la línea de investigación a la que corresponde el estudio: GIPCS.

Continuamente, se encuentra el capítulo siete en el cual se especifica la metodología empleada, describiendo el paradigma, el enfoque, el método, la unidad de trabajo, la unidad de análisis y las técnicas e instrumentos de recolección de información. Asimismo, en el capítulo ocho se presenta el referente teórico, el cual contiene categorización, antecedentes investigativos, referentes legales y teóricos conceptuales; a continuación, en el capítulo nueve se presenta el análisis e interpretación de resultados donde se explican los hallazgos, se identifican experiencias, se relacionan a los objetivos de la investigación; seguido, se encuentra el capítulo diez donde se muestran las conclusiones y finalmente el capítulo once contiene las recomendaciones realizadas por los estudiantes investigadores. Cada capítulo fue diseñado para ofrecer una visión integral, profunda y coherente de los distintos componentes del estudio.

1. Tema de investigación

Inteligencia emocional.

2. Contextualización

2.1 Macrocontexto

La Liga de Boxeo de Nariño tiene su sede en el Coliseo Sergio Antonio Ruano, ubicado en la Avenida Boyacá de la ciudad de Pasto, este centro de formación deportiva tiene, como misión, promover la práctica del boxeo, al mismo tiempo que contribuye significativamente a la educación y formación integral de los participantes, su enfoque se centra en inculcar valores fundamentales como la sana competencia, la disciplina y el sacrificio, la Liga se enfoca en objetivos pedagógicos, proporcionando espacios adecuados para el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes, para lograr estos fines, cuenta con la supervisión de un equipo de personal técnico altamente capacitado, que ofrece orientación y fomenta comportamientos positivos, con el objetivo de promover el desarrollo integral de cada integrante.

Además, la Liga de Boxeo de Nariño aspira a ser reconocida como una entidad de alta capacidad deportiva, organizativa e integradora, su compromiso social con el deporte asociado se manifiesta en su esfuerzo por fomentar, impulsar y desarrollar el boxeo, formando deportistas altamente competitivos, este compromiso les permite alcanzar logros significativos tanto a nivel departamental como nacional (Gelpud, 2017, p. 10).

Actualmente, la Liga de Boxeo de Nariño alberga a una población de aproximadamente 85 deportistas, cuyos rangos de edad varían entre los 12 y los 29 años, este centro de formación deportiva cuenta con el respaldo de la Gobernación de Nariño a través de la Secretaría de Recreación y Deporte, lo que refuerza su rol crucial en el ámbito deportivo regional, esta entidad desempeña un papel fundamental como institución de iniciación y desarrollo deportivo, ofreciendo un enfoque integral que abarca no solo el perfeccionamiento técnico del boxeo, sino también el crecimiento personal y educativo de los atletas, en este contexto, se promueven valores sólidos como la disciplina, el respeto y la perseverancia.

Del mismo modo, el programa de formación de la Liga está diseñado para perfeccionar tanto las destrezas técnicas como las tácticas del boxeo, asegurando que cada deportista adquiera una comprensión profunda de la disciplina, además, se pone un énfasis especial en la identificación y nutrición del potencial deportivo de aquellos jóvenes que muestran perspectivas prometedoras en el ámbito del boxeo, más allá de los aspectos técnicos, la Liga también se dedica a promover y proteger los derechos de los deportistas, garantizando que reciban el apoyo necesario para su

desarrollo y bienestar, todo este esfuerzo tiene como objetivo preparar a los jóvenes deportistas para que puedan desempeñar un papel positivo y significativo dentro de la sociedad.

La Liga de Boxeo de Nariño es una institución que se destaca no solo por su participación en diversos campeonatos, sino también por su papel protagónico en cada uno de los eventos en los que toma parte. La más reciente participación de la liga tuvo lugar en el Campeonato Clasificatorio para los Juegos Nacionales, que se celebró en el municipio de Cúcuta durante el presente año, en esta importante competencia a nivel nacional, la liga logró un balance sumamente positivo, obteniendo un total de cinco medallas, este logro resalta el alto nivel competitivo de los deportistas nariñenses y deja en alto el nombre del Departamento de Nariño

Vale resaltar, que el boxeo es una disciplina de alto rendimiento en la región, es particularmente relevante destacar que el boxeo ha sido la única disciplina deportiva en conseguir medallas de oro en Juegos Nacionales en los últimos años, un ejemplo notable de este éxito es el caso de "La Máquina" Ortiz, quien en el año 2019 venció a Tordecilla en la división de los 75 kilos, este triunfo no solo le otorgó la medalla de oro, sino que también rompió una sequía de 19 años sin medallas de oro en la modalidad de boxeo para el Departamento de Nariño, este acontecimiento subraya el impacto significativo del boxeo en la representación deportiva del departamento, demostrando el esfuerzo de los atletas y entrenadores que forman parte de la liga.

En cuanto al respaldo recibido del sector político, recientemente se firmó un convenio por un monto superior a los 220 millones de pesos, este acuerdo permitió la entrega de una dotación deportiva, la inversión realizada subraya el compromiso de las autoridades con el desarrollo y la preparación de los jóvenes deportistas, facilitando que estén mejor equipados para enfrentar desafíos de alto nivel, respecto a las características del grupo de deportistas, se puede observar que están conformados por jóvenes que se destacan por su responsabilidad, respeto y dedicación, estos atletas demuestran una disciplina ejemplar, y su unión y humildad son aspectos notables en su comportamiento.

A la vez, esta colaboración efectiva contribuye a una mejor cohesión en el trabajo en equipo y facilita el logro de los resultados esperados en sus competencias, dentro de este grupo, los atletas con mayor experiencia desempeñan un papel crucial, no solo se destacan por su alto nivel de competencia, sino que también sirven como modelos a seguir para los deportistas más jóvenes, esta generación de atletas está abriendo el camino para los futuros talentos, estableciendo estándares y proporcionando orientación para aquellos que están ingresando al ámbito deportivo,

su impacto va más allá de sus logros individuales, ya que están contribuyendo al crecimiento y desarrollo continuo de la institución y a la formación de una nueva generación de boxeadores en el Departamento de Nariño.

Figura 1

Coliseo Sergio Antonio Ruano.



Nota. fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

2.2 Microcontexto

La categoría competitiva de la Liga de Boxeo de Nariño está compuesta por 4 pugilistas, las cuales están entre las edades de 18 y los 29 años, en el cual la mayoría de los deportistas son residentes de la ciudad de San Juan de Pasto; sin embargo, la liga también incluye a boxeadores provenientes de municipios cercanos, aportando una variedad de experiencias y perspectivas al equipo, en términos de nivel económico y entorno familiar, se observa una diferencia entre el contexto urbano y rural, muchos de los boxeadores rurales provienen de familias campesinas dedicadas a la ganadería y la agricultura.

Por ende, refleja una conexión profunda con las tradiciones rurales y un estilo de vida orientado hacia el trabajo en el campo, por otro lado, los atletas provenientes de la ciudad de San Juan de Pasto a menudo tienen familias cuyos ingresos provienen de trabajos informales, estas actividades incluyen la venta en pequeños comercios, el trabajo como vendedores ambulantes, y la labor como transportistas, entre otros, las familias urbanas suelen enfrentarse al desafío del rebusque diario, manejando ingresos variables y a menudo limitados, en cuanto a los boxeadores

con mayor experiencia, algunos de ellos reciben una remuneración económica proporcionada por la Secretaría de Recreación y Deporte, esta compensación está directamente vinculada a los resultados obtenidos en las competencias y a la disciplina demostrada en los entrenamientos.

Por último, en cuanto al aspecto deportivo, la Liga ha emergido como una fuente de gran importancia en el boxeo para la ciudad de Pasto, recientemente se ha contribuido con la formación de varios talentos destacados que han competido a nivel departamental, nacional e incluso internacional, un ejemplo reciente de este es el éxito se vio reflejado en los Juegos Nacionales celebrados en Bogotá, donde Nariño se destacó al ganar cinco medallas. Este logro es el resultado directo del gran esfuerzo y dedicación de todo un equipo de trabajo, este éxito conseguido durante este evento es una clara señal de que la Liga está en el camino correcto por el trabajo realizado.

Figura 2

Integrantes del grupo sujeto de estudio



Nota. fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema

La inteligencia emocional en la actualidad desempeña un rol sumamente importante en el ámbito deportivo, dado que permite a los deportistas desarrollar habilidades fundamentales como lo son: el autoconocimiento emocional, la autorregulación emocional, la automotivación y la empatía, estas características no solo contribuyen a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes deportistas, sino que también se traducen en un mejor rendimiento deportivo, según Goleman (1995), la inteligencia emocional se define como la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, así como el conocimiento necesario para gestionarlos de manera correcta con el fin de llevar una vida más feliz.

Tomando en consideración lo anterior, en la Liga de Boxeo de Nariño, se han identificado una serie de comportamientos que merecen un análisis detallado y una atención más profunda por parte de los entrenadores y del equipo de apoyo. El primer síntoma observado, es que a medida que avanza el tiempo durante los ejercicios, se nota una disminución progresiva y evidente en la intensidad del entrenamiento por parte de varios deportistas, este fenómeno parece estar relacionado con la mala gestión y el manejo inadecuado de las emociones, las cuales influyen de manera directa en su desempeño físico, su concentración y su capacidad para mantener un ritmo constante durante toda la sesión.

Asimismo, este comportamiento se evidencia cuando los deportistas bajan la guardia y quedan expuestos a golpes directos por parte de sus contrincantes, mostrando una vulnerabilidad que afecta tanto su seguridad como la continuidad del entrenamiento. Posteriormente, otro síntoma observado durante la fase final del entrenamiento fue la autoexigencia en algunos deportistas, lo cual está relacionado con una mala toma de decisiones, ya que esto se manifiesta cuando ciertos deportistas, aun sin estar en condiciones óptimas para enfrentar ese nivel de exigencia física y mental, se desafían a sí mismos sin considerar las posibles consecuencias negativas a futuro, poniendo en riesgo su bienestar y su proceso de preparación deportiva.

Del mismo modo, otro aspecto destacado por el deportista Valencia fue: “mi atención se dispersa durante los entrenamientos, a veces me doy cuenta de que mi mente se aleja y empiezo a pensar en cómo puedo contribuir de manera adicional para ayudar a mi tía, ya que ella es la única persona en mi familia que me brinda su apoyo constante y me motiva” (P3, Comunicación personal, septiembre 17 de 2024). En este caso, se puede resaltar el síntoma de la pérdida de

concentración, manifestado en la mala ejecución de los ejercicios planteados por el entrenador y en la pérdida de sincronización con su oponente durante las prácticas deportivas, como consecuencia de la preocupación por conseguir un buen futuro tanto a nivel personal como deportivo.

Además, se pudo analizar que un síntoma presentado por los deportistas es el desgaste al finalizar la sesión de entrenamiento, lo cual se evidencia mediante la fatiga, el agotamiento extremo, etc. Los cuales se manifiestan durante la fase final, la causa principal de este síntoma radica en la presión intensa a la que se someten ya que el boxeo es un deporte extremadamente exigente tanto en la parte física como en la mental, Vallejo manifiesta que “siempre van a existir las emociones negativas porque las cargas del entreno son bastante fuertes a nivel físico y mental, por eso nosotros, nos encargamos de dejar las emociones fuera del ring” (P1. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024). Por lo tanto, los deportistas continúan entrenando aun cuando su cuerpo y su mente claramente necesitan de un mayor tiempo de recuperación.

Por último, durante el proceso de observación realizado en las sesiones de entrenamiento, se logró identificar un síntoma preocupante relacionado con la frustración evidente por parte de uno de los deportistas más jóvenes del plantel, este desánimo lo manifestaba a través de su lenguaje corporal, el cual incluía tener las manos apoyadas en la cintura y mantener la cabeza inclinada hacia abajo durante algunas de las explicaciones de los ejercicios propuestos por los entrenadores, una de las causas principales de estas actitudes está vinculada a la falta de éxito que el deportista estaba experimentando en su búsqueda constante por mejorar su rendimiento deportivo tanto a nivel de entrenamiento como en futuras competiciones.

Tabla 1.*Características del fenómeno*

características
Capacidad para reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás, y utilizar esta conciencia para gestionar y regular sus emociones y comportamientos.
Habilidad para gestionar y regular sus emociones, manteniendo la calma y la concentración en situaciones de presión, y tomar decisiones informadas.
Capacidad para comprender y reconocer las emociones de sus compañeros de equipo y entrenadores, mejorando la comunicación y el trabajo en equipo, y construyendo relaciones efectivas.
Capacidad para recuperarse de fracasos, lesiones o situaciones adversas, manteniendo una actitud positiva y enfocada, y aprender de los errores.
Habilidad para manejar el estrés y la ansiedad, manteniendo la calma y la concentración en situaciones de presión, y tomar decisiones informadas bajo presión.

Fuente: esta investigación

3.2 formulación de la pregunta de investigación

¿Cómo manejan la inteligencia emocional los integrantes de la Liga de Boxeo de Nariño?

4. Justificación

En este trabajo de investigación se tratará el manejo de la inteligencia emocional por parte de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño en su día a día desde una perspectiva ligada a sus experiencias personales.

Según Goleman (1995) define a la inteligencia emocional como la capacidad de una persona para manejar sus sentimientos de manera que lo tome de manera adecuada y efectiva para reconocer, comprender y responder a las emociones propias y de las personas que lo rodean brindando una solución más efectiva.

La presente investigación sobre el manejo de la inteligencia emocional en los boxeadores de la Liga de Boxeo de Nariño es de gran importancia en el campo de la educación física, ya que no se encuentran antecedentes sobre este tema fundamental en el deporte, pero sobre todo en la vida, el objetivo principal es comprender cómo se maneja la inteligencia emocional en el día a día de los boxeadores provenientes de contextos complejos, desde una perspectiva distinta a la de los resultados, se busca crear un impacto significativo en la vida de los deportistas, proporcionándoles herramientas para mejorar su desempeño deportivo y su calidad de vida, durante esta investigación, se expondrán las razones fundamentales que respaldan su realización.

Ante todo, se busca que las personas y los mismos deportistas logren entender que el equilibrio emocional es un tema de vital importancia para llevar una buena vida, el boxeo al ser un deporte de combate presenta desafíos físicos y emocionales de gran nivel, se ha observado que los boxeadores enfrentan una presión constante durante entrenamientos y competencias, lo que puede desencadenar emociones fuertes como el fracaso, ira o dolor. En estas situaciones un buen manejo emocional es esencial, Según Salovey (1997), la inteligencia emocional se compone de cuatro habilidades: percepción emocional, uso emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Estas habilidades pueden ayudar a los deportistas a reconocer y gestionar sus emociones para mejorar su rendimiento y calidad de vida.

De manera que, algunos de los aspectos que se benefician al trabajar adecuadamente la inteligencia emocional son en primera instancia la autoconsciencia, una habilidad fundamental en los boxeadores porque permite comprender y reconocer sus emociones, incluso en contextos de alta tensión, la capacidad de identificar y gestionar emociones como miedo, estrés, ansiedad o frustración de manera correcta puede brindar a los atletas la capacidad de tomar decisiones más

acertadas en el cuadrilátero reflejándose en la oportunidad de adaptar la estrategia y mantener la calma en los momentos críticos del combate.

Por otro lado, se encuentra el mejoramiento en cuanto la autorregulación la cual desempeña un papel fundamental en cuanto la prevención de malas respuestas durante los entrenamientos o combates, para los atletas que buscan conseguir un espacio en el mundo profesional es esencial contar con la capacidad de poder controlar sus impulsos, ya que este es el que les permite mantener el enfoque no solamente en situaciones deportivas si no en su día a día.

Asimismo, la motivación representa otro elemento crucial en el mundo del boxeo, especialmente para los deportistas nariñenses que a menudo enfrentan desafíos económicos y sociales, que podrían influir de manera negativa en su determinación y pasión hacia el deporte, en este contexto la inteligencia emocional se convierte en una herramienta muy valiosa para mantener viva la motivación intrínseca, lo que a su vez se convierte en un compromiso más sólido con su proceso deportivo.

Es por lo que la presente investigación, tuvo como objetivo comprender cómo los deportistas de La Liga de Boxeo de Nariño manejan la inteligencia emocional, con el fin de profundizar en la experiencia vivencial de cada uno de ellos. Por otra parte, no se puede dejar de lado la relevancia de las habilidades sociales en el mundo del deporte ya que una buena relación que se vea traducida en una mejor comunicación con el equipo. Puede ser crucial para la obtención de los logros planteados a nivel personal y grupal, dado que, al comprender las necesidades, perspectivas de los demás y gestionar las diferencias de manera acertada puede aportar su grano de arena en la construcción de sus sueños deportivos y personales.

Por ende, esta investigación se centró en la importancia de abordar de manera integral la inteligencia emocional de los deportistas, se pretende demostrar que la inteligencia emocional es un factor esencial en el boxeo, también se busca brindar la posibilidad de desarrollar futuras investigaciones por parte de estudiantes o entes gubernamentales partiendo de los resultados que obtenidos durante la presente investigación con el fin de que el deporte del departamento Nariñense siga evolucionando y brindando apoyo a los talentos de la región.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño

5.2 Objetivos específicos

- Describir la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño.
- Develar la empatía y la automotivación de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño.

6. Línea de investigación

La línea de la presente investigación se enmarca en el campo de la Motricidad y el Desarrollo Humano dentro del grupo de investigación “Pedagogía, Cuerpo y Sociedad” que representa una perspectiva fresca y renovadora para la educación física, este enfoque promueve actitudes innovadoras hacia la práctica educativa, su propósito fundamental consiste en buscar un equilibrio integral entre el cuerpo y la mente, reconociendo que esta armonía es esencial para mantener una salud física, mental y emocional en el contexto de los desafíos a los que se enfrenta la sociedad en la actualidad.

A su vez, este enfoque considera la importancia del hacer, saber, sentir, comunicar y pensar el mundo a través del cuerpo, así como la acción motriz y el movimiento como elementos fundamentales de expresión en los campos comunicativos culturales y sociales, se busca integrar estas dimensiones para promover un desarrollo más enriquecedor en el contexto educativo y social.

El objetivo principal de la presente investigación fue comprender de manera holística y detallada las experiencias vivenciales de los deportistas, revelando la riqueza y profundidad de su vida emocional en aspectos clave como la empatía, la autorregulación emocional, el autoconocimiento emocional y la automotivación. La integración y el análisis de todos estos aspectos tienen como finalidad desglosar minuciosamente las experiencias emocionales de cada uno de los atletas.

Por lo tanto, el propósito es tener un impacto positivo significativo tanto en el crecimiento personal de los deportistas como en su desempeño deportivo, por ende, en este contexto, el enfoque central de la investigación hace un énfasis especial en describir, develar y, sobre todo, comprender la importancia crucial de la inteligencia emocional en el campo deportivo. Esta indagación también se plantea como un objetivo esencial resaltar cómo el desarrollo adecuado y eficaz de las competencias emocionales puede influir positivamente en el rendimiento y en el bienestar global de los deportistas, proporcionando una visión más completa, profunda y enriquecedora de su formación y desarrollo integral.

7. Metodología

7.1 Paradigma interpretativo

El conocimiento se construye de manera activa a través de la interacción constante con los individuos del entorno. Según Saldaña (2016) el conocimiento no es algo fijo, sino algo que se construye a través de las experiencias. Es por lo que este proceso, en lugar de ser una simple acumulación de información, implica un dinamismo continuo y adaptativo que responde a las experiencias vividas y a las interpretaciones personales, tomando como base el paradigma interpretativo que constituye el marco filosófico de esta investigación,

Retomando lo expuesto, se postula que el conocimiento no es un ente estático ni objetivo, sino que se forma activamente mediante la interacción entre individuos y su entorno, influenciado profundamente por sus experiencias, perspectivas y el contexto en el que se desenvuelven, esto resulta esencial en la presente investigación, ya que valora y respeta las perspectivas individuales, reconociendo la interpretación personal de los participantes como una fuente crucial de comprensión y significado.

El paradigma interpretativo trasciende las mediciones y se adentra en el mundo subjetivo de los deportistas. En este contexto, se trata de comprender de manera profunda cómo los boxeadores interpretan y dan sentido a sus propias emociones y cómo esta interpretación se traduce y se manifiesta en su desempeño dentro del boxeo. Este enfoque interpretativo abraza la complejidad, la diversidad de experiencias y la unicidad inherente a cada individuo involucrado, valorando la riqueza de cada perspectiva que aporta al estudio.

7.2 Enfoque cualitativo histórico hermenéutico

El enfoque de esta investigación es cualitativo histórico hermenéutico, se fundamenta en naturaleza del objeto de estudio: las emociones y la inteligencia emocional en el contexto del boxeo, este enfoque es el camino más adecuado para explorar las experiencias subjetivas de los deportistas dado que permite una comprensión más completa de las dimensiones humanas involucradas. Según Guillen (2018), destaca que se adentra en la profundidad subjetiva de los participantes con la intención de comprender sus relatos personales, examinando sus historias, experiencias y perspectivas.

A través de este enfoque, la investigación busca una inmersión profunda en el mundo interno de los participantes abarcando sus emociones, percepciones y los significados personales que asocian con la inteligencia emocional y su impacto en su rendimiento deportivo. Este enfoque

se caracteriza por la recopilación de datos que son ricos en detalles y significados. En lugar de encasillar a los participantes en categorías numéricas se busca comprender y valorar las narrativas individuales, se trata de explorar profundamente las experiencias y las perspectivas únicas de los boxeadores aportando una visión más holística y significativa del fenómeno estudiado.

7.3 Método fenomenológico

El método de esta investigación se basa en la recopilación y análisis de datos cualitativos, un enfoque que permite capturar la riqueza y complejidad de las experiencias humanas. Martínez (2019), destaca la importancia a la capacidad para revelar significados ocultos en la cotidianidad, ya sea en el deporte o en otras áreas de la vida guiando un viaje hacia la comprensión profunda de la subjetividad y la conexión entre los individuos y su mundo.

Siguiendo el pensamiento de Husserl (1998), busca explicar la naturaleza de las cosas, desentrañando la esencia y veracidad de los fenómenos a través de la experiencia vivida. El objetivo central de este método es la comprensión de la experiencia en toda su complejidad, lo que, a su vez, promueve una toma de conciencia profunda y el descubrimiento de significados en torno al fenómeno estudiado. Para llevar a cabo una investigación bajo este enfoque, es indispensable no solo recopilar datos, sino también conocer y comprender las vivencias a través de las historias y anécdotas de los participantes, permitiendo captar la esencia de la dinámica del contexto investigado.

7.4 Unidad de Análisis

Esta investigación se llevó a cabo en la Liga de Boxeo de Nariño, cuya sede se encuentra en el coliseo Sergio Antonio Ruano, ubicado en la avenida Boyacá de la ciudad de Pasto. La escuela de formación cuenta con una infraestructura adecuada para el desarrollo de sesiones de entrenamiento, enfocadas tanto en la iniciación como en el óptimo desarrollo deportivo de sus atletas con enfoque claro y se centra principalmente en la formación integral de los jóvenes atletas.

Dentro de la escuela de formación deportiva existe una gran diversidad de integrantes, sumando aproximadamente 85 jóvenes, cuyas edades oscilan entre los 12 y 29 años, estos deportistas provienen de diferentes municipios del departamento de Nariño, lo que refleja la inclusión y el alcance regional de la institución. Actualmente, la Liga de Boxeo de Nariño cuenta con el apoyo de la gobernación a través de la Secretaría de Recreación y Deporte lo que fortalece su capacidad para ofrecer un entrenamiento de calidad y fomentar el desarrollo del talento deportivo en la región.

7.5 Unidad de Trabajo

La presente investigación se llevará a cabo con un grupo de 4 deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño, con edades comprendidas entre los 18 y 29 años, muchos de estos participantes provienen de estratos sociales bajos y desempeñan roles cruciales en el sustento de sus familias. Según lo observado se pudo evidenciar que los boxeadores al enfrentarse a jornadas intensas de entrenamiento pueden manifestar emociones o actitudes negativas que impactan su desempeño tanto deportivo como personal.

Por esta razón, es fundamental explorar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, por lo cual cada boxeador es una fuente única y valiosa de información lo que aporta a la investigación a través de entrevistas abiertas, semiestructuradas y a profundidad, estas entrevistas permitirán obtener una comprensión detallada de cómo las emociones y la inteligencia emocional influyen en su desempeño contribuyendo el núcleo de nuestra investigación y proporcionando datos esenciales para el análisis de la relación entre su bienestar emocional y su rendimiento en el deporte.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

7.6.1 Entrevista semiestructurada

En la investigación se hizo uso de las entrevistas, Según John Smith (2020), las entrevistas ofrecen una visión única de las experiencias y estrategias de los entrevistados, enriqueciendo la investigación con sus perspectivas personales, este enfoque fue esencial para obtener una comprensión auténtica de las experiencias vividas, durante el primer objetivo específico las transcripciones de las entrevistas fueron un recurso fundamental durante la fase de análisis ya que permitieron identificar patrones, temas y matices en las narrativas de los participantes proporcionando una base sólida para la interpretación de los datos recopilados.

7.6.2 Guion de preguntas

El instrumento de la entrevista es el guion de preguntas. Según Fernández (2017), un guion de preguntas es una herramienta crucial para organizar las interrogantes que se plantearán durante una entrevista o encuesta ajustadas a los objetivos de la investigación, el tipo de información requerida y el perfil de los participantes.

El guion debe ser flexible y adaptable a las circunstancias particulares de cada entrevista o encuesta, permitiendo ajustes en función de las respuestas y el contexto de los entrevistados incluyendo una combinación de preguntas abiertas, cerradas y mixtas para obtener un grado

adecuado de profundidad y precisión en la información, las preguntas abiertas facilitan respuestas detalladas y elaboradas, mientras que las preguntas cerradas proporcionan datos específicos y cuantificables, las preguntas mixtas permiten equilibrar ambos enfoques ajustándose a las necesidades de la investigación.

Es igualmente importante que el guion de preguntas tenga en cuenta los aspectos éticos y legales relacionados con la investigación garantizando el respeto a la privacidad y confidencialidad de los participantes donde se debe seguir las normas de cortesía y respeto, asegurando un ambiente cómodo para los entrevistados lo que facilitará la obtención de información valiosa y precisa garantizando que las entrevistas proporcionen datos ricos y significativos.

7.6.3 Observación fenomenológica

Otra técnica que se usó es la observación fenomenológica, según Zahavi (2014), esta técnica no se limita a describir las experiencias tal como se presentan a la conciencia, sino que también se enfoca en entender cómo se constituyen estos fenómenos y cómo la subjetividad de los individuos se relaciona con el mundo y con los demás permitiendo una inmersión profunda en las experiencias vividas, considerando que fue un recurso fundamental para el segundo objetivo que exploró no solo lo que experimentan los sujetos, sino también como se interrelacionan con su entorno y sus interacciones sociales.

7.6.4 Diario de Campo

El diario de campo será una herramienta crucial para documentar observaciones y reflexiones a medida que avance la investigación, este registro no solo capturará los hechos, sino que también permitirá analizar cómo las experiencias individuales de los boxeadores influyen en la construcción de significado y en la formación de sus identidades como atletas. Según Fernández (2001) es el proceso educativo que tiene lugar en las instituciones de educación superior, orientado a que los alumnos obtengan conocimientos, habilidades, actitudes, valores culturales y éticos, contenidos en un perfil profesional y que corresponda a los requerimientos para un determinado ejercicio de una profesión.

El diario de campo servirá para registrar de manera sistemática y reflexiva las observaciones diarias y las impresiones personales facilitando la identificación de patrones y temas recurrentes en la vivencia de los boxeadores, este registro permitirá una mejor comprensión de cómo sus experiencias y emociones se integran en su desarrollo como atletas proporcionando una

base sólida para el análisis e interpretación de los datos recopilados a través de otras técnicas de investigación.

Tabla 2. *Técnicas e instrumentos de recolección de información.*

Objetivos Específicos	Técnica	Instrumento	Momento de la Investigación
Caracterizar la autorregulación emocional y autoconocimiento personal en los deportistas de la liga de boxeo de Nariño	Entrevistas	Guion de Preguntas	Inicio
Develar la empatía y la automotivación en los deportistas de la liga de boxeo de Nariño	Observación fenomenológica	Diario de campo	final

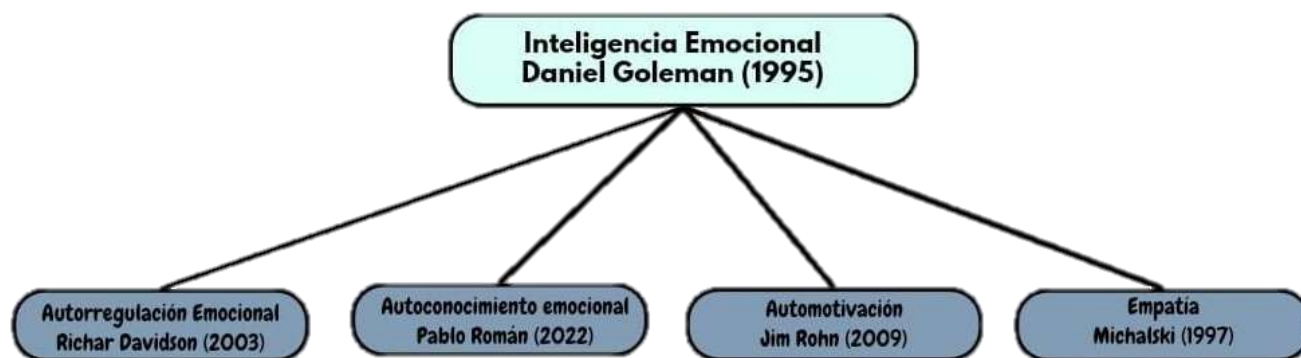
Fuente: esta investigación

8. Referentes teóricos

8.1 Categorización

Figura 3

Diseño categorial.



Nota: cuadro categorización

Fuente: esta investigación

8.2. Antecedentes investigativos

La inteligencia emocional ha surgido como un tema de gran interés durante los últimos años en diferentes campos, a nivel educativo, deportivo o social, este se define como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las emociones propias, pero también la de los demás. Los siguientes referentes investigativos exponen la inteligencia emocional desde diferentes perspectivas, inicialmente se aborda trabajos de investigación a nivel internacional, posteriormente a nivel nacional y se finalizará reduciendo a nivel regional.

Internacional

En cuanto al referente internacional, se toma como soporte a Gutiérrez et al (2022), los cuales realizaron un trabajo de investigación en México llamado “Inteligencia emocional y establecimiento de metas en jóvenes”, para determinar si la inteligencia emocional es un predictor del establecimiento de metas. La metodología empleada incluyó un enfoque no experimental, de diseño transversal con alcance correlacional, centrado en la eficacia del establecimiento de metas en adolescentes, y a su vez conocer si existen diferencias entre géneros y edades. Los resultados obtenidos indican una correlación positiva entre una mayor inteligencia emocional y una mejor habilidad para establecer metas. Por lo tanto, estos hallazgos sugieren la viabilidad de implementar estrategias destinadas a mejorar la inteligencia emocional en adolescentes.

Así mismo, se referencia el trabajo de investigación realizado por Ferreiro (2016) en España, titulado “Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el futbol femenino de alta competición”, en este estudio, se empleó una metodología de diseño transversal correlacional para analizar la relación entre variables. El objetivo fue investigar la asociación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en el futbol profesional femenino de la primera división española, al mismo tiempo que se examinaba el clima motivacional y la autoestima. Los resultados revelaron que, entre las dimensiones que componen la inteligencia emocional, la claridad emocional fue la más determinante en lo que respecta al nivel deportivo.

Por último, se cita a Maureira et al (2023), los cuales realizaron una investigación en Chile titulada “Inteligencia emocional en estudiantes de educación física”. La metodología utilizada fue no probabilística intencionada, el objetivo fue validar un instrumento de medición de la inteligencia emocional en estudiantes de educación física, así como describir las habilidades emocionales de la muestra estudiada. Los resultados revelaron que el instrumento, tras su reducción a 19 ítems, reveló igualdad en el nivel de inteligencia emocional en las dimensiones de claridad, atención y reparación. Además, se observó que los estudiantes mostraron niveles elevados de inteligencia emocional, sin encontrar diferencias significativas entre géneros.

En conclusión, las investigaciones mencionadas anteriormente representan un gran aporte a la presente investigación, en ellos se han destacado resultados relevantes relacionados con aspectos claves de la inteligencia emocional, como la habilidad en el establecimiento de metas, la claridad emocional, la dimensión de claridad y el clima motivacional, estos hallazgos proporcionan una comprensión más profunda de las experiencias compartidas por los participantes de la presente investigación.

Nacional

En cuanto los antecedentes nacionales se tomaron como referentes a Gonzales y Rivera (2022), los cuales realizaron una investigación en la ciudad de Cali llamada “La inteligencia emocional en deportistas profesionales: Una revisión sistemática”. La cual tuvo como objetivo describir la inteligencia emocional en deportistas profesionales según lo reportado en la literatura científica durante los últimos 10 años. La metodología empleada se basó en una revisión sistemática. Los resultados obtenidos abordaron las cinco habilidades propuestas por Goleman, confirmando que un alto nivel de inteligencia emocional mejora el rendimiento en los deportistas profesionales.

Asimismo, se cita a Ortiz et al (2018), los cuales realizaron una investigación en Bucaramanga titulada “Valoración descriptiva de la inteligencia emocional con relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la universidad cooperativa de Colombia”, este estudio tuvo como objetivo valorar la inteligencia emocional de los integrantes masculinos de las selecciones deportivas de fútbol y baloncesto. Su investigación se desarrolló fundamentalmente desde la metodología cuantitativa de alcance descriptivo con una fase correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Los resultados obtenidos indican que no se encontraron relaciones significativas entre la edad deportiva y la inteligencia emocional.

También se referencia a Hernández y Lucia (2017), quienes llevaron a cabo una investigación titulada “Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro – alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior.”. El cual tuvo como objetivo describir como influye la inteligencia emocional y el afecto pedagógico en el rendimiento académico de los estudiantes. Su investigación se desarrolló desde la metodología de carácter mixto. Los resultados obtenidos demuestran que la inteligencia emocional incide en la capacidad de resolución de problemas, en las relaciones interpersonales y en la automotivación para alcanzar las metas planteadas en sus vidas.

En conclusión, las investigaciones mencionadas representan un valioso aporte a este estudio, ya que comparten similitudes en cuanto al contexto deportivo, objetivos de investigación y habilidades de la inteligencia emocional. Estos trabajos ofrecen nuevas perspectivas sobre los factores que pueden influir en la relación de la incidencia del boxeo en la inteligencia emocional.

Regional:

En cuanto a los antecedentes regionales se toma como base a Torres et al (2013). “Inteligencia Emocional para Fortalecer el Desempeño Académico en los Estudiantes del Programa de Grupos Juveniles Creativos del Municipio de Chachagüí”. Este estudio exploró el impacto de un programa de inteligencia emocional. Se aplicó un enfoque crítico social y paradigma cualitativo, se destacó cómo la inteligencia emocional puede mejorar el rendimiento académico. Los resultados indicaron que el programa de inteligencia emocional mejoró significativamente el rendimiento académico de los estudiantes, demostrando la relevancia de la inteligencia emocional en estudiantes considerados problemáticos por la sociedad educativa y fomentando un enfoque integral en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De igual manera se toma como referencia a Rosero et al (2022). “Conviviendo con mis emociones”. Este proyecto pedagógico busca fomentar la inteligencia emocional en niños de 4 a 5 años. Guiado por un paradigma cualitativo y método de investigación-acción, se emplearon técnicas como observación participante, encuestas y entrevistas, la intervención incluyó un plan de actividades centrado en el desarrollo emocional de los niños. Los hallazgos se interpretaron en términos de categorías emergentes y los resultados mostraron que la intervención tuvo un impacto positivo en la inteligencia emocional de los niños, mejorando su convivencia y desarrollo social.

Por último, se referencia a Suarez Pabón y Zambrano Andrade (2015). “Efectos de un Programa de Educación Emocional sobre los Niveles de Salud Mental Positiva en Adolescentes Escolarizados del Municipio de Samaniego, Nariño”. Es un estudio que investiga el efecto de un programa de educación emocional en la salud mental positiva de estudiantes, adopta un enfoque cuantitativo explicativo, la intervención se basó en la perspectiva de Bisquerra para fortalecer competencias emocionales, se utiliza pruebas estadísticas para analizar los datos. Los resultados demostraron la efectividad del programa en mejorar los niveles de salud mental positiva en los estudiantes, resaltando la importancia de integrar la educación emocional en los currículos escolares para promover un ambiente de aprendizaje saludable y productivo.

8.3 Referente Legal

En el ámbito Nacional e Internacional, existen leyes que son obligatorias y han sido aprobadas, como los derechos y deberes que cada persona debe cumplir. En este caso, se refieren a normas importantes que respaldan la viabilidad y legalidad de esta investigación, especialmente en relación con la educación, la salud y el deporte. En este sentido, seis pilares fundamentales fortalecen esta investigación: la Organización Mundial de la Salud, la Constitución Política de Colombia, el Ministerio de Salud, la Ley 115 de Educación, la Ley 181 conocida como la Ley del Deporte y el Instituto Departamental de Salud de Nariño. Estos documentos guiarán el cumplimiento de las normativas y legitimarán este proceso investigativo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), siguiendo los principios de integridad y bienestar emocional, es una entidad crucial a nivel global. Trabaja en coordinación con gobiernos y organizaciones internacionales para promover la salud mental y el bienestar emocional en todo el mundo. La OMS impulsa políticas y programas que fomentan estilos de vida saludables y garantizan un acceso equitativo a servicios de calidad, destacando las agendas para la salud mental, siendo un pilar fundamental para la integridad emocional a escala mundial. (OMS, 2022)

En cuanto la constitución política en el artículo 44 de la Constitución colombiana se reconocen los derechos de los niños, niñas y adolescentes, quienes, además de sus derechos fundamentales, también tienen otros derechos establecidos en la Constitución, leyes y tratados. Estos derechos incluyen protección contra el abandono, la violencia física o moral, el secuestro, la venta, el abuso sexual, la explotación laboral o económica y trabajos peligrosos (Colombia, 1994). Este artículo aborda aspectos fundamentales para la vida de cada individuo, proporcionando pautas para dirigir el comportamiento social hacia una vida digna y libre de violencia, fomentando un desarrollo saludable que permita la libre expresión.

De igual manera en el artículo 52 de la Constitución de Colombia reconoce el deporte, tanto recreativo como competitivo, como un medio para la formación integral y el bienestar físico de las personas. También garantiza el derecho de todos a la recreación, el deporte y el tiempo libre, considerándolos esenciales para la educación y el gasto público social (Colombia, 1994). El Estado promoverá estas actividades y supervisará las organizaciones deportivas y recreativas para garantizar su democracia estructural y propiedad pública. Además, el fomento de la inteligencia emocional contribuye al desarrollo personal, la cohesión social y el disfrute del deporte en personas de todas las edades, en línea con los derechos fundamentales según la Constitución Colombiana.

Por otro lado, el Ministerio de Salud se establece como una institución clave a nivel nacional, que por su parte se dedica a promover la salud y el bienestar dentro de su jurisdicción en colaboración con gobiernos locales y organizaciones comunitarias, el Ministerio de Salud implementa estrategias y servicios que promueven estilos de vida saludables en la población, destacando las capacitaciones con profesionales para promover la salud mental en las comunidades, asegurando que ningún individuo quede desatendido en su búsqueda de una vida plena y saludable (Ministerio de Salud, 2015)

De igual modo, es importante resaltar los objetivos de la Ley 115, conocida como la ley general de educación, la cual regula el servicio educativo público y asegura una educación de calidad y equidad. En su artículo 14, se establece que el sistema educativo es un conjunto coherente de políticas y servicios que garantizan la continuidad del proceso educativo a lo largo de la vida, tanto dentro como fuera de la escuela. (Ministerio de Educación Nacional, 1994). Esto demuestra que la educación física es fundamental para mantener la continuidad del proceso educativo a lo largo de la vida, reconociendo que la educación va más allá de las aulas y abarca diversos aspectos y contextos de la vida.

Asimismo, este trabajo se basa en la Ley 181 de 1995, conocida como la "Ley del Deporte", que establece normativas para el impulso del deporte en Colombia y reconoce el derecho de todas las personas a participar en actividades deportivas como parte esencial de su desarrollo personal y social. El artículo 5 de esta ley promueve la creación de espacios para la práctica de actividad física, deporte y recreación como una costumbre para mejorar la salud y el bienestar social, especialmente en comunidades desfavorecidas. (Congreso de la República de Colombia, 1995) Esto resalta la importancia del deporte en la formación integral de la persona, su contribución al desarrollo físico, mental y emocional.

Por último, el Decreto 401 del 15 de julio de 1993, emitido por la Gobernación de Nariño, establece la organización del Sistema de Salud del Departamento de Nariño. Este instituto, como entidad pública ofrece programas íntegros de atención a la salud mental para facilitarle a la población el acceso a estos, desarrollando recientemente una plataforma tecnológica con atención de 24 horas de profesionales de la salud para la comunidad la cual facilita la comunicación con las personas. (Gobernación de Nariño, 2023)

8.4 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

El presente trabajo de investigación tiene como fin seleccionar los aspectos más relevantes de la macro categoría, la cual se enmarca en la inteligencia emocional, de ella se desprenden cuatro subcategorías fundamentales: autorregulación emocional, autoconocimiento emocional, automotivación y empatía, de las categorías mencionadas anteriormente se profundizará a continuación.

Inteligencia emocional

El primer antecedente significativo es el de Gardner (1983), quien presentó su famoso modelo llamado inteligencias múltiples, en la cual se reconocen ocho tipos de inteligencia: verbal, espacial, musical, cinestésica, lógico – matemática, interpersonal e intrapersonal y naturalista, es así como desde 1983, el concepto de inteligencia ha evolucionado dejando de estar ligado netamente al atributo único del conocimiento, a ser visto como un conjunto de habilidades que abarcan varios aspectos de la vida de una persona, su desarrollo y su capacidad de desenvolvimiento a la hora de enfrentar desafíos de la realidad.

Es así como Gardner (1983), confirma que la inteligencia emocional abarca múltiples dimensiones de aspectos cognitivos, según Gardner, está se compone de dos elementos fundamentales: capacidades intrapersonales, las cuales implican el conocimiento y evaluación de

los propios sentimientos internos, permitiendo evaluarlos, identificarlos con un nombre para posteriormente interpretarlos, y las habilidades interpersonales, que representan la forma más avanzada de la inteligencia humana al permitir interpretar las intenciones de los demás, incluso cuando no se evidencia. Esta capacidad se desarrolla a través de la empatía, dándole la posibilidad a la persona de discernir el estado emocional de las personas que lo rodean mediante la conexión con sus propias experiencias emocionales.

No obstante, el término inteligencia emocional fue promulgado por Salovey y Mayer (1990). Los cuales la definieron como la capacidad de controlar y regular los sentimientos propios, así como los de los demás, y a su vez utilizarlos como una guía en el pensamiento y la acción. La inteligencia emocional abarca una amplia gama de habilidades y rasgos de la personalidad, entre las cuales se destacan, la empatía, autorregulación emocional, autoconocimiento emocional, automotivación, capacidad de resolver problemas de manera interpersonal, habilidades sociales, capacidad de adaptación, amabilidad y respeto.

Sin embargo, fue Daniel Goleman con su libro “Inteligencia emocional” quien llevó este concepto a ser reconocido a nivel mundial, siendo un éxito en ventas y a su vez sirviendo como una guía para la orientación del pensamiento y la acción. Goleman (1995) expresa que la inteligencia emocional es la habilidad de una persona para identificar, comprender, regular y expresar de manera efectiva las emociones en su vida. Esta capacidad va estrechamente vinculada con la comprensión y manejo de las emociones de los demás.

De igual manera, Baron, (1997) propone que la inteligencia emocional comprende un conjunto de habilidades emocionales, sociales, y personales que afectan la capacidad de adaptación y afrontamiento ante las exigencias y tensiones del entorno. Estas habilidades se basan en la capacidad del individuo para ser consciente, comprensivo, expresivo y regulador en sus emociones de manera apropiada. Por lo tanto, este enfoque establece competencias que explican como las personas interactúan con su entorno y con quienes lo rodean, este enfoque propuesto este dado en cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

Por otro lado, según Bradberry y Jean Greaves (2009), la inteligencia emocional se define como la capacidad para reconocer, comprender y gestionar no solo nuestras propias emociones, sino también las emociones de los demás, esta habilidad abarca la capacidad de percibir sutiles matices emocionales, interpretarlos con precisión y responder de manera efectiva, promoviendo

así relaciones interpersonales más sólidas y un mayor bienestar emocional tanto en el ámbito personal como profesional.

Con base en lo mencionado anteriormente, Ramos et al (2012), señalan que la inteligencia emocional es entendida como la unión de los siguientes elementos: conocimiento sobre las propias emociones, gestión de las emociones, automotivación, observar y considerar las emociones de los demás y capacidad de iniciar relaciones personales.

En cuanto la inteligencia emocional dentro del contexto deportivo, Mercadet & Lima (2014), mencionan que el deporte se erige como un fenómeno social, no solo por su competitividad, sino también por la profunda gama de emociones que desencadena. Desde el punto de vista emocional, la competición deportiva genera un estado emocional abrumante, que en muchas ocasiones se ve reflejado en una agresividad pasiva, esta se interpreta como una forma de liberación emocional, que para algunos constituye el camino hacia el éxito y superación, mientras que para otros genera bloqueos emocionales, fracasos, actitudes negativas, frustración y pérdida de autoestima.

Derivado de lo anterior, Mercadet y Lima (2014), sostienen que la práctica deportiva fomenta la socialización, ya que dentro de esta práctica se ven inmersas características como: valores, normas, patrones de comportamientos y roles. Esto sugiere que el autoconocimiento y la autorregulación emocionales son habilidades de vital importancia dentro de las prácticas deportivas. Destacando que el manejo y equilibrio emocional son fundamentales para cualquier deportista.

Por su parte Lüscher (2022), en su visión, la inteligencia emocional no solo comprende la capacidad de reconocer y gestionar las emociones propias y ajenas, sino que también involucra el autoconocimiento y el control inhibitorio, se centra en aplicar estos conceptos de manera práctica en la vida diaria y en el ámbito laboral. A través de sus programas de formación, busca mejorar el clima laboral, fortalecer el liderazgo y fomentar el trabajo en equipo, logrando así un impacto positivo en la productividad y el bienestar de los empleados, su enfoque holístico y accesible permite a las personas aplicar la inteligencia emocional de forma efectiva para lograr transformaciones significativas en sus vidas.

Asimismo, se toma en cuenta a Figueiras (2022), el cual define la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que un individuo adquiere desde su nacimiento y aprende a lo largo de su vida, en la que se destaca la empatía, la motivación de uno mismo, el entusiasmo, el

autocontrol y el manejo de las emociones. Este tipo de inteligencia no radica en condicionar la capacidad de generar emociones con relación a los diferentes estímulos proporcionados por el entorno, sino que lo relaciona con la reacción que la persona tiene frente a estos, ya que en muchas

Autorregulación emocional

La autorregulación emocional ha sido un tema de interés para diversos investigadores a lo largo del tiempo, cada uno aportando valiosas perspectivas sobre su importancia y su desarrollo, siendo esta esencial para el bienestar y las relaciones saludables. Sin embargo, en la sociedad actual el desarrollo de estas habilidades es un área débil, aprender a gestionar las emociones propias permite establecer conexiones más sólidas tanto de carácter personal como con los demás.

Walter (1990), por su parte hace énfasis en la relevancia de la autorregulación como capacidad de posponer la gratificación y resistir la tentación, esta habilidad juega un papel crucial en el éxito en diferentes áreas de la vida, especialmente en el control de impulsos y la toma de decisiones lo cual proporciona un enfoque en el control de impulsos influenciado principalmente por factores externos, esta capacidad podía desarrollarse de manera interna a través de la autorregulación planteando interrogantes interesantes sobre la naturaleza y el desarrollo del control de los impulsos en el desarrollo de la persona, destacando la complementariedad de diferentes perspectivas.

En contraste, Richard Davidson (2000), en sus investigaciones autorregulación emocional la interpreta como la capacidad del cerebro para adaptarse demostrando que es posible entrenar la mente para gestionar las emociones negativas y cultivar estados emocionales positivo, el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional puede tener un profundo impacto en la salud mental y el bienestar emocional a lo largo de la vida, promoviendo una mayor resiliencia y bienestar general.

De igual manera, Charland (2011), sostiene que la autorregulación emocional es un elemento esencial en las interacciones con el entorno y en la gestión de respuestas, propuso su teoría sobre la vida afectiva que la moralidad era responsable de regular los sentimientos lo que conlleva a una experiencia subjetiva con un significado que varía distintos estímulos de una persona a otra y está influenciada por factores individuales como la personalidad, las experiencias pasadas, las creencias y los valores incluyendo una alta gama de emociones desde felicidad hasta la tristeza, pudiendo manifestarse de diversas formas como sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos.

De igual modo, Susan (2023), destaca que cada emoción difícil alberga un valor significativo en aceptar y expresar los sentimientos es un paso crucial en el camino hacia la autorregulación emocional, ser compasivos consigo mismo y tratar con amabilidad permite gestionar de buena manera muchas metas. Menciona la curiosidad como herramienta importante al preguntarse qué valor subyace en cada emoción y ayuda a comprender mejor las necesidades y prioridades personales, etiquetar las emociones ya sea verbalmente o por escrito, ayudando de esta manera a tomar conciencia de lo que se siente y a su vez facilitar su gestión.

Por consiguiente, Nahum (2023), menciona que la autorregulación emocional significa manejar emociones de forma consciente y equilibrada, basándose en la teoría modal de las emociones, son respuestas emocionales no automáticas, sino que se influyen en ellas con estrategias específicas incluyendo conocimiento de sí mismo, manejo de emociones, uso de técnicas de relajación y mindfulness, de igual manera prestar la mayor atención en lo que se hace, enfocando la atención en el aquí y ahora sin preocupación por el pasado o el futuro.

A partir de lo expuesto, Nahum (2023), destaca la importancia de reconocer y entender las emociones como primer paso. Después de esto, se actúa de manera positiva sobre ellas con buen manejo ayudando a dirigir hacia metas saludables evitando reacciones impulsivas o dañinas, gracias a estas técnicas de relajación y mindfulness ayuda a mantener la calma y afrontar desafíos en diferentes contextos.

Asimismo, Eisenberg (2023), define la autorregulación emocional como la capacidad de manejar y ajustar las emociones de manera adecuada a la situación, esta habilidad es crucial para el desarrollo social y emocional saludable de los individuos, enfatizando que no solo implica controlar las emociones negativas, sino también saber cuándo y cómo expresarlas de manera constructiva, permitiendo a las personas responder a los desafíos de la vida con flexibilidad y resiliencia, en lugar de reaccionar de manera impulsiva o abrumadora..

Igualmente, Tomás Navarro (2023), se centra en la importancia de la autorregulación emocional como parte de un pensamiento saludable y constructivo. Destacando un estilo de pensamiento más abierto, creativo y resiliente, que nos permite enfrentar la adversidad sin sufrir más de lo necesario y ser compasivos con quienes nos rodean, identificando los errores comunes del pensamiento que limitan y propone estrategias para superarlos. Se debe alcanzar un potencial con enfoque a la buena gestión de emociones de manera efectiva, permitiendo vivir la vida según los deseos y prioridades, lo que implica ser capaz de analizarse a sí mismo, redirigiendo su energía

hacia objetivos más adaptativos y canalizar esa energía hacia actividades productivas como el deporte.

Dentro del contexto deportivo Lazarus y Folkman (1984) han contribuido significativamente al estudio del afrontamiento en situaciones estresantes, este concepto es fundamental para el rendimiento y bienestar de los deportistas. Ellos propusieron que el afrontamiento puede ser centrado en la tarea o en la emoción. Por ejemplo, un atleta que se prepara para una competición importante es concentrarse en aspectos técnicos y tácticos del deporte permitiendo controlar lo que está dentro de su alcance. De esta manera, el afrontamiento centrado en la emoción implica manejar las respuestas emocionales ante la presión y el estrés de la competición,

A modo de complemento Gould (1980) amplía la comprensión cómo los deportistas manejan el estrés y la presión competitiva, destacando la importancia de la autorregulación emocional, sus estudios han revelado que la preparación mental y emocional es crucial para enfrentar situaciones desafiantes durante la competición explorando cómo factores como la autoconfianza, la motivación y la concentración, componentes clave de la autorregulación emocional influyen en el rendimiento atlético.

A su vez, Gould (1980) ha desarrollado programas de entrenamiento psicológico que se centran en mejorar la autorregulación emocional y ha trabajado estrechamente con entrenadores y deportistas para implementar estas estrategias siendo este referente para trabajo de personas interesadas en optimizar el rendimiento atlético y el bienestar a través del desarrollo de la autorregulación emocional.

Autoconocimiento emocional

El primer concepto relevante, es el de Hay (1984), quien define el autoconocimiento emocional como un proceso profundo de exploración y comprensión profundo de las emociones más íntimas. Esa introspección habilita el inicio de un camino de sanación emocional y liberación de dolor que pueda haberse acumulado a lo largo del tiempo.

Además, según Nathaniel (1987), el autoconocimiento guía hacia el camino de la verdadera autoestima y la plena aceptación la propia identidad, abarcando incluso el reconocimiento y la comprensión de las emociones propias, es en este viaje de autodescubrimiento donde se encuentra la base sólida sobre la cual construir una autoestima auténtica y duradera, libre de las distorsiones y las expectativas externas al abrazar todas las facetas del ser, tanto las luces como las sombras,

nutrimos un sentido de valía personal que trasciende la comparación y la validación externa, permitiendo florecer con confianza y autenticidad en todas las áreas de la vida.

Por otra parte, Salovey y Mayer (1990), los cuales expresan que el autoconocimiento emocional engloba las habilidades de comprender y reconocer las propias emociones, así como la capacidad de entender como estas afectan en nuestras acciones e interacciones con los demás, por lo que ese proceso íntimo permite desarrollar una mayor conciencia emocional y mejorar la capacidad de gestionar las respuestas ante diferentes situaciones, brindando una base sólida para tomar decisiones acertadas y entablar relaciones saludables y significativas.

Asimismo, Gotman (1994), propone que el autoconocimiento emocional es la capacidad de reconocer y comprender las emociones propias en el momento presente, de manera que esta habilidad no solo permite identificar los estados emocionales, sino también comprender su origen, intensidad y repercusión en nuestras acciones y decisiones. Al desarrollar una mayor conciencia emocional, se puede gestionar las emociones de manera acertada, permitiendo responder de manera adaptativa a las situaciones cotidianas, además de ayudar a tener mayor acierto en la toma de decisiones y alinearlos con los valores y metas personales.

De igual manera, Goleman (1995), quien en su libro de la inteligencia emocional expresa que el autoconocimiento emocional es el cimiento fundamental en la construcción de la inteligencia emocional, ya que, sin la habilidad para reconocer, manejar y aceptar las emociones propias, se dificulta la capacidad para comprender las emociones y sentimientos propios y a su vez generar relaciones interpersonales efectivas.

No obstante, en palabras de Gary (1998), el cultivo del autoconocimiento emocional otorga el poder de ser los dueños de las propias emociones, liberando de la servidumbre al comprenderlas profundamente, permitiendo navegar por ellas con claridad y discernimiento, en lugar de ser arrastrados por impulsos y reacciones automáticas, esta conciencia emocional capacita para tomar decisiones conscientes y alineadas con valores más profundos, lo que permite encaminar una vida de autenticidad y plenitud.

Es así como en la obra de Tara Brach (2003), resalta un principio fundamental: dirigir la mirada hacia el interior. En este viaje introspectivo se sumerge en las corrientes de las emociones más íntimas explorando los rincones del ser con una actitud de compasión y aceptación incondicional, a medida que se adentra en territorio emocional, se aprende a reconocer y comprender estas emociones en su totalidad, sin juzgarlas ni rechazarlas, este enfoque va orientado

a abrazar todas las experiencias emocionales, tanto las placenteras como las dolorosas, reconociendo que todas ellas forman parte intrínseca de la humanidad, aceptando sin juicio, cultivando una profunda conexión con sí mismo y con el mundo.

De igual modo, Canfield (2005), menciona que el autoconocimiento emocional es un proceso de exploración interna encaminada hacia la esencia de la propia identidad, es un proceso de autodescubrimiento donde se enfrenan las alegrías, miedos, anhelos y dolor, donde se aprende y se conoce las propias emociones desde su origen y a aceptarlas como parte integral de la experiencia humana, el autoconocimiento emocional permite cultivar relaciones más genuinas y satisfactorias con los demás.

Tal como, Bradberry y Greaves (2009), fundamentan que el autoconocimiento emocional representa el inicio de la inteligencia emocional sólida, siendo el primer paso fundamental en este proceso, dado que al desarrollar esta capacidad, se adquiere la habilidad de comprender las emociones propias de una manera profunda, reconociendo e identificando su intensidad y repercusiones en nuestro actuar, es así como está se convierte en pieza clave en el desarrollo de habilidades emocionales más complejas, como la autorregulación emocional o la empatía, favoreciendo el bienestar emocional y el crecimiento personal.

Por otro lado, el autoconocimiento emocional, tal como lo describe Brackett (2019), se revela como una habilidad fundamental que permite no solo identificar y entender las emociones, sino también profundizar en su origen y comprender las repercusiones que tiene la vida, es un proceso de auto indagación que invita a explorar las complejidades del mundo con curiosidad y compasión, al desarrollar esta capacidad, se aprende a reconocer las señales del cuerpo y la mente que se envían, comprendiendo el mensaje subyacente detrás de cada emoción.

A su vez, no se trata simplemente de identificar las emociones, sino de indagar más profundamente para descubrir qué las desencadena y cómo influyen en los comportamiento y en las interacciones con los demás, este proceso de autoexploración conlleva a descubrir patrones emocionales recurrentes y a comprender las raíces de las reacciones emocionales, permitiendo reconocer las experiencias pasadas que han moldeado respuestas presentes, así como identificar las creencias y los pensamientos automáticos que influyen a manera de sentir, al momento de comprenderlas junto con sus causas se puede empezar a anticipar las reacciones y a tomar decisiones más conscientes en la vida diaria.

Automotivación

Según Goleman (1994), la automotivación implica desarrollar la capacidad de dirigir y mantener el impulso necesario para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo, incluso cuando se presenten obstáculos y contratiempos, esto requiere tener claridad en los objetivos, resistencia ante la adversidad y la habilidad de autoevaluarse para realizar ajustes en el camino según sea necesario.

Asimismo, Eckhart Tolle (1997), define la automotivación como el impulso interno que nos capacita para tomar acción y avanzar en la vida, sin depender exclusivamente de factores externos para encontrar la motivación necesaria, resaltando la importancia de cultivar una fuente de inspiración y determinación arraigada en nuestro ser interior, permitiéndonos perseverar y crecer incluso cuando enfrentamos desafíos externos o situaciones adversas. Es así que la automotivación es comprendida como el catalizador que nos permite trascender las limitaciones percibidas y acceder a nuestro potencial más elevado.

Igualmente, Robbins (1999), define la automotivación como aquello que impulsa a una persona a actuar de una manera específica o, al menos, genera una inclinación hacia un comportamiento particular, este impulso puede ser desencadenado por estímulos externos o surgir internamente. Es un proceso que conduce hacia la satisfacción de ciertas necesidades o metas.

En cuanto Bisquerra (2000), la motivación se define como un constructo teórico-hipotético el cual describe un proceso complejo que impulsa la conducta. Este proceso está influenciado por múltiples variables, tanto las biológicas como las adquiridas a lo largo de la vida, las cuáles afectan la activación, dirección, intensidad y coordinación del comportamiento orientado hacia el logro de metas específicas.

Por otro lado, según Deci y Ryan (2000), definen la automotivación como el proceso interno que incita a las personas a emprender acciones encaminadas hacia el logro de sus metas personales y profesionales, manteniendo una persistencia notable incluso cuando las recompensas externas son escasas o inexistentes. Este impulso intrínseco surge de una profunda conexión con los objetivos individuales y la convicción interna de su importancia, lo que permite a los individuos mantener un nivel de compromiso y dedicación constante a lo largo del tiempo, superando obstáculos y desafíos con determinación y resiliencia.

De acuerdo con Santrock (2002), la motivación se define como el conjunto de razones que impulsan a las personas a comportarse de ciertas maneras y además se caracteriza por ser un impulso vigoroso, dirigido y sostenido hacia determinadas acciones.

Asimismo, Ajillo (2003), señala que la motivación debe ser vista como el tejido vital que impulsa el desarrollo de esas actividades que tienen un significado especial para el individuo y en las cuales la persona participa activamente. En el contexto educativo, la motivación representa la disposición positiva para aprender y persistir en dicho aprendizaje de manera autónoma.

De igual modo, Herrera, et al (2004), destacan que la automotivación constituye uno de los aspectos explicativos más relevantes del comportamiento humano, abordando el por qué detrás de las acciones. En otras palabras, la automotivación engloba el impulso inicial que lleva a una persona a iniciar una acción (activación), la orientación hacia una meta específica (dirección) y la perseverancia en la búsqueda de alcanzarla (mantenimiento). Además, se referencia a Roa y Herrera (2004), los cuales conciben la automotivación como un proceso que explica el inicio, dirección, intensidad y perseverancia de una conducta dirigida hacia el logro de una meta.

Adicionalmente Trechera (2005), explica que, etimológicamente, el término motivación deriva del latín "motus", el cual hace referencia a aquello que impulsa a la persona a llevar a cabo una actividad. En este orden de ideas, la motivación se define como el proceso mediante el cual el individuo establece un objetivo, utiliza los recursos correctos a su alcance y a su vez mantiene una conducta específica con el fin de alcanzar una meta determinada.

Igualmente Dweck (2006), explica que la automotivación se puede considerar como el arte de cultivar y nutrir una mentalidad resiliente, un proceso continuo que implica alimentar constantemente nuestra pasión, determinación y compromiso para perseguir incansablemente nuestras metas más elevadas, se trata de un viaje interior que nos desafía a mantenernos firmes ante las adversidades, a encontrar significado en los obstáculos y a transformar cada experiencia en una oportunidad para crecer y alcanzar nuestro potencial máximo. En última instancia, la automotivación nos capacita para trascender los límites autoimpuestos y para vivir una vida llena de propósito y logros significativos.

A su vez, según Richard (2007), la automotivación se define como el proceso intrínseco que nos impulsa no solo a iniciar, sino también a dirigir y mantener actividades que se perciben como productivas, ya sean estas actividades relacionadas con el ámbito laboral o el de entretenimiento. Este proceso ligado al impulso interno actúa como el motor que nos mueve a

avanzar hacia nuestras metas y objetivos, incluso cuando enfrentamos desafíos o adversidades en el camino. Es esta capacidad de encontrar inspiración y determinación desde dentro de nosotros mismos la que nos permite perseverar y mantener un alto nivel de rendimiento, independientemente de los estímulos externos que puedan o no estar presentes.

En la misma línea se referencia a Hardy (2010), quien dice que la automotivación puede ser considerada como un verdadero arte, un proceso interior que consiste en avivar la llama de la pasión, transformando los anhelos más profundos en acciones concretas y convirtiendo los desafíos y contratiempos en valiosas oportunidades de crecimiento y aprendizaje a nivel personal, es decir es el poder que reside en nosotros mismos para encontrar la inspiración y la determinación necesarias para avanzar en la vida con propósito y determinación, trascendiendo los límites autoimpuestos y alcanzando nuevas alturas de logro y realización.

Por otra parte, Duckworth (2016), define la automotivación como la representación del poderoso combustible interno que nos impulsa a perseverar en la búsqueda y consecución de nuestros sueños y metas, incluso cuando el camino se torna arduo y lleno de desafíos. Este impulso intrínseco surge de un profundo compromiso con nuestras aspiraciones personales y la convicción inquebrantable en su realización, lo que nos capacita para mantener una determinación firme y una dedicación constante a lo largo de nuestro camino, superando obstáculos con valentía y resistencia.

Sin embargo, Robbins (2017), define la automotivación como un proceso en evolución constante, donde se nutre una mentalidad positiva y resiliente que actúa como un escudo protector frente a los desafíos, nos capacita para mantenernos firmes en la persecución de nuestras metas, incluso cuando enfrentamos contratiempos inevitables en el camino. Esta capacidad no solo nos permite mantenernos enfocados, sino que también nos permite utilizar nuestra pasión interna como una fuente inagotable de energía, impulsándonos a seguir adelante con determinación y vigor, independientemente de las situaciones que se puedan llegar a presentar.

Empatía

En primera instancia, Paul Ekman (1958), complementa y facilita la identificación de estas emociones por medio de la expresión facial, contribuyendo significativamente a la empatía y su relación con el funcionamiento humano, destaca lo innato que se posee en cierta medida, cómo expresiones faciales y gestos corporales que son señales importantes de las emociones, sus estudios han revelado que la empatía está estrechamente relacionada con la capacidad de leer y comprender estas señales emocionales en los demás, la idea de la "compasión facial", que es la expresión de

cuidado del rostro hacia aquellos que están experimentando dificultades o sufrimiento. Su trabajo es muy importante fortaleciendo las relaciones para promover una mayor comprensión y apoyo mutuo.

Del mismo modo, Rogers (1961), quien dedicó gran parte de su trabajo a investigar elementos que facilitan el proceso de curación, considerando que la empatía era fundamental para establecer una relación efectiva y para promover el crecimiento personal de los individuos, implicando escuchar activamente a la persona sin juzgar y permitir que se sintiera comprendida y apoyada en su proceso de autoexploración y autorreflexión dado que en el contexto deportivo la aplicación de las ideas es muy relevante.

Bajo esta misma perspectiva, se considera que la terapia en el deporte es crucial para que los atletas se sientan escuchados, comprendidos, apoyados por sus compañeros de equipo y entrenadores, esto no solo contribuye a un ambiente de trabajo en equipo más positivo. sino que también puede mejorar el rendimiento al promover la confianza y la cohesión grupal, el deporte implica no solo escuchar activamente a los compañeros, sino también mostrar ese apoyo incondicional, lo que puede incluir ofrecer palabras de aliento por lo que se está luchando, brindar apoyo emocional a alguien que ha sufrido una derrota o incluso mostrar interés genuino por el bienestar de los demás.

Por su parte, Rousseau (1978), se adentró al ámbito del deporte destacando la importancia de la empatía más como comprensión donde se puede promover la cooperación y el respeto entre los atletas. La idea principal es ponerse en el lugar del otro y entender sus sentimientos y necesidades, en el contexto deportivo esto puede traducirse en reconocer, respetar las experiencias y perspectivas de los compañeros, se puede manifestar de diversas formas, como apoyar a un compañero que está pasando por una dificultad, reconocer y valorar los esfuerzos de los demás, o simplemente mostrar comprensión hacia las emociones.

Cabe destacar, que cuando los atletas practican la empatía, crean un ambiente de cooperación y respeto mutuo que es esencial para el éxito del equipo, en lugar de centrarse únicamente en el rendimiento individual también permite que los atletas se preocupen por el bienestar del equipo, lo que fortalece los lazos y la cohesión del mismo.

De igual manera, Rousseau (1978), el mismo autor menciona como la empatía implica compadecerse por el sufrimiento de los demás y actuar de manera comprensiva y solidaria, en el deporte la compasión puede manifestarse mostrando apoyo y solidaridad hacia los compañeros de

equipo que están luchando o enfrentando desafíos, sugiriendo que se puede crear un ambiente más humano y solidario donde los atletas se preocupen genuinamente por el bienestar y apoyo mutuamente en los momentos difíciles.

Asimismo, Marshall (1999), con su obra “Comunicación No Violenta”, no solo la toma para resolver los conflictos si no también como una habilidad humana fundamental que implica ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos y necesidades, no se trata solo de escuchar, sino de estar presente de manera genuina, ayuda a disminuir la hostilidad y el antagonismo que refiere a la existencia de una oposición o conflicto, esta confrontación puede manifestarse en diferentes formas, como rivalidad, resistencia o contraposición de intereses que puede surgir en situaciones de competencia, desacuerdo ideológico o confrontación interpersonal.

Por consiguiente, Neff (2000), habla la empatía como la compasión de sí mismo y hacia los demás. sostiene que es la capacidad de entender y compartir los sentimientos donde está estrechamente relacionada con la capacidad para ser compasivos, la autocompasión implica tratarse a sí mismo con la misma amabilidad y cuidado que se le da a un amigo que está sufriendo. Ella argumenta que al cultivar la autocompasión se desarrolla una mayor sensibilidad hacia las mismas experiencias emocionales, lo que a su vez permite ser más empáticos y comprensivos, también cuando se aprende a cuidar de sí mismo de manera sensitiva, se otorgan más recursos emocionales disponibles para conectar y apoyar a los demás de manera auténtica y sostenible.

Por su parte, Waal (2011), ha dedicado su carrera a explorar la empatía incluso en diversas especies. En su influyente obra "La edad de la empatía: lecciones de la naturaleza para una sociedad más amable", sumerge en un fascinante viaje a través del mundo animal, lo que ayuda a comprender mejor el origen de la empatía y como se manifiesta este crucial sentimiento dando a entender que no es un rasgo exclusivo de los seres humanos, sino que tiene profundas raíces evolutivas. A lo largo de su investigación, examina una amplia gama de comportamientos que revelan la capacidad de comprender y compartir las emociones de otros y que no es un fenómeno aislado, sino una característica común en la naturaleza.

Igualmente, muestra cómo los lazos empáticos entre individuos son fundamentales para la supervivencia y el éxito de grupos sociales, desde el consuelo hasta la ayuda mutua manteniendo así las relaciones beneficiosas para la comunidad. Todo esto es tomado como herramienta adaptativa que promueve la reciprocidad y la confianza al comprender las emociones y necesidades

de los demás, los individuos pueden forjar alianzas estratégicas y garantizar la supervivencia, cuestionando las suposiciones sobre la naturaleza humana y su relación con el entorno.

Del mismo modo, Siegel (2012), explora la conexión entre la empatía y el funcionamiento cerebral, es la forma en que el cerebro procesa la información y se relaciona con el mundo mostrando que las experiencias sociales y emocionales influyen en la forma en que se percibe y se responde a las emociones con los demás. A través de su concepto de la "mente interpersonal", reflexionando sobre cómo las relaciones moldean la capacidad para empatizar, sugiriendo que, al desarrollar una mayor conciencia de las propias emociones y experiencias, también se fortalece la capacidad para entender y conectar con los sentimientos ajenos.

Además, Siegel (2012) habla sobre la "neuro plasticidad", la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse en respuesta a las experiencias y prácticas mentales, lo que significa que al cultivar hábitos de pensamiento y comportamiento que fomenten la empatía, se fortalecen los circuitos cerebrales asociados con esta habilidad. En otras palabras, practicar la empatía puede remodelar literalmente el cerebro haciéndose de alguna manera más hábil y llevando a la buena convivencia y forma de relacionarse con el mundo.

No obstante, Baron-Cohen (2012), profundiza el tema de la empatía y su ausencia en ciertos individuos explorando cómo la falta de esta se relaciona con trastornos como el límite de la personalidad, la psicopatía, etc. ofreciendo una visión acerca de las personas "malvadas". Más allá de las condiciones mentales sugiere que la falta de empatía no siempre conduce a comportamientos peligrosos e invita a examinar desde una perspectiva más amplia basándose en entender la complejidad de la condición humana, especialmente en su aspecto más oscuro. A través de su trabajo desafía a considerar cómo la empatía o la falta de ella afecta las relaciones, reconsiderando ser verdaderamente humano fomentando una sociedad más unida y fuerte en valores.

Por último, Brown (2015) habla sobre temas como la vulnerabilidad, la valentía y la conexión humana, todo a manera de relación con empatía. Su trabajo anima a ser auténticos y a aceptar imperfecciones en lugar de tratar de ocultarlas. Uno de los puntos claves de su mensaje es que la vulnerabilidad no es algo malo; de hecho, tener este tipo de sentimientos puede ser de fuerza ya que permite brindar experiencias más profundas de conexión con los demás. Brown (2015) menciona la importancia de ser honestos acerca de los sentimientos y necesidades, resumiendo todo esto en algo simple pero poderoso; "acepta quién eres, sé valiente al mostrarte vulnerable y conecta auténticamente con los demás" Al hacerlo, se puede vivir una vida más auténtica y plena

9. Análisis e interpretación de resultados

El desarrollo de la inteligencia emocional es un factor clave en el rendimiento y bienestar de los deportistas y su importancia ha sido históricamente subestimada en el ámbito deportivo, particularmente en disciplinas de alta exigencia física y mental como lo es el boxeo. En la Liga de Boxeo de Nariño, se ha identificado un problema relacionado con la falta de manejo de la inteligencia emocional, este déficit se refleja en comportamientos observados durante los entrenamientos y en las declaraciones de los pugilistas, quienes manifiestan dificultades para manejar sus emociones, la importancia de este tema radica en que la carencia de habilidades emocionales puede impactar tanto su rendimiento deportivo como el desarrollo de sus actividades diarias.

En ese sentido, el boxeo se entiende como un deporte que no solo demanda una gran capacidad física, sino también un alto grado de control emocional, los boxeadores de la Liga de Nariño, además de enfrentar grandes retos en el ring, deben lidiar con una serie de factores externos como las preocupaciones familiares, la presión por lograr resultados esperados y la necesidad de mantenerse disciplinados en un entorno que frecuentemente carece de apoyo psicológico, emocional y económico, estos son factores que aumentan la tensión emocional, en este contexto, muchos deportistas carecen de herramientas para gestionar sus emociones adecuadamente, lo que los lleva a comportamientos impulsivos y a dificultades para manejar emociones fuertes. Además, se ha observado una falta de autoconocimiento emocional, lo que implica que los deportistas no siempre son conscientes de sus estados emocionales o de cómo estos afectan su desempeño en el deporte y su vida personal.

Por lo tanto, esta investigación tuvo como objetivo principal comprender cómo los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño manejan su inteligencia emocional, a partir de este objetivo general, se establecen dos objetivos específicos: el primero busca describir la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional en los deportistas, dos aspectos fundamentales para que un deportista pueda controlar sus emociones ante situaciones de presión y reconocer sus propios estados emocionales, el segundo objetivo se enfoca en develar la empatía y la automotivación de los deportistas, habilidades que no solo facilitan una mejor relación con sus compañeros de equipo, sino que también son esenciales para mantener la motivación.

Para abordar estos objetivos, se ha optado por una metodología cualitativa que se enmarca en el paradigma interpretativo, este enfoque permitió explorar en profundidad las experiencias

subjetivas de los deportistas y comprender cómo percibieron y manejaron sus emociones en su entorno deportivo, a través de un enfoque cualitativo histórico-hermenéutico y utilizando un método fenomenológico, se buscó capturar la complejidad y riqueza de las vivencias de los boxeadores, este enfoque es particularmente adecuado para esta investigación, considerando que se encamina hacia la interpretación de las narrativas y comportamientos de los deportistas, facilitando una comprensión más profunda de sus experiencias emocionales.

Además, se incorporaron las fases propias de la fenomenología como la descripción detallada de las experiencias, la reducción fenomenológica para identificar la esencia del fenómeno emocional, y la comprensión que permitió establecer relaciones entre los relatos de los participantes y los planteamientos teóricos, así mismo se registró de manera rigurosa el proceso de sistematización y análisis de la información, el cual incluyó la transcripción textual de las entrevistas, la codificación inicial y axial, la identificación de categorías emergentes y la triangulación de datos que posibilitó contrastar las experiencias de los boxeadores con los aportes de los autores y con la interpretación propia del investigador, permitiendo así una lectura más profunda y coherente del fenómeno emocional dentro del contexto deportivo.

Con respecto a las técnicas e instrumentos utilizados, se empleó la entrevista semiestructurada para abordar el primer objetivo específico relacionado con la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional, este tipo de entrevista permitió obtener información detallada sobre las experiencias de los deportistas y su capacidad para manejar sus emociones en situaciones de estrés, presión, entre otras, durante los entrenamientos o las competencias,

Además, se utilizó la observación fenomenológica, para el segundo objetivo específico, que se enfocó en la empatía y la automotivación, la cual permitió ver cómo se constituye un fenómeno y como los deportistas se relacionan con su entorno, a través del diario de campo se registraron las observaciones del investigador sobre las interacciones de los boxeadores con sus compañeros, las reacciones o gestos durante los entrenamientos y sobre cómo se motivan para seguir adelante a pesar de las dificultades.

Además, se utilizó un sistema de codificación secuencial que asignó a cada deportista un código alfanumérico en función del orden en que fueron observados. Este criterio permitió mantener el anonimato y al mismo tiempo, organizar de forma estructurada la información recolectada. Esta codificación fue fundamental para seguir de manera ordenada las manifestaciones individuales de cada participante sin revelar su identidad real. A través de estos

códigos, se pudo identificar patrones y agrupar comportamientos o expresiones que se repetían o que estaban relacionadas con los temas centrales del estudio.

En este sentido, la codificación realizada no fue un mero ejercicio técnico, sino que se convirtió en una herramienta clave para capturar la profundidad de los sentires expresados por los deportistas. Lo que ellos vivieron y dejaron entrever a través de sus conductas fue interpretado con cuidado, respetando sus contextos, ritmos y formas de manifestarse. Esta lectura atenta permitió construir una mirada más completa del fenómeno, aportando una interpretación rica, útil y respetuosa de lo observado.

Así, puede afirmarse que el proceso de observación, el resguardo ético y la codificación adecuada de los participantes permitieron una comprensión más profunda de cómo la automotivación y la empatía se hacen presentes en el entorno deportivo. Las expresiones captadas y los sentires manifestados no solo fueron útiles para cumplir con el objetivo propuesto, sino que también ofrecieron una ventana hacia la experiencia humana que se vive en el entrenamiento diario, en la lucha constante por superarse y en el apoyo que se brinda y recibe dentro de un grupo que comparte una misma pasión.

Por ende, los resultados de esta investigación revelaron una falta significativa de habilidades emocionales en los boxeadores de la Liga de Nariño, especialmente en las áreas de autorregulación y autoconocimiento, estos déficits pueden estar afectando negativamente no solo su rendimiento deportivo, sino también su bienestar personal, asimismo, la observación fenomenológica podría proporcionar información valiosa sobre la empatía y la automotivación, dos aspectos claves para mantener un entorno de apoyo entre los deportistas y para que estos puedan continuar entrenando con determinación a pesar de los desafíos que enfrentan.

Lo anterior, indica que el desarrollo de la inteligencia emocional es fundamental para el bienestar y éxito de los deportistas, especialmente en un entorno exigente como lo es el boxeo, a falta de habilidades emocionales, como la autorregulación y el autoconocimiento, puede tener un impacto negativo en el rendimiento de los deportistas y en su vida cotidiana, mediante la implementación de las técnicas mencionadas anteriormente, esta investigación buscó comprender cómo los deportistas manejan sus emociones. Los hallazgos obtenidos podrían sentar las bases para futuras intervenciones que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño, mejorando tanto su rendimiento en el deporte como en su calidad de vida.

Para lograr el resultado del primer objetivo específico, se siguió un proceso de análisis y organización de la información recopilada en las entrevistas realizadas a los deportistas. En primer lugar, se llevó a cabo un vaciado de información en una matriz inicial, donde se transcribieron de forma literal las respuestas proporcionadas por los participantes, esta matriz sirvió como base para organizar los datos de manera ordenada, preservando la autenticidad de las respuestas de los deportistas.

A continuación, la información fue trasladada a una segunda matriz de codificación, en la que se identificaron patrones y se usaron colores para señalar las palabras y temas que se repetían frecuentemente en las respuestas de los entrevistados, este proceso permitió reconocer las ideas recurrentes y agrupar las respuestas en torno a palabras clave que los deportistas mencionaban con frecuencia.

Posteriormente, la información se transfirió a una matriz de categorías deductivas, extrayendo lo más relevante de cada una de ellas y cuantificando la frecuencia de aparición, en la cual las categorías fueron organizadas de mayor a menor frecuencia, lo cual permitió establecer un orden de importancia según su recurrencia en las respuestas. Finalmente, se generó una integración de resultados en la que se abarcó todas estas categorías principales, formulando un tema central que reunía las ideas más significativas encontradas en el análisis.

De manera complementaria, para alcanzar el segundo objetivo de la investigación, se empleó la observación fenomenológica como técnica principal de recolección de información, lo que permitió evidenciar de manera detallada las manifestaciones de los deportistas en relación con sus gestos, emociones, actitudes y comportamientos durante las distintas situaciones observadas durante los entrenamientos. Esta técnica posibilitó una comprensión profunda de las experiencias vividas por los participantes, atendiendo no solo a sus acciones, sino también a las expresiones corporales y emocionales que emergieron en el desarrollo de la práctica deportiva.

Posteriormente, toda la información obtenida fue registrada de forma rigurosa en el diario de campo, consignando con precisión cada uno de los aspectos observados. A partir de estos registros, primeramente, se pasó la información levantada a la matriz de vaciado, luego se dio paso a la matriz de codificación donde se realizó la categorización de la información, proceso mediante el cual se organizaron y agruparon los datos en categorías según sus similitudes y significados. Finalmente, se realizó la integración de los resultados, lo que posibilitó una comprensión global del fenómeno estudiado y el cumplimiento del objetivo propuesto.

9.1 Gestión emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño

Con base en la información recolectada se detectó una serie de comportamientos negativos relacionados con la gestión emocional, en muchas ocasiones las reacciones de los atletas no son las más acertadas. Frente a esta serie de comportamientos Goleman (1995) menciona que, la gestión emocional implica la capacidad de controlar tanto nuestras emociones como la de las personas que nos rodean, aliviando la ansiedad, ajustando la tristeza impidiendo que la irritación se transforme en enojo, adquiriendo una importancia particular en la vida de los atletas, dado que su día a día dentro y fuera del ring no solamente implica un desgaste físico demandante sino que también es de carácter emocional exigente.

Es importante señalar, que uno de los hallazgos más relevantes en algunos de los deportistas entrevistados fue la falta de regulación del estrés, este resultado concuerda con las ideas de Jones (1995) quien sostiene que el estrés competitivo puede perjudicar significativamente el rendimiento de los deportistas, fundamentalmente cuando las estrategias para afrontarlo no son completamente efectivas, en palabras de la deportista entrevistada: “Ese día en la pelea no me daba el cuerpo así, yo subía los brazos y se me bajaban era como que, si estuviera teniendo un bajón” (P4, Comunicación personal, septiembre 26 de 2024). Por lo que se considera, que es de vital importancia que los pugilistas cuenten con profesionales capacitados que les brinden las orientaciones necesarias para afrontar estos contextos.

De acuerdo con Mayer, Salovey y Caruso (2000) indican que no se trata únicamente de reconocer las emociones en uno mismo, sino de integrarlas de manera que favorezcan la toma de decisiones la resolución de problemas y el manejo de situaciones de alta presión, como las que enfrentan los atletas durante la competencia. Este enfoque resalta que las emociones no son solo respuestas momentáneas, sino que pueden convertirse en herramientas que, si se gestionan adecuadamente, mejoran la efectividad y el rendimiento en ambientes competitivos y desafiantes.

De esta manera, este concepto se refleja en las palabras del atleta entrevistado, quien subraya la importancia de mantener un equilibrio emocional para optimizar tanto el rendimiento físico como mental. Al expresar: "Cada vez que manejo una emoción difícil sin perder el control, me siento más fuerte, tanto física como mentalmente, y eso me ha permitido seguir adelante" (P2, Comunicación personal, septiembre 17 de 2024), el atleta destaca cómo la gestión emocional efectiva le permite sobrellevar situaciones complicadas, fortaleciendo además su capacidad para

afrontar retos futuros. Así, la regulación emocional va más allá de simplemente evitar reacciones impulsivas.

Figura 4

Entrevista miembro de la Liga de boxeo de Nariño.



Nota. fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

Otro aspecto relevante es la diferencia en las reacciones emocionales, la deportista expresa: "Delante de una persona puedo ser muy dura, pero cuando estoy con alguien no muestro debilidad y cuando estoy sola es cuando más aparecen las emociones" (P4. Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024). Lo que ilustra cómo reprimir las emociones en situaciones sociales puede provocar un desequilibrio emocional, este comportamiento refleja la capacidad que algunos atletas desarrollan para controlar sus emociones en contextos competitivos o sociales, aunque esas mismas emociones resurjan con mayor intensidad cuando están a solas.

En ese sentido, este fenómeno se puede comprender a través de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, según lo expuesto por Howard Gardner (1995), la inteligencia interpersonal se refiere a la capacidad de entender y reaccionar de manera adecuada ante los sentimientos y emociones de los demás, mientras que la inteligencia intrapersonal implica el autoconocimiento y la habilidad para regular las propias emociones, estas dos formas de inteligencia están estrechamente vinculadas con la adaptación y el éxito personal al permitir a las personas gestionar tanto sus relaciones como su propio mundo emocional. En el caso de los boxeadores, el hecho de proyectar una imagen de fortaleza ante los demás puede interpretarse como un ejercicio de inteligencia interpersonal donde se controla la expresión de emociones que podrían percibirse como signos de vulnerabilidad.

Según los testimonios recogidos de los deportistas, se observa un tema influenciado por sus experiencias en el ámbito competitivo, muchos de ellos han expresado que, en situaciones de

alto estrés, como una pelea o competencia, desarrollan una capacidad extraordinaria para gestionar tanto sus emociones como las interacciones con los demás. Esto coincide con las teorías de Howard Gardner (1995) y Gross (2002), quienes proponen dimensiones clave que se adaptan a estos atletas de alto rendimiento, reaccionar según la situación o la percepción que se tiene de ella permite comprender, adaptarse y actuar en consecuencia, estas habilidades son esenciales para el éxito en el deporte.

Con respecto a la experiencia de una atleta, quien afirma: “Dentro del ring lo puedo hacer, pero por fuera no lo puedo hacer” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024), ilustra la diferencia entre la gestión emocional en el contexto competitivo y fuera de él, mientras que en el ring logra controlar sus emociones y mantener el enfoque, fuera de este entorno enfrenta mayores dificultades para regularlas. Es interesante cómo en el contexto de la competencia se activan mecanismos que permiten a los atletas manejar situaciones de presión extrema, esto está en línea con las ideas de Gardner (1995) quien señala que la capacidad de regular las emociones y mantenerse conectado con el entorno es una habilidad clave que puede desarrollarse con la práctica y la experiencia.

Figura 5

Entrevista miembro de la Liga de boxeo de Nariño



Nota: fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

Asimismo, un aspecto llamativo del testimonio de la deportista en su relato sobre un momento crucial en una pelea es que en medio de los nervios y el caos de la multitud logró escuchar la voz de su entrenador cuando le dijo: "vuelva" (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024), y con un aplauso la ayudó a reconectar con la pelea, lo más sorprendente según ella, fue que, a pesar del ruido pudo concentrarse en esa única instrucción. "Me volví a conectar a la pelea y bloqueé esa emoción de nervios y ya" (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024),

expresa la deportista demostrando su habilidad para desconectar de las emociones que la distraían y recuperar el control de la situación.

Dicho esto, se puede evidenciar cómo este tipo de experiencia donde los deportistas son capaces de volver y bloquear las distracciones externas es un claro ejemplo de cómo la inteligencia intrapersonal se combina con la inteligencia interpersonal en situaciones límite, como en el caso de la conexión de la deportista con su entrenador, la capacidad de escuchar y procesar una instrucción precisa en medio de una situación caótica revela que los atletas, a través de la experiencia, desarrollan habilidades cognitivas y emocionales que les permiten superar barreras que parecerían inalcanzables para la mayoría de las personas.

Esto refleja que los boxeadores, no solo entrenan su cuerpo, sino que también a lo largo de sus carreras desarrollan una afinada gestión emocional, la cual les permite controlar tanto sus propias emociones como las de los demás manteniéndose conectados con su entorno incluso en momentos de máxima tensión. Sin duda, esta capacidad es una de las claves de su éxito ya que les permite adaptarse rápidamente a las circunstancias del momento.

De igual manera, la regulación del estrés es esencial en la vida de los atletas, especialmente en aquellos que enfrentan situaciones difíciles. Según Rafael Bisquerra (2003), la regulación emocional es una competencia clave que incluye otras áreas como la conciencia emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las habilidades para el bienestar. En el caso de los deportistas de alto rendimiento la capacidad de regular el estrés no solo contribuye a un mejor desempeño, sino que también facilita el desahogo emocional, un proceso necesario para liberar tensiones acumuladas y así evitar que afecte su rendimiento o bienestar mental. De este modo, el desahogo se convierte en un mecanismo clave que permite canalizar el estrés y las emociones negativas, ayudando a los deportistas a mantenerse enfocados y equilibrados tanto en su vida personal como en el entorno competitivo.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, muchos de los deportistas entrevistados reflejan esta necesidad de regular el estrés, aunque cada uno lo aborda de diferentes maneras, una de las formas más comunes de regulación emocional mencionadas por los atletas es la descarga física, una estrategia que podría vincularse con lo que Bisquerra denomina autonomía emocional, ya que los deportistas son capaces de identificar y gestionar sus emociones a través de actividades físicas como el entrenamiento o combates de competencia.

Uno de los entrevistados menciona: “A veces viene aquí y uno se desahoga en el saco” (P1. Comunicación personal, 17 de septiembre de 2024) lo que indica que el entrenamiento se convierte en una estrategia para liberar el estrés acumulado, estas estrategias físicas para canalizar emociones se alinean con la idea de que, en el deporte, el cuerpo y la mente están relacionados y los atletas encuentran en el ejercicio un mecanismo para equilibrar su estado emocional.

Por otro lado, no todos los deportistas logran regular sus emociones de manera adecuada solo con la práctica de actividad física. Es aquí donde las ideas de varios autores entran en discusión. Ya que mientras Goleman (1995) y Gardner (1995) hablan de la importancia de la regulación emocional en situaciones sociales y la capacidad de conectarse con los demás, Bisquerra (2003) enfatiza en la necesidad de herramientas pedagógicas específicas para promover la competencia emocional en todos los aspectos de la vida, no solo en momentos de alta tensión como una pelea.

A continuación, uno de los deportistas menciona “Es bueno que este un psicólogo, que le ayude a recuperarse un poquito, masajes, respiraciones profundas, como le digo, las terapias, todo eso” (P1. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024) A partir de esto, se revela una conexión entre las ideas de Bisquerra sobre la necesidad de intervenciones educativas y psicológicas para promover la regulación emocional y las experiencias de los deportistas que recurren a estas ayudas para mejorar su bienestar emocional.

En relación con esto, se destaca la importancia de la conciencia emocional, entendida como la capacidad de identificar y nombrar las propias emociones, algunos deportistas parecen haber desarrollado esta competencia de manera efectiva. Por ejemplo, uno de ellos expresa “Escuchar música, manejar las respiraciones, contar hasta diez” (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024) estrategias que claramente están relacionadas con técnicas conscientes de regulación emocional, como la meditación y la respiración controlada que ayudan a los atletas a mantener la calma en momentos de estrés. En este caso, estas estrategias son vistas como herramientas que permiten a los deportistas gestionar sus emociones de manera más consciente, lo que coincide con las ideas de Bisquerra (2003) sobre cómo la conciencia emocional mejora la capacidad de regular las emociones.

En este sentido, la deportista también menciona “Me da mucha ansiedad y el chocolate como que me ayuda a canalizar un poco la ansiedad” (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024). Este ejemplo muestra cómo los atletas buscan maneras de manejar el estrés, aunque

algunas soluciones no sean las mejores a largo plazo, existen métodos más efectivos, como el mindfulness, el cual significa estar atento a lo que hacemos sin juzgarlo o la terapia cognitivo-conductual, que ayuda a los deportistas a encontrar formas más saludables de controlar sus emociones, de manera que, con el tiempo, ellos aprenden a entender cómo reacciona su cuerpo y eligen la estrategia que mejor les funciona para manejar sus emociones.

Figura 6

Entrenamiento Liga de boxeo de Nariño



Nota. fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

No obstante, existe una cierta contradicción entre lo que plantea Bisquerra (2003) y la realidad que experimentan los atletas. Aunque se menciona un enfoque más estructurado en la promoción de la regulación emocional, muchos deportistas parecen depender de métodos más informales y prácticos basados en sus experiencias personales, en momentos difíciles, algunos deportistas cuentan que al concentrarse mejor logran apartarse de las emociones que les causan ansiedad o nervios. En este sentido, la regulación emocional no proviene de una estrategia aprendida o una técnica consciente, sino de la experiencia misma del atleta que ha desarrollado esta habilidad a lo largo de los años.

De este modo, este tipo de regulaciones entran en conflicto acerca de la necesidad de intervenciones más estructuradas y planificadas, mientras que algunos deportistas a menudo desarrollan sus propias formas de regular el estrés a través de la práctica y la experiencia directa, como lo es el golpeo a los sacos durante los entrenamientos, otros recurren a la ayuda profesional y técnicas estructuradas, como las respiraciones profundas o la terapia psicológica. Esto sugiere

que, para lograr una gestión emocional más efectiva, es importante que los deportistas cuenten con una variedad de herramientas desde las más técnicas hasta las más experienciales, para poder enfrentar los desafíos emocionales que surgen en su día a día.

9.2 Resiliencia en deportistas de la Liga de boxeo de Nariño

De igual manera, con los datos obtenidos se identificó que la resiliencia constituye un pilar fundamental en el crecimiento personal de los deportistas, ya que les permite manejar sus emociones en situaciones desfavorables de una mejor manera. Desde esta perspectiva, según Masten et al; (2001), conceptualizan la resiliencia como un proceso dinámico en el que interactúan de manera recíproca las influencias del entorno y del individuo, lo que permite a la persona adaptarse frente a las adversidades. La mayoría de los investigadores de esta época se alinean con el modelo ecológico-transaccional, por lo que este enfoque sostiene que el individuo está integrado en una ecología compuesta por diferentes niveles que interactúan y afectan su desarrollo humano, los niveles que forman este marco ecológico incluyen el individual, el familiar y el comunitario, en conexión con los servicios sociales.

En ese sentido, se ha identificado que la experiencia deportiva es un factor clave en la toma de decisiones de los atletas tanto en sus combates como en su día a día. De acuerdo con Martínez (2020), la experiencia deportiva es fundamental, dado que ayuda a los atletas a cultivar capacidades como la concentración, la resiliencia y la gestión del estrés, habilidades que son vitales tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de la vida. Como se puede evidenciar en las declaraciones del atleta “ahora sí ya que me digan esto de droga o así y así, no porque daño mi futuro.” (p2. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024). Evidenciando así la influencia de la práctica deportiva en la toma de decisiones de los boxeadores fuera del ring.

De igual manera, en cuanto a la experiencia deportiva, se pudo concluir que los pugilistas con más años en el deporte logran manejar sus emociones de manera más acertada lo que les permite reaccionar adecuadamente en escenarios no tan favorables, lo cual concuerda con las afirmaciones de Weinberg y Gould (2011), los que sostienen que la experiencia acumulada en situaciones competitivas permite a los atletas afrontar mejor los desafíos emocionales, reduciendo la ansiedad y mejorando la autoconfianza.

Asimismo, se ha reconocido la presencia de la perseverancia en los deportistas durante el estudio, coincidiendo así con las ideas de Goleman (1995), quien señala que la inteligencia emocional incluye la capacidad de mantenerse firme y fuerte frente a los diversos desafíos que se

presenten. Algunos de los deportistas demostraron grandes habilidades de perseverancia al mantener la calma en situaciones de tensión, permitiéndoles enfrentar los desafíos con determinación y enfoque, como lo menciona la deportista “nos hacen promesas que no las están cumpliendo y uno yendo a sacar la cara por el departamento para que ellos le paguen así a uno.” (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024). Estos resultados demuestran que la perseverancia no solo mejora el rendimiento en el ring, sino que también protege al atleta frente al desgaste emocional que puede llegar a tener en diferentes escenarios y además le permite desarrollar la capacidad de tener una acertada resolución de problemas en determinadas circunstancias.

Por otra parte, Elaine Wolfenzon (2021), plantea que la perseverancia implica un esfuerzo constante y necesario para enfrentar los obstáculos, en el cual destacan valores como la disciplina, la organización y el compromiso, todos fundamentales para alcanzar objetivos a pesar de las dificultades. Esta autora sugiere que la perseverancia fortalece el carácter proporcionando la capacidad de resistirse a lo fácil o lo cómodo, desde esta perspectiva los deportistas coinciden en que, a pesar de las caídas y momentos de desmotivación, es crucial levantarse y continuar, como lo expresó uno de los atletas “Cuando uno se cae, aunque es difícil, uno tiene que volver a continuar” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024). Este testimonio evidencia la alineación entre la teoría de Wolfenzon (2021) y las experiencias de los boxeadores, quienes también consideran la perseverancia un factor clave en su desempeño y en el crecimiento personal.

Por otro lado, Wolfenzon (2021) señala que la perseverancia no solo es el medio para resistir, sino también el camino hacia la construcción de un carácter victorioso, en este sentido, otro deportista comentó “Cambiar mi historia de vida, eso ha sido lo que me ha impulsado a ser victoriosa” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024). Esta afirmación refleja el papel de la perseverancia en la transformación personal, un punto que se complementa con valores como la disciplina destacados por otro atleta que afirma “La disciplina es lo que me mantiene enfocado ...” (P2. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024). Así, no solo se valida la importancia del esfuerzo continuo como lo establece Wolfenzon, sino que, además, queda claro cómo estos valores dan lugar a un sentido de determinación y propósito, esenciales para el éxito en el ámbito deportivo.

Por otra parte, también se evidenció la influencia de las emociones en los deportistas como lo mencionan García y Río (2019) destacando que las emociones son fundamentales para nuestra

identidad y comportamiento, influyendo en cómo nos relacionamos y en nuestro proceso de aprendizaje, según estos autores, el control y la regulación emocional dependen en gran medida de la educación y el autoconocimiento; sin embargo, cuando no logramos dominar las emociones pueden llegar a bloquear nuestro desarrollo, lo cual se refleja en el testimonio de una deportista la cual expresa “Fui diagnosticada con depresión y trastorno de conducta y emociones. Me refugié mucho en Dios y eso me llenó espiritualmente y dejé de sentirme sola y vacía” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024).

Seguidamente, el apoyo espiritual fue clave para su regulación emocional y superación de sentimientos de soledad, mostrando cómo factores externos y la reflexión pueden ayudar a restablecer el equilibrio emocional, del mismo modo, también se menciona cómo las emociones positivas juegan un rol fundamental en su experiencia deportiva como el atleta lo destaca “Uno es feliz entrenando, uno es feliz en el ring” (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024). Estos testimonios demuestran cómo las emociones, tanto positivas como negativas juegan un papel fundamental en el rendimiento y bienestar personal.

Desde otra perspectiva, Nieri Romero (2005) sostiene que la fortaleza emocional es fundamental para que un deportista logre el éxito, incluso con una técnica y preparación física excepcional, sin una mentalidad resiliente y positiva el verdadero potencial del deportista permanece sin desarrollarse plenamente. Esta idea se refuerza en el testimonio de un deportista que afirma: “una de mis fortalezas es ser positiva, ante cualquier situación” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024), resaltando cómo el optimismo le permite superar las dificultades.

Otro atleta agrega que su “carácter claro” le da la fuerza para afrontar los desafíos con determinación. “Uno le pone ahí todas las ganas” (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024). Así, esta fortaleza se convierte en una pieza vital que complementa la experiencia, la perseverancia y la gestión emocional, permitiendo a los deportistas elevar su rendimiento y alcanzar el éxito. La combinación de estos elementos refuerza la idea de que, sin esta mentalidad firme y positiva, las habilidades físicas y técnicas se verían complementadas, lo que es esencial para alcanzar un rendimiento sobresaliente.

Por otra parte, los valores también juegan un papel fundamental, desde la perspectiva de Trepát (1995), los valores son principios normativos que regulan el comportamiento humano en cualquier contexto, acompañados de normas y actitudes que definen su aplicabilidad. Las normas

son la concreción de los valores en reglas de conducta, mientras que las actitudes reflejan el grado de respeto hacia dichos valores y normas. Este enfoque coincide parcialmente con la visión de Wolfenzon (2021), quien señala que la perseverancia y la disciplina son valores fundamentales que construyen el carácter, aunque no profundiza en el aspecto normativo como lo hace Trepát (1995).

En este sentido, uno de los deportistas expresa “Yo sé que debo respetar a las personas que tienen un rango mayor, porque son mis superiores, pienso que soy muy amable, entonces soy muy solidaria” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024). Este testimonio ilustra el reconocimiento de normas de respeto y jerarquía, al mismo tiempo que manifiesta actitudes de amabilidad y solidaridad, demostrando cómo los valores y actitudes coexisten en la experiencia de los deportistas.

En ese sentido, Trepát (1995) subraya que los valores y las normas deben ser coherentes y respetarse para el buen funcionamiento social, sin embargo, algunos de los deportistas admiten que, aunque reconozcan la importancia de estos valores, en ocasiones se enfrentan a dilemas personales. Uno de ellos comentó “Estuvo mal porque dentro de mí ya siendo muy coherente no debía hacerlo porque no era justo; igual, suelo ser muy empática y suelo ser muy solidaria” (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024).

Por lo tanto, este reconocimiento de haber accionado en contra de sus valores muestra una conexión entre la teoría de Trepát y la realidad de los deportistas, quienes experimentan conflictos internos al tratar de mantenerse en coherencia con los valores que respetan, se enfatiza más el esfuerzo y la persistencia en los valores personales, lo cual puede dar lugar a excepciones o desviaciones en el comportamiento cuando se enfrenta a una alta presión emocional.

9.3 Autocontrol en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño

El autocontrol se configura como una de las competencias más decisivas en el rendimiento de un deportista, especialmente en una disciplina de alta exigencia como el boxeo. No se trata solamente de contener una reacción impulsiva o mantener la calma en momentos críticos, sino de movilizar de manera consciente y regulada aspectos tan complejos como la motivación intrínseca, la concentración, la conciencia corporal, la confianza, el autodomínio y la predisposición positiva. Todos estos factores emergen de forma constante en las prácticas observadas, revelando que este no es una simple respuesta de contención, sino una articulación activa de múltiples habilidades psicológicas y emocionales que permiten al deportista sostener su rendimiento, incluso bajo presión.

No obstante, resulta fundamental destacar que uno de los hallazgos más significativos fue la motivación intrínseca, la cual es entendida como “procesos que dan cuenta de la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo de un individuo por conseguir una meta” Robbins (2004). Sobre esta base, se presenta como un pilar fundamental para el desarrollo del autocontrol en los deportistas. No se trata únicamente del deseo de obtener un resultado, sino del compromiso personal con el proceso del disfrute que se encuentra en la práctica misma.

En consecuencia, este tipo de motivación permite que se mantenga el enfoque incluso cuando las condiciones no son favorables. Se evidencia en frases como “Nos vemos mañana, a seguir mejorando” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), donde no hay un estímulo externo que la impulse, sino una decisión propia de continuar avanzando. Esta expresión refleja la autogestión emocional desarrollada por parte de la deportista frente a la frustración o la ansiedad de obtener resultados inmediatos, es precisamente esta motivación la cual les permite afrontar los momentos de estancamiento, transformando cada desafío en un aprendizaje valioso.

En línea con lo anterior, Lieury y Fenouillet (2016) consideran que la motivación está conformada por un conjunto de procesos tanto biológicos como psicológicos que movilizan al individuo hacia la acción, ya sea con el propósito de aproximarse a un objetivo o de alejarse. Esto se puede evidenciar cuando el deportista decidió seguir fortaleciendo con abdominales, flexiones y unos ejercicios de estiramiento reflejando su compromiso con su estado físico que va más allá de las exigencias externas (diario de campo, 13 de marzo de 2025),

En concordancia con lo anterior, se refleja que esta decisión voluntaria manifiesta una orientación hacia la mejora continua, guiada por una convicción personal que trasciende la simple obediencia a una rutina impuesta por el entrenador. En este sentido, la motivación intrínseca no responde únicamente a estímulos del entorno, sino que surge de una voluntad interna por progresar, consolidando así hábitos que benefician tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional al acercar al deportista hacia sus objetivos.

Asimismo, Richard M. Deci y Edward L. Ryan (1985) sostienen que la motivación surge de la interacción entre dos factores fundamentales: el grado de autodeterminación del individuo y la percepción que tiene sobre su propia competencia. Esto se ve reflejado cuando la deportista no dejó que la fatiga se apoderara de ella (diario de campo, 13 de marzo de 2025) lo cual no solo muestra una voluntad fuerte de continuar, sino también una confianza interna en su capacidad para superar sus límites.

Lo que concuerda con lo expuesto anteriormente por Richard M. Deci y Edward L. Ryan (1985) ya que la autodeterminación se evidencia en la decisión consciente de la deportista en querer continuar, mientras que la competencia percibida se manifiesta en la confianza con la que afronta los esfuerzos físicos.

Seguidamente, lo que se traduce en una mejor gestión de la intensidad y dificultad de los entrenamientos refleja una motivación intrínseca sólida, en la que la incentivación no viene de algún tipo de estímulos externos, si no por el contrario proviene de una convicción interna orientada en la superación personal y al desarrollo continuo. En un contexto como el boxeo esta combinación favorece a un mejor rendimiento y en el ámbito personal permite a la deportista tomar decisiones más conscientes alineadas a sus valores. En consecuencia, la deportista desarrolla un mayor control sobre sus acciones, una actitud proactiva frente a los desafíos y la satisfacción personal al avanzar hacia las metas por iniciativa propia.

Igualmente, este tipo de conducta voluntaria, que nace del interés personal por superarse, se articula directamente con la noción de autocontrol propuesta por Kanfer (1977). Quien sostiene que se trata de estrategias aprendidas que permiten modificar la probabilidad de una respuesta, incluso cuando los estímulos externos invitan a una reacción diferente.

A partir de lo expuesto, cuando la deportista manifiesta con entusiasmo: “Vamos con toda hoy” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), no solo expresa una intención, sino que ejecuta una acción consciente para predisponerse emocionalmente al rendimiento, en estos casos el autocontrol se entrelaza con la motivación, ya que esta última alimenta la capacidad de sostener la conducta deseada pese al esfuerzo o la fatiga, el dominio emocional se convierte entonces en un recurso disponible y no en una respuesta automática.

De igual forma, un hallazgo importante es la concentración, definida por Ardila (2007) como la capacidad de ignorar estímulos irrelevantes y dirigir la atención hacia la información significativa, manteniéndola activa durante un periodo prolongado. Esta habilidad se manifiesta claramente en la conducta del deportista cuando el boxeador siempre estuvo de pie, atento (diario de campo, 13 de marzo de 2025), lo que evidencia no solo una vigilancia constante, sino también un control sostenido de su foco atencional.

En este orden de ideas, este tipo de comportamiento demuestra que el atleta es capaz de filtrar las distracciones del entorno y mantenerse centrado en las señales clave del combate, algo esencial en disciplinas como el boxeo, donde una atención dispersa puede afectar directamente

tanto el rendimiento como la seguridad tanto en competencia como en los entrenamientos. En este contexto, la concentración se posiciona como una competencia fundamental que permite tomar decisiones rápidas y precisas bajo presión, fortaleciendo tanto el desempeño deportivo como la estabilidad emocional del atleta.

Desde otra perspectiva, según Joao (2009) la concentración consiste en la capacidad del individuo para mantener su atención enfocada durante un tiempo determinado, este concepto toma fuerza cuando se observa que el deportista asentó de manera rápida, ajustó la técnica de golpeó y continúa sin perder el ritmo (diario de campo, 13 de marzo de 2025) lo que evidencia una atención sostenida y dirigida hacia el perfeccionamiento inmediato de su ejecución, sin prestar atención a cualquier tipo de distracciones que se puedan presentar.

Cabe señalar que, esta respuesta refleja no solo la capacidad de mantenerse alerta a las indicaciones externas, sino también la agilidad mental para procesarlas y aplicarlas sin que ello interrumpa el flujo de la ejecución del ejercicio. En este sentido, la concentración se muestra como un recurso cognitivo fundamental que permite al atleta adaptarse con rapidez, tomar decisiones precisas en tiempo real y sostener un nivel alto de desempeño a lo largo de la práctica deportiva.

En relación con esto, Goleman (2013) define la concentración como la habilidad de dirigir la atención mental hacia una actividad concreta, evitando interferencias del entorno y permaneciendo centrado en el momento actual. Esto se manifiesta cuando la deportista se mantuvo atenta, de pie, con las manos en la cintura y la mirada fija en el entrenador mientras este daba las instrucciones (diario de campo, 3 de marzo de 2025) este tipo de conductas refleja un elevado grado de concentración y preparación mental, en el que por medio de las expresiones corporales se evidencia una actitud de atención plena y apertura al aprendizaje.

Sin embargo, no se trata solo de oír las indicaciones, sino de estar mental y físicamente presente, lo que facilita una mejor comprensión de la información y una respuesta más efectiva ante las demandas del entorno. En el ámbito deportivo, esta forma de concentración resulta esencial para el desarrollo de habilidades técnicas, la ejecución adecuada de las instrucciones y el fortalecimiento del canal de comunicación entre el deportista y el entrenador, dando como resultado mejoras tanto el rendimiento, toma de decisiones acertadas y la consolidación de una relación basada en la confianza.

En relación con otro punto relevante, se encuentra la conciencia corporal de los deportistas al realizar los movimientos, Damásio (1999) la define como el proceso mediante el cual el cerebro construye un sentido del “yo” que experimenta, esto se refleja cuando se observa los movimientos del deportista eran fluidos, con un buen control espacial (diario de campo, 3 de marzo de 2025), lo cual evidencia una conexión precisa entre mente y cuerpo esta conciencia no solo implica saber dónde se encuentra el cuerpo en el espacio, sino también percibir y ajustar de manera consciente cada acción motora para optimizar el rendimiento.

Resulta relevante mencionar que, en una disciplina como el boxeo, dicha habilidad se vuelve esencial, ya que facilita la ejecución técnica, previene lesiones y contribuye al desarrollo de un estilo propio de movimiento, reflejo de la autopercepción y el dominio corporal alcanzado a través de la práctica y horas de dedicación.

A continuación, Seth (2021) considera que la conciencia es un proceso mediante el cual el cerebro genera activamente una representación del yo y del mundo, utilizando predicciones internas sobre el estado corporal y el entorno que lo rodea, esto se puede notar cuando el deportista utilizó esos breves segundos para ajustar pequeños detalles en su postura y movimientos (diario de campo, 3 de marzo de 2025) demostrando que posee una refinada percepción de su propio cuerpo en acción, este comportamiento refleja un gran manejo de la autoconciencia corporal, donde cada ajuste realizado no responde a condiciones externas, sino a la evaluación interna continua y casi automática, esta condición cumple un rol fundamental en el deporte ya que por medio de este se optimiza el rendimiento técnico en tiempo real.

Asimismo, otro aspecto que emerge con fuerza es la confianza, muchos de los comportamientos de los deportistas observados reflejan una seguridad en sí mismos que no depende del resultado inmediato. La frase “si no hubiera errores, entonces no sería entrenamiento” (P4. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), dicha por la boxeadora, refleja una aceptación de la imperfección que nace de la confianza en su proceso.

En ese sentido, esta confianza está íntimamente ligada a la predisposición positiva, otro de los ejes que se repiten: los deportistas asumen el reto con entusiasmo, sonríen al aumentar la dificultad, hacen comentarios como “vamos con toda hoy” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), lo que permite inferir que el autocontrol no es solo una contención, sino una orientación interna hacia el crecimiento, sostenida por una actitud positiva ante el reto.

Por otra parte, Ruiz Martín (2020) plantea que el autocontrol es la capacidad de inhibir respuestas automáticas frente a determinados estímulos, en el deporte esta función se activa constantemente cuando el cuerpo se agota, cuando hay dolor o cuando el error aparece. Sin embargo, lo que diferencia al deportista motivado intrínsecamente es su reacción no cede ante el impulso de rendirse o frustrarse, sino que reorganiza su enfoque. “el cuerpo duele, pero la mente manda” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024) no solo ilustran una conducta consciente, sino una relación clara entre la motivación interna y el autocontrol emocional. Esta frase resume el principio de que el deseo de mejora, cuando es genuino, puede dominar incluso al malestar físico, activando recursos mentales que sostienen el rendimiento.

Desde esta perspectiva, la motivación intrínseca no solo es un factor que impulsa al deportista, sino una fuente reguladora de su conducta que fortalece la capacidad de autocontrol. Tal como lo afirman Salovey y Mayer (1990, p. 8), la comprensión y regulación emocional son claves para el desarrollo intelectual y emocional, y en el ámbito deportivo se transforman en herramientas concretas que permiten al atleta adaptarse, perseverar y crecer.

De igual manera, cuando se observó que la boxeadora no se frustró ni perdió la compostura tras una corrección (diario de campo, 3 de marzo de 2025), sino que ajustó su técnica inmediatamente, se está observando una conducta elegida, consciente, guiada por un deseo interno de aprender. Esto reafirma que el autocontrol y la motivación intrínseca no son procesos aislados, sino dimensiones profundamente conectadas que se entrenan de manera conjunta y se consolidan con la experiencia y la reflexión.

Asimismo, Salovey y Mayer (1990, p. 8), añaden una dimensión clave al autocontrol. Para ellos, la regulación emocional forma parte del desarrollo intelectual y emocional de una persona, desde esta perspectiva el autocontrol no solo implica una conducta observable o los procesos aprendidos, sino también la habilidad de comprender las propias emociones, aceptarlas y canalizarlas de forma productiva, esto se ve claramente, cuando la deportista simplemente sacudió la cabeza, respiró hondo y lo volvió a intentar (diario de campo, 3 de marzo de 2025). Este tipo de respuesta exige un nivel de autodominio emocional, es decir, la capacidad de detener una posible respuesta de frustración para sustituirla por una conducta de aprendizaje.

De acuerdo con Kanfer (1977), el autocontrol se define como un conjunto de estrategias aprendidas que permiten al sujeto modificar la probabilidad de una respuesta, incluso cuando esta va en contra de lo que dictan los estímulos externos. En otras palabras, el autocontrol

implica la capacidad de actuar de manera deliberada, consciente y racional, a pesar de las presiones o condicionamientos del entorno. Este planteamiento cobra especial sentido cuando se traslada al ámbito deportivo, en particular al boxeo, donde las situaciones de alta exigencia emocional y física son constantes.

Como evidencia de esto, la noción se manifiesta cuando una boxeadora, tras recibir un golpe certero, lejos de reaccionar de forma impulsiva o perder el control emocional, se mantuvo serena y no cambió su expresión ni perdió la calma, sino que reajustó su postura y sigue adelante (diario de campo, 3 de marzo de 2025). Esta reacción no es casual ni automática, sino el resultado de un proceso interno consciente, donde la deportista pone en marcha una serie de estrategias psicológicas previamente entrenadas que le permiten dominar sus impulsos y mantener el foco en su objetivo.

En ese orden de ideas, el entorno, por más hostil que sea en este caso, representado por la agresión física y sumada al estrés del combate, no tiene el poder de determinar por completo la reacción inmediata. Por el contrario, la deportista demuestra una capacidad de autodomínio emocional y conductual que le permiten sostener el control sobre sí misma. Este comportamiento refuerza la concepción de Kanfer (1977) sobre el carácter aprendido del autocontrol, entendido no como una habilidad innata, sino como un repertorio de respuestas entrenadas que se perfeccionan con la práctica, la reflexión y la experiencia.

De esta manera, se plantea que “El autocontrol se emite desde una conducta voluntaria, visible, intencionada” (Skinner, 1970, p. 6), en esa línea se pueden observar comportamientos registrados, donde el deportista, ante una dificultad, simplemente sacudió la cabeza, respiró hondo y lo volvió a intentar (diario de campo, 3 de marzo de 2025), o cuando la boxeadora afirma: “el cuerpo duele, pero la mente manda” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), antes de continuar con su entrenamiento.

Cabe destacar que, estas respuestas se alejan de una reacción instintiva; por el contrario, evidencian una conducta elegida, intencionada, donde se puede evidenciar el dominio consciente del cuerpo y la mente. Esta relación se profundiza cuando se considera la motivación intrínseca como uno de los factores más recurrentes: no hay necesidad de refuerzos externos para que el deportista continúe, lo hace porque ha construido internamente el deseo de mejora, el compromiso y el disfrute del proceso.

Figura 7*Entrenamiento Liga de boxeo de Nariño*

Nota. fotografía tomada por investigador, 25 de septiembre de 2024

Fuente: esta investigación

Por otro lado, la conciencia corporal, se muestra en múltiples observaciones: posturas firmes, movimientos fluidos, control del espacio, respiración medida, por ejemplo, se destaca que los movimientos del deportista eran fluidos, con un buen control espacial (diario de campo, 3 de marzo de 2025) y teniendo en cuenta algunas de las observaciones se dice que respiró hondo y mantuvo el ritmo a medida que el calentamiento avanzaba (diario de campo, 3 de marzo de 2025). Esta conciencia del cuerpo está estrechamente relacionada con el autocontrol, ya que permite reconocer cuándo regular el ritmo, cuándo ajustarse, cuándo detenerse y cuándo continuar. La conciencia corporal no es solo una habilidad motriz, sino también una herramienta de regulación mental, ya que el dominio del cuerpo actúa como soporte del dominio emocional.

Por otro lado, se puede decir que el autocontrol requiere de habilidades conscientes, pero divergen en los elementos que lo constituyen. Kanfer (1977), se centra en lo conductual y aprendido, mientras que Salovey y Mayer (1990), ponen el énfasis en lo emocional. Sin embargo, las observaciones sugieren que ambas dimensiones están presentes en los deportistas ya que regulan su comportamiento de forma aprendida, pero también lo hacen desde una comprensión emocional profunda de sus propios estados. Por ejemplo, se escucha a la boxeadora decir “siempre hay espacio para mejorar” (P2. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), lo que denota no solo una conducta autorregulada, sino una actitud emocional sana y estable.

En relación con esto, desde la perspectiva de Ruiz Martín (2020), el autocontrol es una función cognitiva que permite inhibir respuestas automáticas. Este enfoque es especialmente útil para entender por qué los deportistas no se dejan llevar por la fatiga o el enojo. Por ejemplo, se

Menciona que, aunque la boxeadora estuvo visiblemente cansada, se mantuvo firme y enfocada (diario de campo, 3 de marzo de 2025). Esta capacidad de inhibición está sostenida, sin duda, por una combinación de motivación intrínseca, conciencia corporal y confianza, que le permite decidir no rendirse, sino continuar con determinación. Esta perspectiva pone el acento en la inhibición de lo automático, mientras que las observaciones muestran cómo los atletas sustituyen lo automático por respuestas conscientes, estratégicas y adaptativas.

Otro aspecto relevante, en relación con la toma de decisiones en tiempo real. Al momento de tomar en cuenta que no esperó instrucciones para empezar (diario de campo, 3 de marzo de 2025), lo que sugiere una capacidad de autogestión que trasciende la obediencia mecánica a una figura de autoridad. Ella decide cuándo y cómo iniciar su actividad, demostrando que ha internalizado tanto la técnica como la lógica del entrenamiento.

Es fundamental, señalar que este tipo de conducta coincide con lo propuesto por Kanfer (1977), quien señala que el autocontrol permite modificar la probabilidad de una respuesta en función de factores internos más que de estímulos externos. La decisión de actuar sin recibir una orden también refleja confianza en sus propias capacidades, lo que establece una conexión directa entre el autocontrol y la autonomía del deportista, especialmente en deportes de combate donde la toma de decisiones rápida es fundamental.

En línea con lo anterior, si se compara esta postura con la de Skinner (1970), se evidencia una diferencia interesante. Mientras que Kanfer (1977), reconoce una dimensión más reflexiva e interna del autocontrol, Skinner (1970), ve la conducta autocontrolada como una manifestación externa, observable, del dominio voluntario. Según Skinner (1970), cuando una persona se autocontrola, está produciendo una conducta, por lo que el foco está en la acción, no tanto en la intención.

Sin embargo, muchas de las observaciones recogidas revelan que los deportistas no solo actuaban, sino que reflexionaban sobre su actuación antes, durante y después de ejecutarla. Tomando un breve respiro, reflexionaban sobre la corrección y luego ajustaban su técnica inmediatamente (diario de campo, 3 de marzo de 2025). Este acto no solo es observable; está mediado por un proceso cognitivo que Skinner (1970), no alcanza a considerar con profundidad, pero que para (Ruiz Martín, p. 3) representa el núcleo del autocontrol, al describirlo como “la función cognitiva que permite inhibir ciertas respuestas automáticas”.

Por otro lado, la predisposición positiva, se convierte en un factor clave. No es coincidencia que frases como “vamos, un poco más” (P1. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), o “siempre se puede mejorar” (P2. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), aparezcan acompañadas de acciones precisas, como el ajustar la postura según las indicaciones, continuar entrenando pese a los fallos o incluso realizar ejercicios extra después de la sesión.

En ese sentido, esas expresiones no son solo verbalizaciones casuales, sino verbalizaciones motivacionales que se traducen en acciones reguladas, ya que de esta manera se evidencia que el lenguaje interno y externo también forma parte de los mecanismos de autocontrol de los deportistas. Esta dimensión del habla interna, no abordada en profundidad por Skinner (1970) o Kanfer (1977), tiene un lugar especial en los enfoques más actuales de la psicología deportiva, que reconocen la importancia del diálogo interno positivo como estrategia de autorregulación emocional y cognitiva.

Del mismo modo, la conciencia corporal funciona como un sensor del autocontrol, por ejemplo, se menciona que sus movimientos eran fluidos y con un control corporal impresionante y que no se dejó afectar, respiró hondo, ajustó su guardia y siguió adelante (diario de campo, 3 de marzo de 2025). El cuerpo no actúa por inercia, sino con intención, reconociendo sus propios límites y posibilidades. Esta integración de mente y cuerpo convierte al deportista en un sujeto que no solo actúa, sino que se autorregula desde una escucha atenta a sus sensaciones físicas, lo cual se alinea con las posturas más actuales del enfoque psico corporal del autocontrol, que amplían la mirada desde lo cognitivo hacia lo somático.

Otro punto clave, es cómo el autocontrol se ve reforzado por la concentración sostenida, se destaca que no hubo señales de que quisiese detenerse (diario de campo, 3 de marzo de 2025), al contrario, se notó una actitud positiva invitándose a continuar, lo cual muestra que el deportista mantiene la atención focalizada incluso en condiciones adversas, la concentración permite bloquear distracciones, reconocer señales del cuerpo, recibir correcciones sin interpretarlas como críticas personales y ajustar lo necesario sin desmotivarse. En ese sentido, se puede afirmar que la concentración juega un papel fundamental en el autocontrol, y que su presencia está mediada tanto por la motivación como por la madurez emocional del deportista.

Conforme a lo expuesto, a partir de la discusión entre autores y observaciones, se puede argumentar que si bien Kanfer (1977), Skinner (1970) y Ruiz Martín (2020) ofrecen miradas valiosas desde lo conductual y lo cognitivo, la propuesta de Salovey y Mayer se torna más

integradora, ya que reconocen la interacción dinámica entre emoción, cognición y conducta. Las observaciones sugieren que el autocontrol no puede entenderse únicamente como un acto conductual o una función ejecutiva, sino como una competencia compleja donde intervienen múltiples dimensiones del ser: motivación, conciencia, emoción, acción, lenguaje interno, concentración y confianza. Es esta interrelación la que permite que los deportistas mantengan la calma, ajusten su técnica, decidan cuándo seguir o cuándo descansar, y asuman los errores no como fallas, sino como partes esenciales del aprendizaje.

Por lo tanto, cabe resaltar que el autocontrol también cumple una función social dentro del gimnasio o del grupo de entrenamiento, cuando la boxeadora dice: “Vamos con toda hoy” (P3. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), está transmitiendo su motivación a los demás, funcionando como un agente regulador del ambiente. Esta capacidad de motivar a otros a través de la propia regulación emocional refleja un tipo de liderazgo silencioso, basado no en la autoridad, sino en el ejemplo. Aquí el autocontrol se manifiesta no solo como una estrategia individual, sino como una influencia colectiva que mejora el clima emocional del grupo, aumentando la disposición al esfuerzo compartido.

De este modo, el autocontrol en los boxeadores trasciende la mera contención emocional o conductual para convertirse en una competencia integral, aprendida y desarrollada desde la experiencia, la reflexión y la conciencia emocional. Los resultados obtenidos indican que esta capacidad articula tanto dimensiones cognitivas como emocionales y físicas, permitiéndole a los deportistas tomar decisiones de manera más consciente, al igual que mantener la motivación intrínseca sin importar la situación y adaptarse a las circunstancias adversas de manera positiva.

A su vez, reflejando que esto lejos de ser una respuesta automática, se configura como una estrategia de automotivación trabajada, la cual no solo potencia el rendimiento individual, sino que también influye de manera positiva en el entorno colectivo, consolidando su valor como competencia clave en la parte deportiva, personal y sobre todo social.

9.4 Relaciones interpersonales en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño

Asimismo, los datos obtenidos revelaron que las relaciones interpersonales son un pilar esencial en los deportistas, ya que les permite crear vínculos sanos que funcionan como redes de apoyo en los momentos más difíciles, impulsando su desarrollo tanto deportivo como personal. De esta manera las relaciones interpersonales se revelan como un componente esencial dentro de la dinámica de los entrenamientos, no solo por el ambiente de camaradería que se genera, sino

por la forma en que los sujetos logran establecer vínculos de apoyo, respeto, empatía y liderazgo mutuo. De acuerdo con Bisquerra (2003), una relación interpersonal es un vínculo que se forma entre dos o más personas, lo cual implica que no se trata de un proceso unidireccional, sino de una construcción compartida, algo que se evidencia con claridad en el comportamiento de los deportistas observados.

En primer lugar, el resultado más significativo apuntó hacia el compañerismo, el cual Barrios (2016) lo constituye un valor social que fomenta la cohesión, la comprensión mutua y el trabajo colaborativo, elementos fundamentales para establecer relaciones saludables dentro de una comunidad, el deportista manifiesta “¿Cómo sigues del golpe en tu muñeca mejorando?” (P2. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024) esta pequeña expresión pareciera ser insignificante, pero esta refleja un interés de manera genuina por el bienestar del otro, lo que refuerza los lazos afectivos y a su vez genera un ambiente de apoyo recíproco.

Cabe destacar que, en un ambiente competitivo, esto no solamente favorece a un mejor ambiente sino también a un mejor rendimiento colectivo, además también contribuye al desarrollo emocional de los deportistas, promoviendo actitudes solidarias y constructivas que trascienden el ámbito deportivo.

En esa misma línea, Delval menciona (2002) que el compañerismo se desarrolla a partir de la interacción cotidiana y se sustenta en la valoración del otro como un igual, lo que permite establecer vínculos positivos entre personas del mismo grupo, la deportista menciona "felicidades, muy buena pelea, se nota que has mejorado" (P1. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024) estas palabras no solo evidencian reconocimiento hacia el desempeño de su compañera, sino también una actitud empática y constructiva que fortalece la cohesión del grupo. Este tipo de interacción, basada en el respeto mutuo y el estímulo positivo, contribuye al desarrollo de un clima emocional saludable dentro del equipo, favoreciendo no solo el rendimiento colectivo, sino también el bienestar individual y la motivación compartida.

A continuación, se puede identificar esta relación cuando un deportista se acercó a su compañero para corregirlo con paciencia diciéndole “lo importante es seguir intentándolo” (P1. Comunicación personal, octubre 8 de 2024), y luego espera para asegurarse de que el movimiento haya sido comprendido. Este acto no solo demuestra orientación prosocial y solidaridad, sino una disposición genuina al acompañamiento, lo que coincide con lo dicho por

(Bustamante y Anticona, 2018, p. 11), “Las relaciones interpersonales son medios para adquirir conocimientos y fortalecer el crecimiento personal”.

Así también, La acción de enseñar, acompañar, corregir y validar los progresos de los otros genera beneficios tanto para quien da como para quien recibe, instaurando un entorno donde todos se convierten en aprendices y maestros al mismo tiempo. Este hallazgo permite afirmar que las interacciones solidarias favorecen el aprendizaje mutuo, cumpliendo con el objetivo de comprender cómo las relaciones interpersonales potencian el desarrollo emocional y deportivo de los participantes. Este hallazgo permite afirmar que las interacciones solidarias favorecen el aprendizaje mutuo, cumpliendo con el objetivo de comprender cómo las relaciones interpersonales potencian el desarrollo emocional y deportivo de los participantes

De este modo Cruz (2003), nuestra forma de relacionarnos con los demás influye en nuestro éxito, y para tener buenas relaciones es clave la comunicación. Este planteamiento adquiere forma concreta en los múltiples intercambios verbales recogidos durante las sesiones: desde preguntas simples como “¿cómo sigues del golpe en tu hombro?” (P2. Comunicación personal, octubre 8 de 2024). Identificando que los deportistas no solo entrenan su cuerpo, sino que cultivan vínculos a través del lenguaje.

En línea con lo mencionado anteriormente, lo interesante es que esta comunicación se da en un tono positivo, constructivo y respetuoso, lo cual sugiere que las relaciones establecidas dentro del grupo no son superficiales ni competitivas en un sentido negativo, sino que están mediadas por la empatía y el reconocimiento mutuo. Así, se confirma que la comunicación respetuosa fortalece las relaciones interpersonales, cumpliendo una función clave en el bienestar emocional y en el cumplimiento del objetivo propuesto.

Por otra parte, una comparación entre los comportamientos recogidos entre los deportistas permite observar que, aunque existen diferentes estilos de interacción, más expresivos o reservados, en todos los casos hay presencia de valores como el respeto, aun cuando este sea no verbal, por ejemplo, el gesto de inclinar levemente la cabeza tras chocar los guantes, denota un tipo de relación interpersonal más tranquila, pero igualmente significativa. Esta diferencia en los estilos comunicativos enriquece el análisis, pues muestra que la calidad del vínculo no depende del nivel de efusividad, sino del reconocimiento del otro como igual, como compañero y como parte del mismo proceso de aprendizaje.

Del mismo modo, este reconocimiento también se manifiesta en los actos simbólicos repetidos en todos al chocar los guantes, despedirse al final del entrenamiento, saludar con una sonrisa o con una mirada. Aunque estos gestos podrían parecer automáticos, en realidad funcionan como rituales que sostienen la cultura del respeto y el compañerismo. Así lo demuestra el hecho de que incluso al finalizar la rutina, los deportistas se tomen el tiempo para motivar a los demás y despedirse de manera cálida sin importar las condiciones.

Sumado a ello, en palabras de Bustamante y Anticono (2018), estos vínculos permiten mostrar las diversas maneras de afrontar la vida, ya que cada interacción interpersonal dentro del grupo proyecta una filosofía de entrenamiento donde el rendimiento no está desligado de lo humano. Estos pequeños rituales refuerzan la cohesión del grupo y reflejan cómo los lazos humanos dentro del entrenamiento favorecen el desarrollo emocional, aspecto central del objetivo investigado.

Continuando con lo anterior, resulta pertinente analizar la propuesta de Cruz (2003), quien plantea la comunicación como el eje central de las relaciones interpersonales. Aunque dicho enfoque resulta útil para comprender la dinámica verbal de los grupos, puede considerarse limitado frente a situaciones donde predominan gestos discretos, como los saludos con la cabeza o el uso mínimo de palabras. En tales casos, la interacción interpersonal no se sustenta exclusivamente en el lenguaje verbal, sino en la coherencia entre actitud, gesto y acción. Esta observación lleva a ampliar la noción de comunicación para incluir formas no verbales que también transmiten respeto, acompañamiento y reconocimiento.

En esta misma línea, la teoría de Bustamante y Anticono (2018), proporciona un marco conceptual más flexible y abarcador, al integrar la diversidad de expresiones mediante las cuales se configura el vínculo humano. Tanto la comunicación verbal como la no verbal son fundamentales para construir relaciones profundas, lo cual da cuenta de la importancia de estos vínculos dentro del desarrollo emocional de los deportistas, cumpliendo así con el objetivo específico trabajado.

A partir de lo anterior, se evidencia que las relaciones interpersonales dentro del contexto deportivo, especialmente en una disciplina tan exigente como el boxeo, se consolidan como un eje fundamental para el desarrollo integral de los atletas. Lejos de limitarse al entrenamiento físico o técnico, estas interacciones fomentan un entorno de respeto, empatía y acompañamiento mutuo, donde cada gesto, palabra o silencio se convierte en una oportunidad para fortalecer el

vínculo humano. Tanto la comunicación verbal como la no verbal contribuyen a construir una red de apoyo y reconocimiento, en la que los deportistas no solo se perfeccionan técnicamente, sino que también crecen emocional y personalmente. Así, los lazos que se tejen entre compañeros de entrenamiento funcionan como fuentes de contención y motivación, reafirmando que el rendimiento deportivo no puede separarse del componente humano que lo sostiene.

10. Conclusiones

A lo largo del desarrollo de esta investigación se logró alcanzar los objetivos propuestos, permitiendo una comprensión más profunda sobre la inteligencia emocional en los boxeadores de la Liga de Nariño. Esta disciplina, caracterizada por su alta exigencia tanto física como mental, plantea numerosos desafíos a sus practicantes, por lo cual resultó fundamental estudiar las herramientas emocionales que les permiten afrontar dichas exigencias con eficacia. Dado que, en el contexto de la Liga de boxeo de Nariño, donde muchos deportistas enfrentan condiciones sociales y económicas complejas, la inteligencia emocional se convierte en una herramienta estratégica para superar obstáculos personales y deportivos.

Por ello, comprender sus dimensiones y cómo se manifiestan en el día a día del entrenamiento y la competencia contribuye significativamente al desarrollo integral del deportista, fortaleciendo además la comprensión de los aspectos emocionales involucrados. Esta investigación no solo aporta al ámbito académico, sino que también propone una base útil para futuras intervenciones psicológicas y deportivas orientadas a mejorar la salud mental y el rendimiento de los boxeadores, reafirmando la necesidad de integrar de manera constante el trabajo emocional en los procesos formativos del deporte de contacto.

En primer lugar, se evidenció que la inteligencia emocional es un factor determinante para el rendimiento deportivo. Los atletas que poseen un mayor dominio de sus emociones logran mantener una conducta más equilibrada frente a situaciones de ansiedad, presión, temor, etc. En escenarios como competencias importantes, entrenamientos exigentes o procesos de selección, la capacidad de gestionar emociones como el miedo, la angustia, la frustración o el enojo se traduce en una mayor estabilidad psicológica, lo cual se refleja en un desempeño más constante y eficaz tanto en entrenamientos como en los eventos competitivos.

En ese sentido, los boxeadores que han desarrollado un adecuado nivel de autoconciencia emocional muestran una mayor disposición para reflexionar sobre sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo y patrones de comportamiento, lo cual le permite al deportista identificar oportunamente cuándo sus emociones pueden interferir en su desempeño y, en consecuencia, adoptar estrategias para manejar estas situaciones o emociones. Este proceso no solo favorece el rendimiento, sino que también contribuye a la construcción de una identidad deportiva y social sólida.

Asimismo, la inteligencia emocional no solo se manifiesta en la relación que el atleta tiene consigo mismo, sino también en la forma en que interactúa con los demás. A través del estudio se identificó que los deportistas con un alto grado de inteligencia interpersonal establecen vínculos más constructivos con su entorno, incluyendo entrenadores, compañeros de equipo, personal médico y otros actores del ecosistema deportivo, de igual manera la empatía, la comunicación asertiva, la capacidad de resolver conflictos y el trabajo en equipo son elementos fundamentales que emergen de este tipo de inteligencia y que inciden directamente en el clima deportivo y en la creación de vínculos dentro y fuera del ámbito deportivo.

Por otro lado, se concluyó que, si bien la preparación física y técnica son pilares fundamentales en la formación del boxeador, el componente emocional debe ser considerado con igual relevancia. La inteligencia emocional actúa como un amortiguador frente al desgaste mental al que se enfrentan los pugilistas, ayudando a reducir los niveles de estrés, ansiedad y frustración que muchas veces acompañan la carrera deportiva. En este sentido, los deportistas con mayor manejo de la inteligencia emocional tienden a desarrollar mayor resiliencia, lo que les permite mantenerse de pie antes los diversos desafíos que enfrentan no solo en el contexto deportivo sino también de carácter personal.

Además, se evidenció que el contexto competitivo del boxeo presenta múltiples factores que pueden desencadenar desequilibrios emocionales. Entre ellos se encuentran la constante exigencia de resultados, las expectativas del entorno, las comparaciones con otros atletas, la presión mediática, el miedo al fracaso, la posibilidad de lesiones, la falta de recursos económicos y la incertidumbre respecto al futuro deportivo, todo lo mencionado anteriormente configura un escenario complejo en el que el componente emocional adquiere una relevancia estratégica.

En este marco, se hace necesario que las instituciones deportivas integren en sus procesos formativos espacios de acompañamiento psicológico, donde se trabajen de manera sistemática las competencias emocionales de los atletas, ya que no se trata únicamente de ofrecer apoyo cuando surgen crisis, sino de establecer programas preventivos y formativos que fortalezcan el desarrollo personal del deportista desde las etapas iniciales. La educación emocional, por tanto, debe ser considerada un eje transversal en la preparación deportiva, tal como lo son el entrenamiento físico y técnico.

También es importante destacar que la inteligencia emocional no es una característica innata o estática, sino una competencia que puede desarrollarse a lo largo del tiempo mediante

procesos formativos adecuados, en consecuencia, tanto entrenadores como psicólogos deportivos deben trabajar de manera articulada para diseñar estrategias que favorezcan el aprendizaje emocional en los atletas. Esto puede incluir talleres, dinámicas grupales, sesiones individuales, evaluaciones periódicas, y espacios de reflexión.

A lo largo de esta investigación también se observó que los deportistas que logran integrar sus emociones en su práctica deportiva no solo se benefician a nivel competitivo, sino también en su vida personal. Por ejemplo, la regulación emocional mejora la toma de decisiones, promueve relaciones interpersonales más saludables, y facilita el equilibrio entre la vida deportiva y otros ámbitos de la vida. En este sentido, la formación integral del atleta se convierte en una prioridad que no debe ser descuidada.

En ese orden de ideas, se concluye que el reconocimiento, fortalecimiento y aplicación de la inteligencia emocional en los deportistas no solo mejora su rendimiento dentro del ring, sino que también contribuye a la formación de individuos más conscientes, equilibrados y preparados para asumir los retos que la vida les presenta permitiéndoles afrontar el día a día de una mejor manera.

Paralelamente, esta investigación propone una reflexión profunda sobre la necesidad de reconfigurar los modelos de entrenamiento tanto en el deporte formativo como competitivo, integrando componentes emocionales que durante mucho tiempo han sido relegados a un segundo plano. Es así como hay que empezar a reconocer que el valor de las emociones en el deporte no es un signo de debilidad, sino de inteligencia y madurez competitiva, ya que solo cuando cuerpo, mente y emociones trabajan en armonía, un deportista puede alcanzar su verdadero potencial.

En esta misma línea, se considera importante que las federaciones deportivas, los entes gubernamentales, y en especial las ligas departamentales, deben empezar a comprender que los logros deportivos no dependen únicamente del talento físico, sino también del soporte emocional brindado a los atletas. En el caso del departamento de Nariño, por ejemplo, donde los boxeadores han demostrado su capacidad al traer medallas y representar dignamente la región a nivel nacional e internacional, es indispensable que estos deportistas reciban un trato digno, una remuneración justa, y el acceso a programas de bienestar y salud mental.

Los atletas son embajadores del territorio, y su éxito es también el éxito de su comunidad. Por ello, es urgente que los entes deportivos revalúen sus prioridades y comprendan que apoyar a

un deportista no significa solo entregarle implementos o financiamiento temporal, sino brindar un acompañamiento continuo, humano y profesional que contemple todas las dimensiones del ser. De esta manera, se estará contribuyendo no solo al éxito deportivo, sino también al bienestar de quienes, con esfuerzo y disciplina, ponen en alto el nombre del departamento de Nariño.

Finalmente, se considera la inteligencia emocional como un componente esencial en el rendimiento y bienestar de los boxeadores, ya que incide en su capacidad de autorregulación, toma de decisiones y manejo del estrés en contextos de alta exigencia. Esta investigación evidencia que el desarrollo de la I.E. no debe considerarse un aspecto secundario, sino una necesidad formativa clave dentro del proceso deportivo.

A partir de este hallazgo, se plantea la importancia de integrar el componente psicológico en la construcción curricular de un programa de licenciatura en educación física, con el fin de fortalecer las habilidades emocionales desde etapas tempranas. Esto no solo potenciaría el rendimiento deportivo, sino que también contribuiría a la formación de sujetos más resilientes, conscientes y emocionalmente competentes. En este sentido, la educación física debe asumir un rol transformador, incorporando un enfoque integral que articule el cuerpo, la mente y las emociones. Implementar estas estrategias de manera transversal en el sistema educativo representa una apuesta por una formación más humana, preventiva y contextualizada a las realidades sociales del país.

11. Recomendaciones

Frente a la problemática evidenciada en esta investigación respecto al abandono deportivo y a las condiciones poco favorables que enfrentan muchos atletas en el departamento de Nariño, es fundamental generar una serie de recomendaciones que contribuyan de manera significativa a mejorar el entorno de desarrollo de los deportistas. Estas recomendaciones no solo están orientadas a los atletas y sus entornos más cercanos, sino especialmente dirigidas a las instituciones, entes gubernamentales, federaciones, clubes y todas aquellas organizaciones responsables del deporte en la región.

Una de las primeras acciones que se recomienda es establecer estrategias integrales de acompañamiento al deportista, no limitadas únicamente al ámbito económico, sino que contemplen el bienestar emocional, psicológico, académico y social. Esto implica la creación de programas que detecten tempranamente los factores de riesgo que podrían llevar al abandono del deporte, como problemas familiares, falta de apoyo económico, lesiones frecuentes o la presión psicológica y que además se implementen intervenciones oportunas que promuevan la permanencia y el desarrollo del deportista a largo plazo.

En ese sentido, los entes deportivos gubernamentales, especialmente la Gobernación de Nariño, deberían asumir un rol más activo en la formulación e implementación de políticas públicas claras y eficientes orientadas al fomento y fortalecimiento del deporte. Es imprescindible que se reconozca a los deportistas como embajadores del departamento, quienes no solo representan a su tierra en competencias locales, nacionales e internacionales, sino que también contribuyen a la construcción de tejido social, identidad cultural y sentido de pertenencia.

A partir de este reconocimiento, se hace urgente que se garantice una remuneración justa y digna para los atletas destacados, así como una asignación estable de incentivos económicos, que les permita desarrollar su proceso deportivo con condiciones mínimas de sostenibilidad, ya que no es admisible que deportistas que han conseguido medallas para el departamento se enfrenten a la precariedad económica, a la indiferencia institucional o al olvido una vez culminan su etapa competitiva. Más allá de los resultados, detrás de cada logro o medalla hay años de esfuerzo silencioso, sacrificios personales, entrenamientos intensos y luchas internas que rara vez son visibles para el público o los medios.

Cabe destacar que, es de vital importancia reconocer que los atletas no solo representan a su territorio en el podio, sino que encarnan sueños colectivos, esperanza social y un ejemplo de disciplina para las nuevas generaciones. Por eso, dignificar su labor no debe ser visto como un favor, sino como una responsabilidad ética y social del Estado y las instituciones. Es así como apostar por ellos es apostar por el tejido humano que construye identidad, orgullo y transformación a través del deporte.

De igual manera, se recomienda establecer convenios interinstitucionales entre la Gobernación, universidades y entidades privadas para ofrecer a los deportistas acceso a programas de formación académica, becas, apoyos para el transporte, alimentación, vivienda y materiales deportivos. Es fundamental que se entienda que el rendimiento deportivo no depende exclusivamente del talento, sino también de las condiciones que el entorno ofrece para cultivarlo y sostenerlo.

Por otro lado, es indispensable la creación de un sistema de seguimiento individualizado para los atletas que se encuentren en riesgo de abandono, el cual sea administrado por profesionales del área de la psicología del deporte, el trabajo social y la medicina deportiva. Este sistema debe funcionar como un observatorio que identifique, registre y analice los principales motivos de deserción, permitiendo implementar planes de acción personalizados y efectivos para asegurar así la permanencia de los talentos deportivos.

Por otra parte, una recomendación clave es fomentar una cultura de respeto y reconocimiento hacia los deportistas, tanto desde las instituciones como desde la sociedad en general. Para ello, se propone implementar campañas de sensibilización que visibilicen no solo sus logros, sino también el esfuerzo, la disciplina y los sacrificios que implica su trayectoria. Mostrar el lado humano de los deportistas permite generar empatía, fortalecer el orgullo regional e inspirar a las nuevas generaciones. Valorar a los atletas más allá de los resultados es fundamental para construir un entorno deportivo más justo y comprometido con su bienestar integral.

Además, se plantea la necesidad de capacitar a entrenadores, directivos y formadores en inteligencia emocional, liderazgo, comunicación asertiva y acompañamiento pedagógico, con el fin de construir entornos deportivos más empáticos, inclusivos y humanizados. Muchos casos de abandono están relacionados con experiencias negativas en la relación atleta-entrenador, lo cual puede prevenirse con una formación adecuada, dado que un entrenador no solo transmite

conocimiento, sino que también influye profundamente en el desarrollo personal del deportista. Por ello, fortalecer sus competencias socioemocionales mejora el vínculo, permite detectar señales de alerta y previene prácticas perjudiciales. Invertir en su formación humana es clave para consolidar una cultura deportiva ética y centrada en el bienestar integral.

Asimismo, en cuanto a los procesos administrativos, se recomienda que los entes deportivos y la Gobernación de Nariño revisen y optimicen los procedimientos para la entrega de apoyos económicos y logísticos. Los trámites engorrosos, lentos y poco transparentes generan desmotivación y sensación de desamparo en los atletas. Por eso, se deben establecer rutas ágiles, con seguimiento claro y comunicación directa, que les permita a los deportistas sentirse respaldados institucionalmente.

En línea con esto, es importante modernizar y digitalizar los canales de atención y consulta para los deportistas, mediante plataformas web o aplicaciones móviles, donde puedan acceder a información actualizada sobre convocatorias, subsidios, requisitos y apoyo psicosocial. Estas herramientas deben ser de fácil acceso, amigables y contar con personal capacitado que ofrezca orientación oportuna.

Desde una mirada de largo plazo, también se sugiere que los entes gubernamentales apoyen la formación de liderazgos deportivos regionales, brindando oportunidades a los deportistas de vincularse en proyectos comunitarios, en roles de formación, mentoría o promoción del deporte en los municipios. Esto permitiría fortalecer el sentido de pertenencia, abrir nuevas posibilidades laborales y continuar construyendo el legado del deporte nariñense.

Otra recomendación estratégica es realizar estudios periódicos y sistemáticos sobre el fenómeno del abandono deportivo en el departamento, discriminados por disciplinas, grupos etarios, género y contexto socioeconómico. Esta información permitirá tomar decisiones fundamentadas, con base en datos reales, y permitirá conocer las particularidades de cada deporte o región, así como diseñar estrategias focalizadas y eficaces.

Es pertinente también que los entes deportivos articulen sus esfuerzos con instituciones educativas, en especial universidades como la Universidad CESMAG, con el propósito de diseñar programas de doble carrera que permitan a los estudiantes deportistas cursar estudios profesionales de forma flexible y con acompañamiento especializado, sin que su formación académica se vea comprometida por sus compromisos deportivos.

Finalmente, se invita a la Gobernación de Nariño y a todas las instituciones del sistema deportivo del departamento a asumir un compromiso ético, político y social con sus atletas, entendiendo que el deporte es mucho más que una actividad física: es un proyecto de vida, un camino de disciplina, una apuesta por la transformación social y un orgullo colectivo. Los deportistas son parte del patrimonio humano del territorio, y como tales, merecen todo el apoyo, respeto y valoración por parte de la sociedad que representan.

Por lo tanto, es oportuno prevenir el abandono deportivo y fomentar el desarrollo integral de los atletas del departamento, se requiere de un trabajo colaborativo, consciente y sostenido, donde cada actor asuma su responsabilidad desde una perspectiva humana e inclusiva. La transformación del sistema deportivo nariñense no será posible si no se reconoce el valor intrínseco de cada deportista y se crean condiciones reales para su permanencia, bienestar y éxito.

Referencias

- Ariza-Hernández, ML, (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20 (2), 193-210. <https://doi.org/10.5294/edu.2017.20.2.2>
- Bar-On, R. (1997). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 9 (Suppl.), 215–234. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Baron-Cohen, S. (2011). . Penguin Books. <https://doi.org/10.1002/9780470713121>
- Bisquerra, R. (2018). La gestión de las emociones en el ámbito educativo. *Educación y Emoción*, 12 (1), 30–42. <https://ejemplo.com/gestion-emociones>
- Bisquerra, R. (2020). Desahogo emocional y su importancia en la educación emocional. *Revista de Educación Emocional*, 15 (2), 45–58. <https://doi.org/10.5294/ree.2020.15.2.4>
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63–93. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead* [Daring greatly: Cómo el coraje de ser vulnerable transforma la forma en que vivimos, amamos, criamos y lideramos]. Penguin. <https://books.google.com.co/books?id=2JFADwAAQBAJ>
- Carrillo García, M. E., & López, A. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. *Contextos educativos. Revista de educación*, 17, 79–89. <https://doi.org/10.18172/con.2594>
- Charland, P. (2011). La comprensión de la autorregulación emocional: Un elemento esencial en nuestras interacciones con el entorno. Recuperado de [redalyc.autorregulación emocional y éxito](https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf)
- Congreso de la república de Colombia (1994, febrero). Ley 115. Por la cual se expide la ley general de educación http://secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0115_1994.html
- Constitución política de Colombia, art. 44. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-44>
- Constitución política de Colombia, art. 52. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

- Ekman, P. (1958). La expresión de las emociones en el hombre y los animales. Recuperado de <https://www.jstor.org/stable/55476>
- Espinosa, P (2006). gestión emocional: conocimientos de los docentes y propuestas didácticas. (pp.11-19) recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3123/TFG-B.165.pdf;jsessionid=8076E1C8F099E688EE01DCBC578D787F?sequence=1>
- García y Río (2019). La educación de las emociones a través de la educación física. Revista digital de la educación física. Obtenido de <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-LaEducacionDeLasEmocionesATravesDeLaEducacionFisic-8056680.pdf>
- García-Blanc, N., Gomis-Cañellas, R., Ros-Morente, A., & Filella-Guiu, G. (2020). El proceso de gestión emocional: Investigación, aplicación y evaluación. Know and Share Psychology, 1(4), 39-49. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7701733>
- Goleman, D. (1995). La resiliencia es la clave en estos momentos. El tiempo. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/psicologo-daniel-goleman-habla-de-como-sobrellevar-emocionalmente-la-cuarentena-481176>
- Instituto Departamental de Salud de Nariño. (1993, 15 de julio). Quienes Somos. <https://idsn.gov.co/index.php/quienes-somos/331-instituto-departamental-de-salud-de-narino>
- Bello, E. (2023). La inteligencia emocional de Daniel Goleman: qué es y cómo desarrollarla. IEBS Business School. <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>
- La inteligencia emocional según Salovey y Mayer <https://www.rafaelbisquerra.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S (1984). Estrés, evaluación y afrontamiento. Recuperado de <El poder de la autorregulación emocional: clave fundamental para una salud mental óptima - psicologiamentesalud.com>
- M., & Rivera Murillo, O. L. (2022). La inteligencia emocional en deportistas profesionales: una revisión sistemática. Universidad Cooperativa de Colombia - Colombia - Suramérica <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/45656>
- Martínez Ferreiro, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. Universidad de Valladolid <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/18817>

- Masten (2001). Resiliencia. una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. Revista Nomads. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/181/18113757004.pdf>
- Maureira Cid, F., Flores Ferro, E., Sepúlveda González, S., Lagos Urzúa, B., Contreras, S., Maureira Roldán, G., & González Dote, V. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física. Revista Ciencias de la Actividad Física , 24 (1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.7>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Modelos de inteligencia emocional <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). Investigación cualitativa: guía para el diseño y la implementación. <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). Investigación cualitativa: guía para el diseño y la implementación. <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional (2023, septiembre). El ministerio de Educación de Educación Nacional promueve salud mental e inclusión en la educación superior colombiana. <https://ascun.org.co/el-ministerio-de-educacion-nacional-promueve-salud-mental-e-inclusion-en-la-educacion-superior-colombiana/>
- Ministerio del Deporte. (2021, 6 de abril). Ley 181. Sistema Nacional del Deporte. <https://www.mindeporte.gov.co/mindeporte/sistema-nacional-del-deporte>
- Mischel, W. (1990). La Teoría del Marshmallow: Autorregulación y resistencia a la tentación. Recuperado de ► [Teoría de la Autorregulación de Walter Mischel \(Teoría del Marshmallow\) \(eurekando.org\)](https://www.eurekando.org/Teoria-de-la-Autorregulacion-de-Walter-Mischel-Teoria-del-Marshmallow)
- Mosquera Gonzalez, F. M., & Rivera Murillo, O. L. (2022). La inteligencia emocional en deportistas profesionales: una revisión sistemática. Universidad Cooperativa de Colombia - Colombia - Suramérica <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/45656>
- Neff, K. (s.f.). Autocompasión. Recuperado de <https://self-compassion.org>
- Nieri Romero (2005). La importancia de la fortaleza mental en los deportes. Efdeportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm>

Organización Mundial de la Salud (2022, junio). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Ortiz Mendez, D, Gómez Sánchez, N y Almeyda Macareo, A. (2018). Valoración descriptiva de la inteligencia emocional en relación a la práctica deportiva de las selecciones masculinas de fútbol y baloncesto de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bucaramanga. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias de la Salud, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, Bucaramanga.

<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/277b1c97-41dd-4e3d-b4d0-3c9357f4c26c>

Pico, I. (2020). El deporte factor clave en la inteligencia emocional. Recuperado de

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200323/474100776967/junior-report-fundacion-rafa-nadal-deporte-inteligencia-emocional-emociones.html>

Rosenberg, M. (1999). Comunicación No Violenta. Recuperado de

https://books.google.com.co/books/about/Comunicaci%C3%B3n_no_violenta_un_lenguaje_de.html?id=uRpQEAAAQBAJ&redir_esc=y

Rosero Chaves, M. (2013). Inteligencia Emocional para Fortalecer el Desempeño Académico en los Estudiantes del Programa de Grupos Juveniles Creativos del Municipio de Chachagüí.

Universidad de Nariño. <https://sired.udenar.edu.co/2435/>

Rosero Pastuzán, L. C., & Sarmiento Guerrero, D. C. (2022). Conviviendo con mis emociones:

Una herramienta para fomentar la inteligencia emocional en los niños del grado jardín 2 del Centro de Desarrollo Infantil Las Palmas-Fundación Nueva Alianza Futuro. Universidad CESMAG.

<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/842/CEEIO20-EI%20R795p%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rosero Pastuzán, L. C., & Sarmiento Guerrero, D. C. (2022). Conviviendo con mis emociones:

Una herramienta para fomentar la inteligencia emocional en los niños del grado jardín 2 del Centro de Desarrollo Infantil Las Palmas-Fundación Nueva Alianza Futuro. Universidad CESMAG.

<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/842/CEEIO20-EI%20R795p%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Rubio, N. (2023). Exploración de la autorregulación emocional y su impacto en nuestras vidas. Recuperado de [Visor Redalyc - Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial](#)
- Salovey, P. y Mayer, JD (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad, 9(3), 185–211. Recuperado de <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligencia emocional <https://www.rafaelbisquerra.com/inteligencia-emocional/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>
- Seth, A. K. (2021). Being you: A new science of consciousness. Dutton, an imprint of Penguin Random House LLC.
- Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). Recuperado de <https://drdansiegel.com/interpersonal-neurobiology/>
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, KE (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12 (), <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416>
- Suarez Pabón, C. M., & Zambrano Andrade, A. P. (2015). Efectos de un Programa de Educación Emocional sobre los Niveles de Salud Mental Positiva en Adolescentes Escolarizados del Municipio de Samaniego, Nariño. Universidad de Nariño. <https://sired.udenar.edu.co/1380/>
- Tara, Brach (2003) Desplegando las alas de la aceptación <https://www.tarabrach.com/desplegando-las-alas-de-la-aceptacion/>
- Torres Valencia, D., Sotelo Yopez, N., & Rosero Chaves, M. (2013). Inteligencia Emocional para Fortalecer el Desempeño Académico en los Estudiantes del Programa de Grupos Juveniles Creativos del Municipio de Chachagüí. Universidad de Nariño. <https://sired.udenar.edu.co/2435/>
- Trepat (1995). La educación en valores en el aula de educación física. Revista digital de la educación física. Obtenido de <file:///C:/Users/PC/Downloads/Dialnet-LaEducacionEnValoresEnElAulaDeEducacionMitoORealid-3618413.pdf>
- Valdés, C. (2005). Motivación. Consultado el 12 de noviembre de 2008, de: <http://www.gestiopolis.com/canales5/rrhh/lamotici.htm>

Vroom, V. (1964). Work and motivation [Trabajo y motivación]. New York: Wiley

Waal, F. (s.f.). La edad de la empatía: lecciones de la naturaleza para una sociedad más amable.

Recuperado de <https://www.lecturalia.com/libro/65357/la-edad-de-la-empatia>

Anexos



UNIVERSIDAD
CESMAG
MTY. 800 509 387 7
VALLE DEL MAGUAY, NARIÑO

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"

Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



San Juan de Pasto, 30 de agosto de 2023.

Entrenador
Diego Veira
Liga de boxeo de Nariño
Pasto

Asunto. Solitud intervención práctica investigativa.

Cordial saludo.

Como estudiantes de seminario de investigación de 6° semestre: Esneider Alexis Botina Erazo C.C 1004190999, Iván Santiago Guancha Guancha C.C 1004533388 quienes actualmente inician con la elaboración de la propuesta de investigación de Trabajo de grado, solicitamos su autorización para realizar una breve intervención, observación participante y registro de diario de campo; lo anterior, con el fin de recolectar información que contribuya al planteamiento del problema del tema de estudio.

Adicionalmente consideramos que nuestro trabajo de grado contribuirá e impactará positivamente en los boxeadores en el departamento de Nariño.

Sin otro particular y esperando una respuesta positiva ante la presente solicitud anticipamos agradecimiento.

Atentamente



Iván Santiago Guancha Guancha

Alexis.B

Esneider Alexis Botina Erazo

31 AGOSTO - 2023 .

LIGA DE BOXEO DE
NARIÑO

DIEGO VEIRA LOPEZ



E. NACIONAL

Licenciatura en Educación Física

Universidad CESMAG.



Asociación Escuela
Maria Goretti







Anexo A. Oficio a directivos



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M Cap.

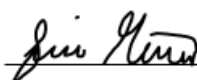


Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Iván Santiago Guancha Guancha cédula de ciudadanía No. 1004533388, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: La inteligencia Emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 9/05/2024

Firma: 

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Iván Santiago Guancha Guancha

Cédula de Ciudadanía No.: 1004533388

Anexo B. Compromiso ético



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Anexo No. A Compromiso ético de la investigación científica

Yo, Esneider Alexis Botina Erazo con cédula de ciudadanía No. 1004190999, estudiante de la Licenciatura en educación física e investigador del proyecto denominado: La inteligencia Emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño, asumo el siguiente compromiso ético:

- a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.
- b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.
- c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.
- d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.
- e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.
- f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa a los sujetos de investigación de acuerdo con su sentido científico.
- g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.
- h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.
- i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.
- j) La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

Fecha: 9/05/2024

Firma: Alexis B

Nombres y apellidos Estudiante - maestro: Esneider Alexis Botina Erazo

Cédula de Ciudadanía No.: 1004190999

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Escolar
Maria Goretti
Institución Educativa Católica



Carrera 20A 14 - 54, PBX 7218531 - Pasto, Nariño, Colombia - Correo: respondencia@cesmag.edu.co - www.cesmag.edu.co

Anexo C. Compromiso ético



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.107.387 - 7
INNOVACIÓN EDUCACIONAL

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Cavallone O.F.M. Cap.



Consentimiento informado

Yo, Kevin Reyes, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Kevin Reyes

Firma del participante del estudio

Alexis. B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Escuelas
Maria Goretti





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Pres. Guillermo de Castellano (DFM) Cio



Consentimiento informado

Yo, Keiner Samir Sanchez Diaz, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firma. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Firma del participante del estudio

Alexis. B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asesoría Académica
María Goretti



Anexo E. Consentimiento informado



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fco Guillermo de Castellano C.F.M. Cap.



Consentimiento informado

Yo, Michael Jhonier Diaz, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto de investigación llamado: "La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Michael Diaz

Firma del participante del estudio

Alexis B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Maestro
Esneider Alexis Botina Erazo
Maestro Líder de la investigación



Calle 100 No. 14 - 54. P.O. Box 224430 - P.O. Box 224430 - P.O. Box 224430 - P.O. Box 224430 - P.O. Box 224430

Anexo F. Consentimiento informado



"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Frey Guillermo de Caxobana O.S.A. Cap.



Consentimiento informado

Yo, Mayerly Fernanda Meneses Burgos, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

MAYERLY MENESES

Firma del participante del estudio

Alexis. B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación Docente
Maria Goretti





"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellanos O.F.M. Cap.



Consentimiento informado

Yo, Angela Joslin Vallejo Nichoy, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: "La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño. Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Angela Vallejo

Firma del participante del estudio

Alexis B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Asociación de Escuelas
Maria Goretti



Anexo H. Consentimiento informado



"Formando líderes para tiempos nuevos"
Prof. Guillermo de Castellano O.F.M. Cap.



Consentimiento informado

Yo, Elvis Gabriel Rosero Mina, deportista de la liga de boxeo de Nariño jornada tarde. En forma voluntaria manifiesto que:

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementarán en el proyecto de investigación llamado: La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño" adelantado por los estudiantes maestros Esneider Alexis Botina Erazo, Iván Santiago Guancha Guancha a quienes conozco y deseo colaborar.

Doy cuenta que me explicaron que vamos a realizar un estudio para comprender el manejo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño Me informaron que, si acepto, me harán preguntas sobre las personas, desarrollarán actividades, observarán varias clases y tomarán registros fotográficos. Hago constar que acepto participar de manera voluntaria, teniendo en cuenta el compromiso ético de los investigadores en el manejo confidencial de la información y su compromiso social con el bienestar de los participantes. La información suministrada por mí será confidencial. Los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decido que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo, si decido que no quiero continuar en el estudio.

Tenga en cuenta antes de firmar:

Si firma este papel quiere decir que lo leyó o alguien se lo leyó y que quiere estar en el estudio. Si no quiere estar en el estudio, no lo firme. Recuerde que usted decide estar en el estudio y nadie se puede enojar si no firma el papel o si cambia de idea y después de empezar el estudio se quiere retirar.

Elvis Mina

Firma del participante del estudio

Alexis B

Firma Estudiante – Maestro Líder de la investigación

Fecha: 14/05/24

Elaboración por: Claudia Jiménez



Anexo I. Consentimiento informado

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS BOXEADORES DE NARIÑO



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387-7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



Título de la investigación:	La inteligencia emocional en deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.
Pregunta de investigación:	¿Cómo manejan la inteligencia emocional los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño?
Objetivo general:	Comprender el manejo de la Inteligencia Emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.

Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Técnica
Describir la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional de los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.	Inteligencia Emocional.	Autorregulación emocional Autoconocimiento emocional	Entrevista

Categoría	Definición	Subcategoría	Definición
Inteligencia emocional	Según Daniel Goleman (1995), La inteligencia emocional es una habilidad fundamental que comprende la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás, implica la capacidad de manejar eficazmente estas emociones tanto en términos de regular nuestras propias reacciones emocionales como de responder de manera adecuada a las emociones de los demás. Esta habilidad nos permite motivarnos a nosotros mismos, mantener el control en situaciones difíciles y cultivar relaciones interpersonales saludables y productivas.	Autorregulación emocional	La autorregulación emocional, según Richard Davidson (2003), se refiere a la capacidad de controlar y gestionar nuestras propias respuestas emocionales en diversas situaciones, implica la habilidad de regular el estado emocional, adaptarse a los cambios emocionales y mantener la estabilidad emocional en situaciones desafiantes.
		Autoconocimiento emocional	El autoconocimiento emocional, según Pablo Román (2022), se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y estar consciente de nuestras propias emociones implicando una profunda introspección para identificar y etiquetar nuestras emociones de manera precisa, así como comprender cómo influyen en nuestros pensamientos, comportamientos y relaciones.

Anexo J. Instrumento primer objetivo

Formato 1. Entrevista – Guión de preguntas	
Objetivo específico:	<ul style="list-style-type: none"> Describir la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional de los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño.
Subcategoría	Preguntas.
Autorregulación emocional.	¿Has tenido alguna experiencia en la que hayas tenido que enfrentar emociones intensas durante tu día a día y cómo las manejaste? ¿Qué estrategias utilizas para manejar tus emociones cuando te sientes abrumado o agotado? ¿Cómo manejas las distracciones externas antes de una pelea o entrenamiento importante? ¿Cómo te cuidas a ti mismo emocionalmente en tu día a día? ¿Cuándo te das cuenta que estás perdiendo el control de tus emociones y qué haces al respecto? ¿Con que persona de tu familia sientes más confianza? ¿por qué? ¿A qué persona acudes cuando necesitas ayuda? ¿por qué?
Subcategoría	Preguntas.
Autoconocimiento emocional	¿Has notado algún patrón en tus reacciones emocionales en ciertos contextos? ¿Cuáles son las señales físicas que experimentas cuando estás atravesando una emoción intensa? ¿Qué papel crees que juegan tus emociones en tu toma de decisiones? ¿Cómo manejas las emociones difíciles o desafiantes? ¿Cuáles son tus mayores fortalezas a la hora de enfrentar una situación compleja? ¿Qué valores personales consideras más importantes en tu vida? ¿Y cómo influyen en tus decisiones y comportamientos? ¿Cómo sueles establecer metas personales? ¿Y cómo te mantienes enfocado y motivado para alcanzar esas metas?

Anexo K. Instrumento primer objetivo

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS BOXEADORES DE NARIÑO



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT. 800.109.387 - 7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M. Cap.



	¿Qué situación has enfrentado en la que tus valores hayan entrado en conflicto con algún familiar o compañero? ¿Cómo manejaste la situación y aprendizaje sacaste de ella?
Título del proyecto	La Inteligencia Emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño
Responsables	Botina Erazo Esneider Alexis Guancha Guancha Iván Santiago
Expertos evaluadores	

INSTRUCCIONES: Determinar si el instrumento de medición identificado como ANEXO A, reúne la indagación de categorías y subcategorías de acuerdo a los objetivos; y evaluar si ha sido excelente, muy bueno, bueno, regular o deficiente, colocando una equis (x) en el casillero correspondiente.

	Indicadores	Definición	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Razón de la calificación
1	Claridad y precisión	Los ítems de revisión están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.						
2	Coherencia	Los ítems de revisión guardan relación con el objetivo, la categoría y subcategorías del mismo.						
3	Validez	Los ítems de revisión han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido y criterio.						
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, caracterización, indagación por						

Anexo L. Instrumento primer objetivo

		subcategorías, agradecimiento.						
5	Confiabilidad	La información presenta un bagaje científico y la validación es rigurosa.						
6	Orden	Los ítems de revisión han sido presentados de tal manera que la indagación inicia con la categoría y las respectivas subcategorías.						
7	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a las categorías del objetivo específico.						

San Juan de Pasto, 30 de abril del 2024

Leidy Liliana Burbano

Anexo M. Instrumento primer objetivo


San Juan de Pasto, 13 de noviembre de 2024.

Mag.
HUGO HORACIO ROJAS ACHICANOY
Coordinador Investigación Formativa
Director.

Asunto. Aval objetivo uno trabajo de investigación.

Como asesora del trabajo de grado titulado: “La inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de boxeo de Nariño” de los Esneider Alexis Botina Erazo y Iván Santiago Guancha Guancha, manifiesto que cuenta con los criterios establecidos por el Programa para proceder a su socialización.

Atentamente,


Mg. Leidy Burbano
Asesora.

Anexo N. Aval Asesor

MATRIZ 4: INTEGRACIÓN DE RESULTADOS
Fase de Análisis de Información: 3

OBJETIVOS	RESULTADOS	RASTREO DE INFORMACIÓN	TRIANGULACIÓN
Describir la autorregulación emocional y el autoconocimiento emocional de los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño	<p>Gestión emocional</p> <p>Cada vez que manejo una emoción difícil sin perder el control, me siento más fuerte, tanto física como mentalmente, y eso me ha permitido seguir adelante" (P2. Comunicación personal, septiembre 17 de 2024)</p> <p>"Delante de una persona puedo ser muy dura, pero cuando estoy con alguien no muestro debilidad y cuando estoy sola es cuando más aparecen las emociones" (P4. Comunicación personal, 26 de septiembre de 2024)</p> <p>Resiliencia</p> <p>"Nos hacen promesas que no las están cumpliendo y uno yendo a sacar la cara por el departamento para que ellos le paguen así a uno." (P4. Comunicación personal, septiembre 26 de 2024)</p> <p>Cambiar mi historia de vida, eso ha sido lo que me ha impulsado a ser victoriosa" (P3. Comunicación personal, septiembre 25 de 2024)</p>	<p>Gross (1999) "Aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos"</p> <p>(Grotberg 2001). "La capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad "</p>	<p>Con base en la información recolectada se detectó una serie de comportamientos negativos relacionada con la gestión emocional. En muchas ocasiones las reacciones de los atletas no son las más acertadas. Frente a esta serie de comportamientos Goleman (1995) menciona que, la gestión emocional supone la regulación de las emociones, haciendo que el individuo maneje su ansiedad, tristeza e ira,</p>

Anexo O: Matriz de integración de resultados

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>MIT: 886.169.2017-7 VIGILANCIA MINEDUCACIÓN</small>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 23 de enero, 2026

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
 Universidad CESMAG
 Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado La Inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño, presentado por el (los) autor(es) Esneider Alexis Botina Erazo e Iván Santiago Guancha Guancha del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita la paz y salvo respectivo.

Atentamente,



 Leidy Liliana Burbano Galeano
 C.C. 59314531
 Programa Licenciatura en Educación Física.
 3004514389
 leidyburbanog@gmail.com

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>MT: 800.109.337-7 VICERRECTORÍA</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Esneider Alexis Botina Erazo	Documento de identidad: 1004190999
Correo electrónico: Alexisbotina686@gmail.com	Número de contacto: 3188357445
Nombres y apellidos del autor: Iván Santiago Guancha Guancha	Documento de identidad: 1004533388
Correo electrónico: ivansantiagog9@gmail.com	Número de contacto: 3173066605
Nombres y apellidos del asesor: Leidy Liliana Burbano Galeano	Documento de identidad: C.C. 59314531
Correo electrónico: leidyburbanog@gmail.com	Número de contacto: 3004514389
Título del trabajo de grado: La Inteligencia emocional en los deportistas de la Liga de Boxeo de Nariño	
Facultad y Programa Académico: Facultad de educación-Licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>MT: 800.109.337-7</small> <small>INNOVACIÓN Y TRANSFORMACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.

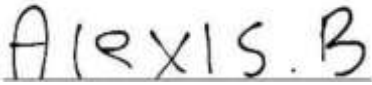


- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permito(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 23 días del mes de enero del año 2026

	
Nombre del autor: Esneider Alexis Botina Erazo	Nombre del autor: Iván Santiago Guancha Guancha
 Nombre del asesor: Leidy Liliana Burbano Galeano	