

Correlación de la Inteligencia Emocional y el nivel de Estrés en deportistas de Futsala Femenino entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia Institución.

Trabajo de Grado presentado Para optar al título de Psicólogo

Asesor: Sara Lía Posada Gómez Doctor (PhD)Psicología

Tecnológico de Antioquía Institución Universitaria  
Facultad de Educación y Ciencias Sociales  
Profesional en Psicología  
Colombia – Medellín  
Año 2020

Correlación de la Inteligencia Emocional y el nivel de Estrés en deportistas de Futsala Femenino entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia Institución.

Correlación de la Inteligencia Emocional y el nivel de Estrés en deportistas de Futsala Femenino entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia Institución

Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria

## Resumen

En esta investigación se realizó un estudio sobre la correlación entre inteligencia emocional y estrés percibido en las deportistas de Futsala Femenino del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria, entre edades de 18 a 25 años, con una muestra de 10 deportistas, para este se aplicó la encuesta sociodemográfica y pruebas estadísticas como el MSCEIT Vo. 2 (2001) que mide la Inteligencia Emocional y la EPP-10 (2014) que mide los Niveles de Estrés percibido. Los datos fueron procesados utilizando el programa SPSS y la técnica estadística que se implemento fue el coeficiente de correlación de Pearson. Los hallazgos de este estudio indican que pese a los altos puntajes obtenidos en cada una de las variables en la muestra, no existe correlación entre estas, es decir, no se pudo demostrar una correlación positiva (directamente proporcional) o negativa (inversamente proporcional).

Este estudio concluye que la relación que se evidencia entre las variables es nula y no existe una correlación estadísticamente significativa entre estas, Sin embargo, la mayoría de la población mostró un nivel de inteligencia emocional “alto” y un nivel de estrés “medio”, estos resultados podrían dar a entender que la práctica deportiva es un facilitador de dichas variables.

## Introducción

La Inteligencia Emocional (I.E) según, Goleman (1995) se define como la capacidad para identificar y regular los sentimientos, motivaciones y orientar las relaciones con los demás; por otro lado, también planteó que, es más importante la I.E que el coeficiente intelectual (C.I), ya que, las personas que tienen un C.I elevado posiblemente son exitosas en aspectos académicos, sin embargo, pueden tener dificultades para desenvolverse dentro de esferas sociales. Por su parte, el estrés es entendido como las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos; Lazarus & Folkman, (1986) (citado por Ortega 2014), En cuanto al nivel de estrés percibido, este es provocado por factores internos o externos, y la poca ausencia de estrategias para afrontarlo puede provocar problemáticas emocionales, estrés crónico, depresión, entre otras.

Un estudio realizado en España con una muestra de 100 jugadores de fútbol semiprofesionales, evaluó la influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo. Una de las conclusiones del estudio, apoya las consideraciones de González, Valdivia, Cachón, Zurita & Romero (2017), quienes plantean que es imprescindible controlar el estrés para no llegar a estados de ansiedad, ya que alcanzar estos estados provoca efectos psicológicos negativos en el deportista, disminuyendo su autoconfianza y perjudicando el control atencional.

Es importante mencionar a Lazarus & Folkman, 1987 (citado por Gómez, Daher, Vacirca & Ciairano, 2012) quienes afirman que “el ejercicio físico se asocia a un menor estrés subjetivo porque puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes”.

Por otra parte, en San Salvador (Castillo, Hernández & Santamaría, 2017) realizaron un estudio respecto a la I.E en los atletas y cómo ésta influye en su rendimiento, llegan a la

conclusión de que la inteligencia emocional abarca todos los aspectos personales e interpersonales de los atletas, siendo determinante en el desempeño y rendimiento deportivo.

Méndez, 2013 plantea que:

“Ante una situación de estrés se debe tener en cuenta: a) la valoración cognitiva que la persona lleva a cabo de los estresores, b) la reacción emocional de dicha valoración y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar la situación estresante”.

Teniendo en cuenta lo anterior y dada la relación significativa que hay entre el estrés y el rendimiento deportivo, resulta relevante poner en evidencia la correlación que existe entre inteligencia emocional y estrés percibido en deportistas, en particular si se tiene en cuenta que este puede moderarse en la medida en que la inteligencia emocional podría ser una variable facilitadora del desempeño en diferentes ámbitos. Debido a esto, esta investigación se enfocó en las variables de I.E y nivel de estrés percibido, dirigiéndolas a la práctica deportiva, ya que, la búsqueda de la correlación de variables facilitadoras respecto al nivel de estrés percibido no ha sido un tema de gran cobertura en la investigación, su énfasis ha sido orientado hacia la ansiedad y el estrés en ámbitos laborales.

La importancia de esta investigación se fundamenta desde el planteamiento del estrés psicológico como el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984) (citado por Méndez, 2013) y la I.E como la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción, el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997) (citado por Méndez, 2013).

El desarrollo de esta investigación permitirá conocer los niveles de estrés que manifiestan las competidoras de Futsala femenino del Tecnológico de Antioquia y la correlación con la inteligencia emocional. El objetivo de esta investigación abordo la problemática desde la Institución Universitaria y pone en evidencia la relevancia entre la academia, el deporte y el acompañamiento institucional en pro de la salud mental y del óptimo rendimiento deportivo de quienes la representan.

Enmarcada desde un enfoque de tipo cuantitativo fundamentado en el análisis de la realidad objetiva a partir de mediciones numéricas y estadísticas, con la aplicación de las pruebas MSCEIT Vo 2 (2001) y el EEPP-10 (2014), se muestra fiabilidad y consistencia en los resultados que se obtuvieron de manera transversal.

De acuerdo a lo anterior, el objetivo principal de este estudio fue determinar la correlación entre la inteligencia emocional y el estrés percibido en Deportistas de Futsala femenino entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia-Institución Universitaria sede Robledo, el cual pretendió dar respuesta al interrogante ¿Existe correlación entre inteligencia emocional y el nivel de estrés en las deportistas de Futsala femenino?, un abordaje hacia el estrés como factor asociado a síntomas negativos e identificación de la Inteligencia Emocional “utilizada” por las personas que practican deporte.

La investigación deja en apertura la necesidad de abarcar la correlación de estas variables con un muestreo que sea mayor para ponderar los datos de relación de manera más eficiente, ya que, según el análisis de la correlación realizada, estas no son coexistentes esto indica que no hay correlación en ellas, por tanto, son totalmente independientes, sin embargo, cabe resaltar la puntuación de cada variable, ya que se encuentran dentro de la media. Así mismo se resalta que los resultados obtenidos en los instrumentos puntúan “altos” y “medios”.

## Metodología

*Enfoque:* cuantitativo dado que las variables de estudio fueron medidas mediante la utilización de pruebas estandarizadas y validadas en población colombiana, con la intención de poder valorar de manera cuantitativa la presencia de la inteligencia emocional, y el nivel de estrés percibido en las participantes de este estudio.

*Tipo de estudio:* Se diseñó un estudio de tipo descriptivo correlacional dado que se pretendió identificar el tipo de correlación existente entre las variables de estudio (positivo o directamente proporcional, negativo o inversamente proporcional o nulo). Lo anterior, con la intención de conocer si una variable tiene relación con la otra y el sentido de esa correlación.

*Población:* Mujeres deportistas de Futsala entre edades de 18 a 25 años del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria, sede Robledo.

*Muestra:* Se encuentra compuesta por un total de 10 mujeres, miembros del equipo de Futsala femenino, estudiantes y representantes del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria, sede Robledo.

*Tipo de muestreo:* Por conveniencia dado que la muestra se encontró disponible para la investigación debido a que, es una población del mismo entorno educativo.

### *Variables*

*Variables Cualitativas:* Sexo, escolaridad, nivel socioeconómico, estado civil, programa, edad.

### *Variables cuantitativas*

|  $V_x$  = Inteligencia emocional (I.E), denominada como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales de uno mismo y de los demás, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”, (Salovey & Mayer, citado por Guevara, 2011). Esta funcionara como variable independiente.

$V_y$  = Estrés percibido, esta es la variable depende de la I.E, la otra variable, la cual se define desde tres perspectivas: la primera es la ambiental, que se centra en los eventos vitales estresores; la segunda, la psicológica, que implica la experiencia subjetiva y respuesta emocional frente a los estresores; y la tercera, la biomédica, que estudia la respuesta y los sistemas fisiológicos involucrados en el afrontamiento de los asuntos vitales (Campo, 2015).

#### *Instrumentos:*

**Consentimiento informado:** Se aplica previamente a los instrumentos de medición para garantizar al participante la confiabilidad y la comprensión de la información sobre la investigación.

**Encuesta sociodemográfica:** Este instrumento es cualitativo, fue diseñado por los investigadores para fines de orientación en la investigación, con esta se pretende valorar las siguientes variables, edad, sexo, escolaridad, estado civil, estado socioeconómico y programa académico, dando así cuenta de los datos que caracterizan a la población.

**El MSCEIT:** Para valorar la inteligencia emocional se utilizó como instrumento de medida el MSCEIT de Salovey; Mayer & Caruso Vo.2 (2001); se define como un test de habilidad para la evaluación de la Inteligencia Emocional, que ofrece una puntuación total (CIE), puntuaciones globales en dos áreas (Experiencial y Estratégica) y puntuaciones



específicas en cuatro ramas (Percepción Emocional, Facilitación Emocional, Comprensión Emocional y Manejo Emocional). El MSCEIT es una medida de habilidad compuesta por 141 ítems organizados en ocho tareas tales como: Caras, Dibujos, Combinaciones, Cambios, Facilitación, Sensaciones, Manejo Emocional, Relaciones Emocionales.

*EPP-10*: La prueba de Escala de Estrés Percibido fue utilizado para valorar los niveles de estrés percibido de las deportistas de Futsala.

Esta escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. Los incisos se entienden con facilidad. La escala brinda cinco opciones de respuesta: ‘nunca’, ‘casi nunca’, ‘de vez en cuando’, ‘muchas veces’ y ‘siempre’, que se clasifican de cero a cuatro. Los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma invertida. La EEP-4 se limita a los incisos 2, 4, 5 y 10. A mayor puntuación, mayor estrés percibido (3,12).

## Resultados

En cuanto a los resultados del trabajo realizado, a continuación, se evidencia las tablas y gráficos que dan cuenta del proceso desarrollado.

**Tabla 1.**

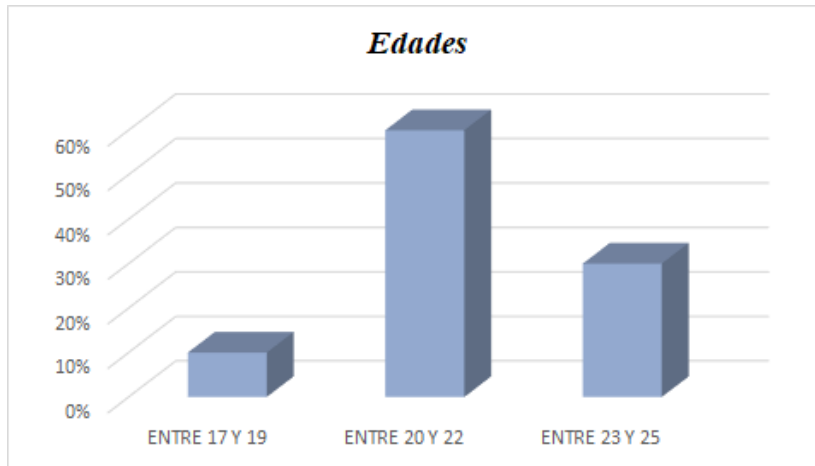
*Edad*

Edad	Porcentajes%
18	10%
21	60%
25	30%
TOTAL	100%

Los resultados de este estudio ponen en evidencia que la edad promedio de la muestra es de 21 años de edad, lo cual equivale al 60% de la población participante. La edad mínima promedio de las participantes es de 18 años lo que corresponde al 10% y la edad promedio máxima corresponde a los 25 años equivalentes al 30% de la población.

## Gráfico 1.

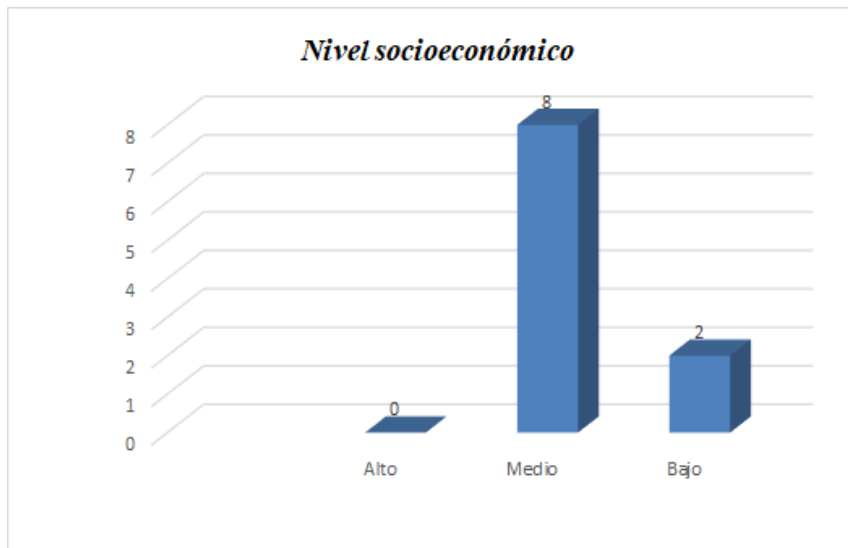
### *Edad*



En el gráfico 1 se muestra la edad mínima promedio de 18 años, el cual corresponde al 10% y la edad promedio máxima de 25 años equivalente al 30% de la población participante.

## **Grafico 2.**

### *Nivel Socioeconómico*



El grafico 2, evidencia que el “nivel socioeconómico” prevalece en el nivel medio con un 80%, indicando que la mayor parte de la población encuestada corresponde a estratos socioeconómicos entre 3 y 4, el 20% restante corresponden a los niveles socioeconómicos 1 y 2 es decir, nivel bajo.

**Grafico 3.**  
*Estado Civil*



Con relación al “estado civil” el grafico 3, señala que el 80% son solteras y el restante correspondiente al 20% señala estar emparejado.

**Tabla 2.**  
*Facultad*

---

Facultad	Porcentaje
Ingeniería	10%
Derecho	30%
Administración	20%
Educación y ciencias sociales	40%
Total	100%

---

En la Tabla 2, la facultad a la que más pertenecen las participantes es la de educación con un 40%, seguida de derecho con 30%, luego administración con un 20% y el 10% restante en ingeniería.

**Tabla 3.***Nivel académico*

---

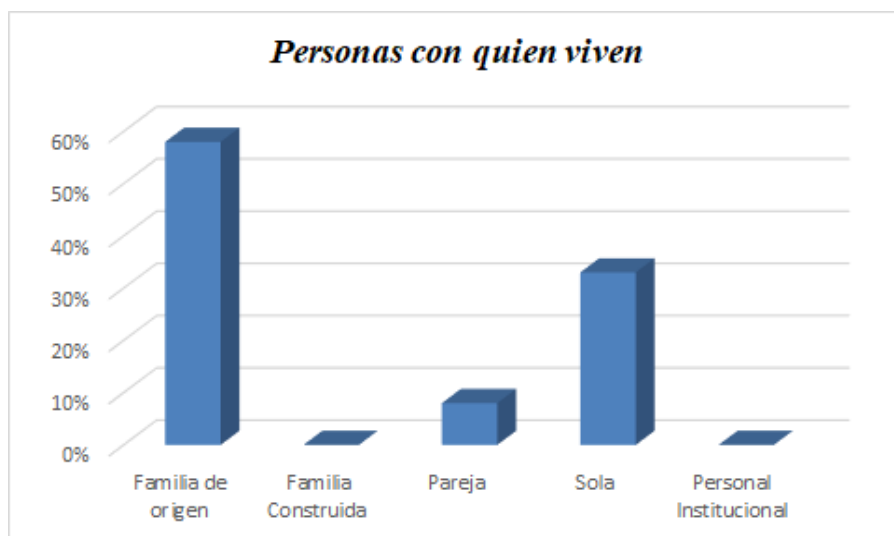
Nivel académico 2019-2	Porcentaje
Primero	0%
Segundo	20%
Tercero	0%
Cuarto	0%
Quinto	0%
Sexto	0%
Séptimo	40%
Octavo	30%
Noveno	10%
Décimo	0%
Total	100%

---

Frente al “nivel académico” los resultados indican que el séptimo nivel es el que representa el mayor porcentaje con un 40%, seguido del octavo nivel con el 30%, indicando que los cuatro últimos niveles académicos son más participativos en este equipo deportivo.

#### **Gráfico 4.**

*Personas con quien vive*



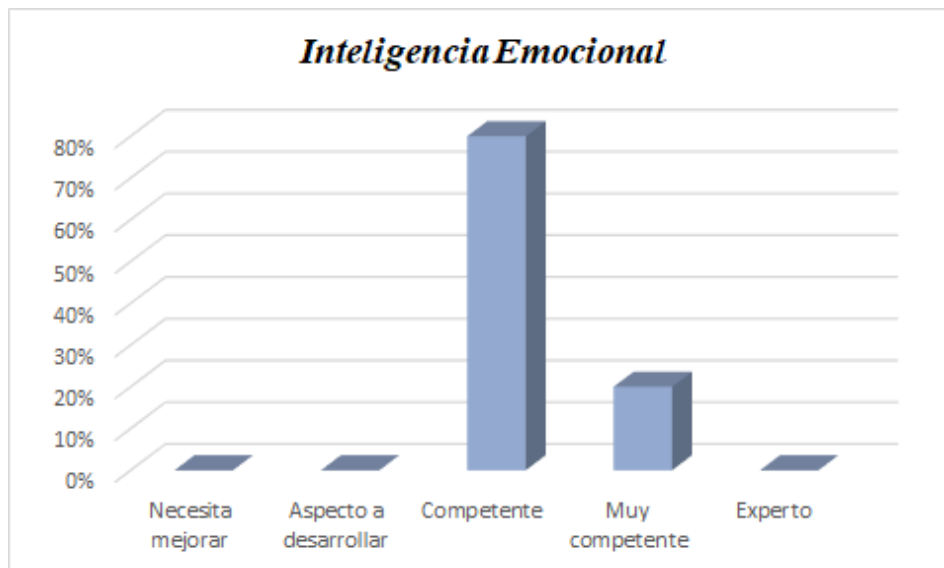
Con relación a la variable “personas con quien vive” de cada participante, se denota con un 60% que la gran parte de estas viven con su familia de origen, con 30% las personas que viven solas, y en pareja un 10%. Se resalta que las estudiantes participantes que viven con su familia de origen son de la zona urbana es decir directamente de la ciudad de Medellín donde se realiza este estudio.



**Tabla 4.**  
*Inteligencia emocional*

Inteligencia emocional total	Porcentaje
Necesita mejorar	0%
Aspecto a desarrollar	0%
Competente	80%
Muy competente	20%
Experto	0%
Total	100%

**Grafico 5.**  
*Inteligencia emocional total*

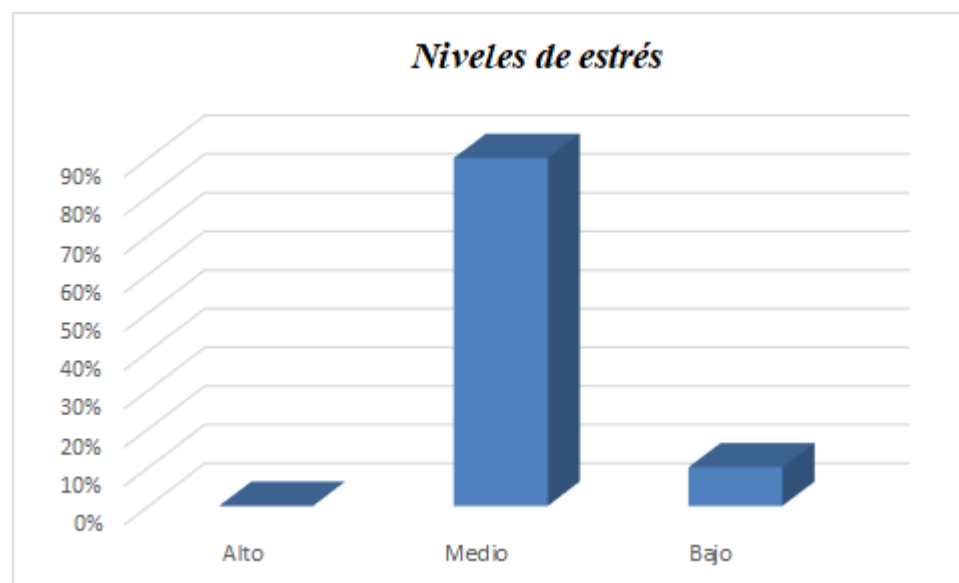


En la tabla número 4 y el gráfico 5, se muestran las puntuaciones totales obtenidas en el test MSCEIT (2001) aplicada a las participantes. Se evidencia que un 80% obtuvo un puntaje total en el rango de (90-109) el cual se encuentra en “competente”, y el 20% en el rango de (110-129) siendo “muy competente”, estos valores indican que la I.E de los participantes está dentro de la media y la mayor parte de los participantes tienen un nivel de I.E total de “competente”.

**Tabla 5.**  
*Niveles de estrés*

Nivel de estrés	<i>Porcentaje</i>
Alto	0%
Medio	90%
Bajo	10%
<i>TOTAL</i>	100%

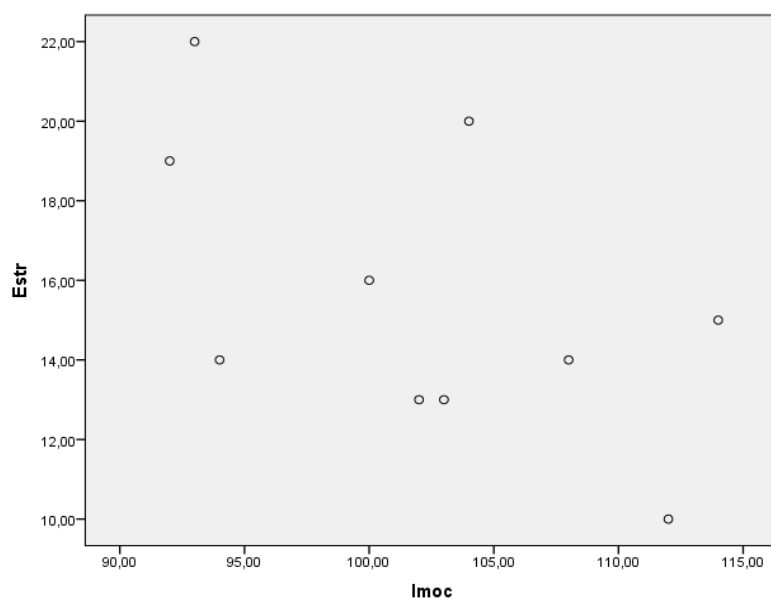
**Gráfico 6.**  
*Niveles de estrés*



La tabla 5 y el gráfico 6, evidencian que con relación al “nivel de estrés” presentado en la prueba EEPP-10 (2014). El 90% de la muestra tiene un nivel “medio” de estrés y el 10% restante un nivel “bajo”. Cabe resaltar que la mayor parte de las participantes que tienen un nivel de estrés “medio” se encuentra dentro de la media, lo cual evidencia la diferencia de cada puntaje dentro del mismo rango.

### Gráfico 7.

*Correlación entre inteligencia emocional total y nivel de estrés percibido*



El gráfico 7, muestra la correlación entre las variables “inteligencia emocional” y “niveles de estrés percibido” el cual se obtuvo a través de del programa de SPSS, la técnica estadística utilizada fue el coeficiente de Pearson. Los resultados indican que no existe correlación entre las variables de estudio pese a que en ambas variables se presentaron puntuaciones altas. En otras palabras, no se evidencia una relación positiva o negativa, ya que no pudo comprobarse mediante la prueba estadística utilizada que a medida que una variable aumenta la otra también. La relación tampoco es inversa dado que no pudo demostrarse mediante la prueba estadística que mientras una variable aumenta la otra disminuye. Finalmente, se observa que existe un tipo de correlación nula entre las variables de este estudio.

## **Discusión**

Si bien el objetivo de este estudio fue determinar la correlación existente entre las variables objeto de estudio, los resultados indican que no existe correlación entre las mismas, es decir el tipo de relación es nula. Sin embargo, los hallazgos muestran que tanto en la variable inteligencia emocional como nivel de estrés percibido, un porcentaje alto de las participantes, obtuvieron puntuaciones entre “medias” y “altas”, es decir, los resultados permiten afirmar que ambas variables se encuentran presentes en la muestra.

Lo anterior, se aborda desde marcos conceptuales que podrían ayudar a comprender la forma en que estas variables se hallaron presentes en la muestra. De igual manera, la discusión de resultados, parte de estudios previos relacionados con el tema de interés de este estudio que a su vez guiaron el proceso investigativo.

Con relación a las variables sociodemográficas tenidas en cuenta en este estudio, específicamente la variable edad, se pudo evidenciar que las deportistas que participaron en la investigación están entre las edades de 18 a 25 años, por lo que se encuentran en la juventud, definida desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2000), como una etapa de la vida donde el ser humano tiene las condiciones óptimas para el desarrollo de sus potencialidades físicas, cognitivas, laborales y reproductivas.

En referencia al estrato socioeconómico de las participantes el 80% de las deportistas que pertenecen a estrato socioeconómico medio sacaron una puntuación de “competente” en inteligencia emocional y presentan un nivel medio de estrés, el 10% que pertenece a estrato

socioeconómico bajo se ubicó en la categoría “muy competente” en inteligencia emocional y presenta nivel de estrés “medio”. Por otra parte, el otro 10% restante también pertenece a nivel socioeconómico bajo y se ubicó en la categoría de inteligencia emocional de “muy competente” y presenta nivel de estrés “bajo”. Lo anterior podría indicar que la variable socioeconómica no necesariamente influye en el ámbito deportivo. En este sentido, nuestros resultados no afirman lo reportado por Belhumeur, Barrientos & Retana (2015), los cuales plantean que “los estudiantes que se perciben con una condición socioeconómica “media” y “alta”, mantienen una distribución del estrés similar, a diferencia de los estudiantes que se perciben con una condición económica baja, para quienes el nivel de estrés “alto” es más frecuente”.

Es importante mencionar que “el deporte es considerado una herramienta que exige hacer una práctica consciente y orientada de la inteligencia emocional. en esta capacidad se fundamenta la mayoría de las otras cualidades emocionales” (Blog EFAD, 2017) Teniendo en cuenta lo anterior, y los resultados obtenidos en este estudio con relación a los puntajes totales en inteligencia emocional, se encuentran entre “competente” y “muy competente”, es decir, se podría sugerir que la inteligencia emocional es un componente importante en la práctica deportiva, en la medida en que podría permitir que el deportista pueda desenvolverse de forma eficaz fuera y dentro del campo.

Por otro lado, Lazarus & Folkman, 1987 (citado por Gómez, Daher, Vacirca & Ciairano, 2012) afirman que “el ejercicio físico se asocia a un menor estrés subjetivo porque puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes”, afectando positivamente el estado psicológico de la persona, además, como señala Pablo del Río (s.f), las endorfinas que se liberan mientras se practica algún deporte permite generar una sensación de relajación y felicidad. Al igual (Watson, 1988) (citado por Gómez, Daher,

Vacirca y Ciairano, 2012), afirma que la actividad deportiva proporciona una sensación de control y de estabilidad emocional en la personalidad, caracterizada por el optimismo y la flexibilidad mental.

Teniendo en cuenta lo anterior y los resultados obtenidos en la variable estrés percibido, los cuales indicaron que el 90% de esta población obtuvo un nivel de estrés medio mientras que el otro 10% un nivel de estrés bajo; lo cual, podría sugerir que la práctica deportiva favorece a que el estrés no ascienda a niveles altos, que puedan afectar su salud mental y práctica deportiva.

Teniendo en cuenta un estudio realizado por un grupo de estudiosos de la Universidad de Jaén (España), demostró que las personas con mayor inteligencia emocional son capaces de afrontar mejor los estados de estrés, y conseguir manejar las situaciones de una manera tal que estos no afecten de manera significativa su vida diaria, (Bienestar 180, s.f). Lo cual coincide con los resultados obtenidos en las variables específicas de este estudio donde se evidencia que la mayoría de las participantes son “competentes” en Inteligencia emocional, y a su vez presentan un nivel de estrés medio.

Finalmente, los resultados permiten sugerir que, si bien no se evidencia una correlación entre las variables de estudio, si es posible sugerir que la inteligencia emocional pueda ser una variable que juega un papel importante en el nivel de estrés percibido lo que a su vez podría facilitar el desempeño deportivo. Sin embargo, los resultados podrían ser entendidos también como que la práctica deportiva es un facilitador del manejo del estrés lo cual ha sido reportado en los estudios antes mencionados.

## **Conclusiones**

De acuerdo con los objetivos planteados se concluye que:

La edad promedio de la muestra es de 21 años, un porcentaje alto de la misma tienen un nivel socioeconómico medio, su estado civil se encuentra entre solteras y emparejadas, y pertenecen a la de Educación y Ciencias sociales, además, la mayoría de las participantes se encuentran en séptimo semestre y, por último, la mayoría viven con su familia de origen.

En segundo lugar, se puede concluir que el nivel de estrés que predomina es el medio.

Las jóvenes entre edades de 18 a 25 años pertenecientes al equipo de fútbol femenino cuentan con una alta inteligencia emocional, lo que cabe resaltar allí es que la práctica deportiva influye positivamente en esta habilidad.

En tercer lugar, los hallazgos permiten concluir que no existe relación entre inteligencia emocional y el nivel de estrés percibido, sin embargo, se puede concluir que la relación que se evidencia entre las variables es nula, ya que no pudo comprobarse mediante la prueba estadística utilizada que a medida que una variable aumenta la otra también.

Por último se resalta que a pesar de que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, la mayoría de la población mostró un nivel de inteligencia emocional “alto” y un nivel de estrés “medio”, estos resultados podrían dar a entender que la práctica deportiva es un facilitador entre estas variables.

## Recomendaciones

Los resultados obtenidos sugieren la necesidad de que futuros estudios en esta línea de investigación, tengan en cuenta ampliar el tamaño de la muestra al hacer réplicas de este estudio. De igual forma, se sugiere utilizar otros diseños que permitan poner en evidencia la asociación entre estas variables tales como estudios analíticos.

Finalmente se sugiere la necesidad de generar una red de apoyo por parte del laboratorio de la universidad (Tecnológico de Antioquia I.U) para solicitud de pruebas en otras universidades, y facilitar así los procesos de préstamo y aplicación de las mismas para el desarrollo de la investigación. De igual manera, es importante el acompañamiento para los y las deportistas del Tecnológico de Antioquia, donde haya un psicólogo encargado de los impactos y técnicas de reducción de estrés, motivación, tolerancia a la frustración, entre otros factores que puedan afectar la práctica deportiva.



## Limitaciones

Este estudio tuvo varias limitaciones, entre ellas:

El préstamo de la prueba MSCEIT, ya que el alcance de la prueba se encontraba en otra Institución ajena a convenios con el TdeA, para tener la prueba y realizar la aplicación.

Las hojas de respuestas de la prueba de Inteligencia Emocional de Salovey, Mayer & Caruso, (MSCEIT) tuvieron un costo alto para comprarlas como persona externa a la institución, sin embargo, había otra opción de sacar copias controladas en caso tal de que se contará con el apoyo de un docente de la Luis Amigó, el cual no fue fácil hallar.

Posibilitar la organización de los encuentros con las participantes, ya que era de acuerdo a la disponibilidad horaria entre ellas, las actividades deportivas, las clases y el préstamo de la prueba.

Finalmente, se dificultó encontrar teorías en cuanto a la relación de la inteligencia emocional y los niveles de estrés, así mismo con las deportistas, la mayoría de estudios están enfocados en otras variables como ansiedad.

## Referencias

Belhumeur, S; Barrientos, A & Retana, A. (2015). *Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica.*

Recuperado de <file:///C:/Users/SOL/Downloads/Dialnet->

[NivelesDeEstresDeLaPoblacionEstudiantilEnCostaRica-5417373.pdf](#)

Bienestar180. (s.f). *Inteligencia emocional vs estrés.* Recuperado de

<https://www.salud180.com/salud-dia-dia/inteligencia-emocional-vs-estres>.

Blog EFAD. (2017). *La importancia de la inteligencia emocional en el deporte.*

Recuperado de <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y->

[salud/jornada-inteligencia-emocional-en-el-deporte](https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/jornada-inteligencia-emocional-en-el-deporte)

Campo, A. (2015). *Escala de estrés percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia.* Recuperado de

<https://www.crossref.org/iPage?doi=10.15446%2Frevfacmed.v62n3.43735>

Castillo, E; Hernández, B; Santamaría, J. (2017). *La influencia de la inteligencia*

*emocional en el rendimiento y desempeño de los atletas de los diferentes*

*deportes del instituto nacional de los deportes del área metropolitana de san*

*salvador.* Recuperado de <http://ri.ues.edu.sv/14743/1/14103179.pdf>

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires – Argentina

Gómez, N., Daher, S., Vacirca, F., & Ciairano, S. (2012). *Relación de la Actividad Deportiva, el estrés, la depresión, la importancia a la salud y el uso de alcohol en los adolescentes Bolivianos. psicología: saberes, innovaciones, métodos y prácticas para la vida*, 85-92. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n7/n7a06.pdf>

González, G; Valdivia, P; Cachón, J; Zurita, F; Romero, O. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad, y la concentración en deportistas*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>

Guevara, L. (2011). *La inteligencia emocional*. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7866.pdf>

Méndez, A. (2013). *Relación entre inteligencia emocional y estrés en los mandos medios del área administrativa de una institución bancaria Guatemala*. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Mendez-Aura.pdf>

Ortega, J. (2014). *Estrés y evaluación psicológica: un acercamiento teórico relacionado al concepto de resiliencia*. Revista Anuario de las investigaciones. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994030.pdf>

## TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA

### “CORRELACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL NIVEL DE ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE FUTSALA FEMENINO ENTRE EDADES DE 18 A 25 AÑOS DEL TECNOLÓGICO DE ANTIOQUIA INSTITUCIÓN.”

**Autores (Authors):** ALZATE RAMÍREZ, Solanlly; QUINTERO HERNÁNDEZ, María Alejandra; RESTREPO MESA, Zaira Tatiana.

**Facultad (School):** Facultad de Educación y Ciencias Sociales

**Programa (Program):** Psicología

**Asesor (Support):** POSADA GÓMEZ, Sara Lía

**Fecha de terminación del estudio (End of the research Date):** 26, 10, 2019

**Modalidad de Investigación (Kind of research):** Trabajo de Grado

**Palabras clave:** INTELIGENCIA EMOCIONAL, ESTRÉS PERCIBIDO, DEPORTE, FUTSALA FEMENINO.

**Keys words:** EMOTIONAL INTELLIGENCE, PERCEIVED STRESS, SPORT, FEMALE FUTSALA.

#### Resumen

En esta investigación se realizó un estudio sobre la correlación entre inteligencia emocional y estrés percibido en las deportistas de Futsala Femenino del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria, entre edades de 18 a 25 años, con una muestra de 10 deportistas, para este se aplicó la encuesta sociodemográfica y pruebas estadísticas como el MSCEIT Vo. 2 (2001) que mide la Inteligencia Emocional y la EPP-10 (2014) que mide los Niveles de Estrés percibido. Los datos fueron procesados utilizando el programa SPSS y la técnica estadística que se implementó fue el coeficiente de correlación de Pearson. Los hallazgos de este estudio indican que pese a los “altos” puntajes obtenidos en cada una de las variables en la muestra, no existe correlación entre estas, es decir, no se pudo demostrar una correlación positiva (directamente proporcional) o negativa (inversamente proporcional).

Este estudio concluye que la relación que se evidencia entre las variables es nula y no existe una correlación estadísticamente significativa entre estas, Sin embargo, la mayoría de la población mostró un nivel de inteligencia emocional “alto” y un nivel de estrés “medio”, estos resultados podrían dar a entender que la práctica deportiva es un facilitador de dichas variables.

## **Abstract**

In this investigation, a study was conducted on the correlation between emotional intelligence and perceived stress in female Futsala athletes from the Technological University of Antioquia University Institution, between the ages of 18 and 25, with a sample of 10 athletes, for which the survey was applied sociodemographic and statistical tests such as the MSCEIT Vo. 2 (2001) that measures Emotional Intelligence and EPP-10 (2014) that measures the perceived Stress Levels. The data was processed using the SPSS program and the statistical technique that implements the Pearson correlation coefficient. The findings of this study indicate that despite the "high" scores specified in each of the variables in the sample, there is no correlation between them, that is, a positive (directly proportional) or negative (inversely proportional) correlation could not be demonstrated. )

This study concludes that the relationship between the variables is null and there is no statistically significant correlation between them. However, the majority of the population showed a "high" level of emotional intelligence and a "medium" level of stress. These results could imply that sports practice is a facilitator of these variables.

## **Intencionalidad**

El objetivo general de la investigación fue determinar la correlación entre la Inteligencia Emocional y el estrés percibido en deportistas de Futsala femenino entre edades de 20 a 25 años del Tecnológico de Antioquia-Institución Universitaria sede Robledo, para hallar esta correlación se caracterizó el perfil sociodemográfico de las deportistas de Futsala Femenino, posteriormente se estableció el nivel de estrés de las participantes, y finalmente se describió la inteligencia emocional de las participantes.

## **Referentes teóricos**

Salovey y Mayer, (citado por Guevara, 2011) definieron la IE como: “La capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales de uno mismo y de los demás, elaborandolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”.

(Goleman, 1995) establece que la I.E es la capacidad para identificar y regular los sentimientos, motivaciones y orientar las relaciones, además, dice que es más importante la I.E que el coeficiente intelectual, ya que las personas que tienen un elevado CI posiblemente en aspectos académicos son exitosas, sin embargo, tienen dificultades para desenvolverse dentro de esferas sociales.

Martínez, (2016) plantearon que las emociones se encuentran ligadas a factores internos del ser como procesos que ayudan a la autogestión emocional, la salud mental y resultados somáticos, es decir intrínsecos y extrínsecos. La autorregulación de la emoción como factor interno de la salud mental aportará al estrés la prevención en síndromes y enfermedades secundarias que devengan ya que su somatización reduciría.

(Lazarus & Folkman, 1987) (citado por Gómez, Daher, Vacirca y Ciairano, 2012) afirman que “el ejercicio físico se asocia a un menor estrés subjetivo porque puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes”

## **Proceso metodológico**

Esta investigación se enmarca en un enfoque de tipo cuantitativo. El alcance de esta investigación es de corte correlacional. La Población/ objeto de estudio son 10 mujeres deportistas de Futsala femenino entre edades de 18 a 25 años del TdeA Institución Universitaria, sede Robledo. El tipo de muestreo es no probabilístico y por conveniencia. Entre las variables cualitativas se encuentra el sexo, escolaridad, nivel socioeconómico, estado civil, programa, edad, y en las cuantitativas están: la Inteligencia emocional (I.E) y estrés percibido. Los instrumentos utilizados fueron el consentimiento informado, encuesta sociodemográfica, Escala de Estrés Percibido

EEP-10 (2014) y MSCEIT(2001), prueba de Inteligencia Emocional de Salovey, Mayer & Caruso); aplicados en su mismo orden para evitar sesgos en los resultados; se elaboró una base de datos en Microsoft Excel, donde se tabuló la información y finalmente se hizo la correlación por medio del programa SPSS Versión 23.

## **Alcances**

De acuerdo con los objetivos planteados al inicio de la investigación se puede concluir lo siguiente:

La edad promedio de la muestra es de 21 años, un porcentaje alto de la misma tienen un nivel socioeconómico medio, su estado civil se encuentra entre solteras y emparejadas, y pertenecen a la de Educación y Ciencias sociales, además, la mayoría de las participantes se encuentran en séptimo semestre y, por último, la mayor parte viven con su familia de origen.

En segundo lugar, se puede concluir que el nivel de estrés que predomina es el medio.

Las jóvenes entre edades de 18 a 25 años pertenecientes al equipo de Fútbol femenino cuentan con una alta inteligencia emocional, lo que cabe resaltar allí es que la práctica deportiva influye positivamente en esta habilidad.

Por último, los hallazgos permiten concluir que no existe relación entre inteligencia emocional y el nivel de estrés percibido, sin embargo, se puede concluir que la relación que se evidencia entre las variables es nula, ya que no pudo comprobarse mediante la prueba estadística utilizada que a medida que una variable aumenta la otra también.

Por último se resalta que a pesar de que no existe una correlación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, la mayoría de la población mostró un nivel de inteligencia emocional “alto” y un nivel de estrés “medio”, estos resultados podrían dar a entender que la práctica deportiva es un facilitador entre estas variables.

## **Propuestas**

- Profundizar en investigaciones sobre inteligencia emocional y estrés en el campo deportivo.
- Generar una red de apoyo entre laboratorios de psicología de diferentes instituciones universitarias para el intercambio de pruebas que faciliten el proceso de investigación.
- Más acompañamiento para los deportistas del Tecnológico de Antioquia, donde haya un psicólogo que permita la orientación, desde la psicología deportiva y educativa.
- Ampliar el tamaño de las muestras para futuras investigaciones.