

El factor emocional en el deporte:

desarrollo de un instrumento de evaluación de las competencias emocionales para deportistas

Escrito por
Pablo Adrián Rivera Juvenal
profesorxjuvenal@gmail.com

RESUMEN

En la presente investigación se aborda el factor emocional presente en el deporte y sus efectos en el desempeño y salud mental de los atletas. Con tal objetivo, se exploran los instrumentos existentes sobre competencias emocionales deportivas, después se revisan los instrumentos cuantitativos sobre competencias emocionales que se apoyan en Bisquerra (2007). Al mostrar la relevancia de proponer un instrumento para medir las competencias emocionales desde la propuesta de Bisquerra, se propone un instrumento en escala Likert y una plataforma para la consulta del instrumento por parte de los lectores.

Palabras clave: competencias emocionales, psicología del deporte, salud mental, deporte de alto rendimiento.

ABSTRACT

In this research, the emotional factor in sports and its effects on athletes' performance and mental health are addressed. To this end, existing instruments on emotional competencies in sports are explored, followed by a review of quantitative instruments on emotional competencies based on Bisquerra (2007). After demonstrating the relevance of proposing an instrument to measure emotional competencies based on Bisquerra's proposal, a Likert-scale instrument and a platform for readers to consult the instrument are presented.

Keywords: emotional competencies, sports psychology, mental health, high-performance sports.

INTRODUCCIÓN

Este año se celebra un nuevo mundial de fútbol y nuestro continente será el anfitrión. Sin embargo, entre la euforia de los partidos y la emoción por poder levantar la copa, podemos pasar por alto que los deportistas que se enfrentan en la cancha al mismo tiempo están luchando una batalla igual de intensa en su mente por manejar el estrés, la ansiedad, el miedo al fracaso, entre otros factores emocionales que pueden ser decisivos a la hora de determinar al ganador de una contienda.

Escrito por
Pablo Adrián Rivera Juvenal
profesorxjuvenal@gmail.com

La psicología del deporte cobra aquí relevancia al poder trazar rutas de entrenamiento mental para los deportistas y rutinas para el fortalecimiento de sus competencias en el aspecto emocional. En la actualidad existen instrumentos e investigaciones para poder apoyar en la salud del deportista, pero ninguna de ellas se centra en las competencias emocionales de Bisquerra, lo que es una zona importante para la innovación, ya que el modelo pentagonal que propone permitiría una sinergia de competencias al momento de plantear planes de entrenamiento.

La hipótesis de la investigación es que es posible la creación de un instrumento de medición de competencias emocionales de Bisquerra por medio de una escala Likert, por tanto, el objetivo concreto que se persigue es construir un instrumento para la medición de las competencias emocionales de Bisquerra que permita determinar planes de entrenamiento para deportistas de alto rendimiento.

Esta investigación posee como antecedentes el artículo "Psicología del deporte, del diván a la cancha" (Rivera, 2024a), donde se enfatiza la importancia y actualidad de esta rama de la psicología, y la conferencia "ChatGPT como un acompañante en el desarrollo de competencias emocionales en el deportista de alto rendimiento", en el marco del Congreso Internacional de Educación Física de la Asociación Científica Internacional de Educación Física (Rivera, 2024b), donde se comenzó a perfilar la creación del instrumento de medición de competencias emocionales de Bisquerra y su difusión por medio de herramientas digitales.



Figura 1. Competencias emocionales en el deporte. (Qwen.AI, 2026).

METODOLOGÍA

La investigación en esta primera fase es bibliográfica-documental puesto que se recopila la información sobre las diferentes investigaciones en torno a las competencias emocionales; para ello se consultaron fuentes base por medio de Elicit sobre la construcción y aplicación de instrumentos cuyo foco es la salud mental del deportista, frente al modelo de Bisquerra, y posterior a dicho análisis se construyó un primer modelo de instrumento de evaluación de competencias emocionales desde Bisquerra.

DESARROLLO

¿Se puede medir la salud mental?

Al hablar de deporte y entrenamiento deportivo, podemos pensar en resultados como marcadores en un partido o un jaque mate en un tablero de ajedrez, es decir elementos cuantificables. Sin embargo, al pasar al ámbito de la psicología la posibilidad de hablar de mediciones se complejiza puesto que no existe consenso sobre cómo llevar a cabo las mediciones o si es posible siquiera realizar la medición. Por una parte, Martín y Guzmán (2012) señalan que es posible desarrollar mediciones sobre la inteligencia emocional, la motivación autodeterminada y las necesidades básicas en el deporte, en las que muestran resultados relevantes, pero no trabajan con elementos sociales del deporte a profundidad. Lavega y otros (2013) exploran y validan la fiabilidad de la escala de juegos deportivos y emocionales (GES) en la que se explora la relación de tres tipos de emociones y dominios de acción motriz, pero sin profundizar en el aspecto social o en la visualización. También se presentan indagaciones sobre cómo trabajar con deportistas usando diferentes instrumentos para abarcar más áreas, como el texto Regulación emocional en el deportista ante situaciones adversas en competición (Guerrero et al., 2017). Por su parte, las diferentes escalas que parten de las competencias emocionales de Bisquerra no se centran en el deporte. Por tal motivo se consideró relevante la aplicación de la escala de Bisquerra (2007) para el campo deportivo, debido a que su modelo pentagonal permite abarcar tanto los elementos personales como los sociales y permite un análisis interseccional entre las diferentes competencias. Por tanto, la siguiente sección se centrará en explicar el modelo pentagonal y su posible aplicación en el deporte.



Las competencias emocionales de Bisquerra y el deporte

Para Bisquerra, las competencias emocionales (2007) son el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes que permiten la regulación del espectro emocional para el bienestar de la persona, con lo que no se infiere que existan emociones negativas o positivas sino momentos y formas óptimas para poder expresar las emociones. Pensemos en dos deportistas que están muy enojados por ir perdiendo un partido; el primero por el enojo golpea a uno de sus rivales e insulta al árbitro, generando su expulsión, mientras el segundo reconoce su enojo y lo canaliza para jugar con mayor fuerza. Como se puede observar, ambos están en el mismo espectro emocional, pero las competencias emocionales que poseen generan resultados diferentes.

Bisquerra (2007) señala que las emociones se pueden agrupar en un modelo pentagonal como el observado en la figura 2.

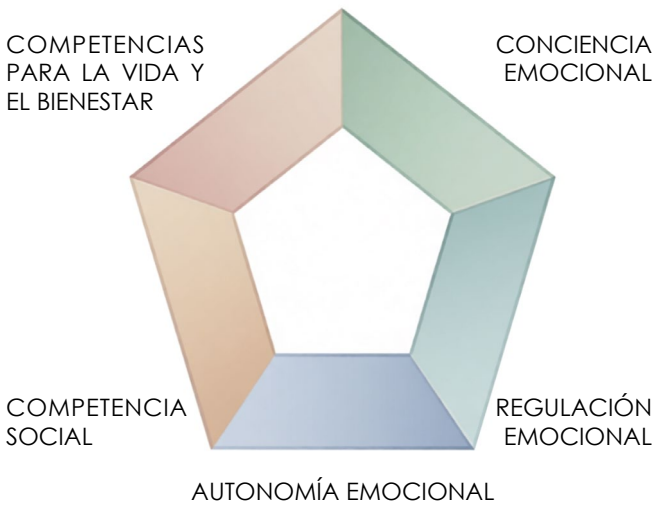


Figura 2. Basada en el modelo pentagonal de Bisquerra y Pérez-Escoda (2007, p. 70).

La conciencia emocional se refiere a la capacidad de poder percibir las emociones propias y de terceros, regulación emocional que permite modular su intensidad y duración; la autonomía emocional se refiere a no depender de las situaciones externas para la regulación del estado emocional; la competencia social se centra en el poder de la persona para relacionarse de forma sana con otros; y para culminar, se encuentran las habilidades para la vida y el bienestar que justamente buscan el bienestar de la persona a largo plazo.

En el ámbito del deporte, estas competencias son igual de importantes que en otros aspectos de la vida del ser humano, como se puede apreciar en la tabla 1.

Como se mencionó previamente, este modelo permite la intersección de sus componentes y su retroalimentación, dado que su estructura responde a un modelo holístico no lineal, es decir que cada una de las competencias implica y modifica a las otras. Pensemos por ejemplo en un jugador de fútbol americano que no sabe reconocer sus emociones, por lo que no posee forma de contenerlas o direccionarlas, depende mucho del qué dirá su padre o de sus compañeros si lo quieren o no por soberbio. Este jugador podría causar o causarse daño por la combinación de todos estos factores y un pequeño detonante externo: una risa de un compañero, una mirada de su padre, la jugada de un adversario. De allí la importancia del desarrollo de las competencias emocionales en el deporte de forma conjunta, dado que el deporte no solo implica aspectos físicos o individuales.

Sin Contraseñas

Competencia /valor	Ejemplo deportivo
Conciencia emocional	Un boxeador que identifica el miedo en una pelea, pero no deja que lo controle o afecte su técnica.
Regulación emocional	Un ajedrecista que utiliza técnicas de respiración en lo que llega su contrincante.
Autonomía emocional	Un jugador de futbol que se mantiene concentrado en su entrenamiento, aunque nadie lo apoye.
Competencia social	Un capitán de basquetbol que coordina y escucha a todo su equipo.
Habilidades para la vida y el bienestar	Un capitán de basquetbol que coordina y escucha a todo su equipo.

Tabla 1. Ejemplifica las competencias emocionales en el deporte (2026). Creación propia.

RESULTADOS

Instrumento de medición deportivo por competencias (MDC)

Un conflicto detectado en la investigación fue la falta de un instrumento especializado para el análisis de competencias deportivas, ya que existen propuestas de instrumentos generales como el expuesto en el artículo “Cuestionario de Competencias Emocionales para Adultos (CCEA): propiedades psicométricas en el mexicano” (2024), pero ninguno centrado en la propuesta de Bisquerra para el deporte y de carácter cuantitativo.

La importancia de que sea cuantitativo es que puede ser trasladado a entornos digitales automatizados y con ello puede ser una herramienta de uso de fácil acceso para entrenadores y deportistas. Con esto no se niega la importancia de un análisis más profundo, solo se perfila una herramienta para un primer encuentro o como complemento para revisiones posteriores.

Se eligió para la elaboración de este instrumento la escala Likert debido a la consistencia que muestra al momento de plantear parámetros continuos y debido a la naturaleza multifactorial de las

competencias. Trabajar con elementos discretos permite poseer porcentaje por competencias y trabajarlos de forma diferenciada.

Las preguntas se realizaron con posterioridad al análisis de las competencias de Bisquerra y la comparación con modelos generales de su aplicación. El instrumento cuenta con un total de 23 ítems, contemplando las cinco competencias, siendo la propuesta inicial de la prueba la siguiente:

La propuesta inicial será puesta a prueba en los próximos meses y se entregarán los resultados del estudio para determinar la fiabilidad del instrumento. Cabe mencionar que los lectores pueden revisar el prototipo de instrumento en el siguiente enlace de forma gratuita: <https://websim.com/@Magodelcaos/cuestionario-de-competencias-emocionales-en-el-dep/21> con el señalamiento de que está en fase de prueba y recolección de datos.

Competencia	Reactivo
Conciencia emocional	Reconozco fácilmente mis emociones antes, durante y después de una competencia.
	Puedo identificar cómo las emociones influyen en mi rendimiento deportivo.
	Entiendo cómo mis emociones afectan mis decisiones en el juego.
	Me doy cuenta de cómo mi estado emocional cambia durante la competición.
	Soy consciente de las señales físicas que acompañan mis emociones.
Regulación emocional	Soy capaz de calmarme cuando me siento nervioso o estresado antes de una competencia.
	Cuando algo sale mal en el entrenamiento o competencia, puedo gestionar mis emociones.
	Tengo estrategias efectivas para reducir la ansiedad antes de competir.
	Puedo mantener la calma en situaciones de presión durante una competencia.
Autonomía emocional	No dependo de la opinión de los demás para valorar mi desempeño.
	Me siento seguro de mis capacidades deportivas, independientemente de los resultados.
	Puedo mantener mi motivación sin necesidad de aprobación externa.
	Me considero una persona resiliente ante las dificultades deportivas.
	Confío en mi criterio para tomar decisiones en situaciones deportivas complicadas.

Competencia social	Entiendo cómo se sienten mis compañeros de equipo en diferentes situaciones.
	Suelo ser considerado y respetuoso con las emociones de mis compañeros de equipo.
	Me resulta fácil comunicarme con mis compañeros de equipo para mejorar la colaboración.
	Sé cómo motivar a mis compañeros cuando las cosas no van bien.
	Suelo evitar conflictos con los demás y trato de resolverlos de manera constructiva.
Competencias para la vida y el bienestar	Practico actividades que me ayudan a sentirme bien, más allá del deporte.
	Busco mantener un equilibrio entre el entrenamiento deportivo y otras áreas de mi vida.
	Entiendo la importancia de cuidar mi salud mental tanto como mi condición física.
	Utilizo estrategias emocionales para mejorar mi bienestar general, no solo en el ámbito deportivo.

Tabla 2. Instrumento de medición deportivo por competencias (MDC). Elaboración propia.

CONCLUSIÓN

La presente investigación busca la generación de un prototipo de instrumento para la medición de las competencias emocionales de Bisquerra; se analizó la literatura pertinente y la estructura de las competencias emocionales de Bisquerra, para cerrar con la propuesta de un instrumento con base en una escala Likert y se ofreció a los lectores un primer prototipo en formato digital.

Los siguientes pasos son la aplicación del instrumento a una muestra significativa y el posterior análisis de los resultados arrojados para determinar la validez y pertinencia de la prueba.

Para concluir, cabe resaltar que todo deportista más allá de ser un atleta es un ser humano y por tanto merece una vida digna y procurar su salud, no solo física sino emocional, para con ello dar pleno cumplimiento a lo señalado en el artículo cuarto constitucional acerca del deporte.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2007). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Guerrero, J. M., García, P. y López, M. T. (2017). Regulación emocional en el deportista ante situaciones adversas en competición. Revista de Psicología del Deporte.
- Lavega, P., March, J. y Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones: Propiedades psicométricas de la escala GES (Games and Emotion Scale). Revista de Psicología del Deporte.
- Martín, I. y Guzmán, A. (2012). Medición de la inteligencia emocional y la motivación en el deporte: Propuesta de un modelo integrado. Cuadernos de Psicología del Deporte.
- Rivera, P. A. (2024a). Psicología del deporte: del diván a la cancha. Sin Contraseñas.
- Rivera, P. A. (2024b, octubre). ChatGPT como acompañante en el desarrollo de competencias emocionales en el deportista de alto rendimiento. Conferencia presentada en el Congreso Internacional de Educación Física, Asociación Científica Internacional de Educación Física.
- Vázquez, M. L., González, R. y Fernández, A. (2024). Cuestionario de Competencias Emocionales para Adultos (CCEA): Propiedades psicométricas en la población mexicana. Revista Mexicana de Psicología.