

Rendimiento en el deporte

Relación entre competencias emocionales y toma de decisiones en jóvenes talentos deportivos

Relationship between emotional competencies and decision-making in young sports talents

Martínez Jarandilla, Carolina¹, Lapuente Álvarez, Isidro²

¹ Universidad Autónoma de Madrid

² Universidad Camilo José Cela

Dirección de contacto: ilapuente@ucjc.edu

Isidro Lapuente Alvarez

Fecha de recepción: 25 de mayo de 2025

Fecha de aceptación: 01 de julio de 2025

RESUMEN

Este estudio analiza la relación entre las competencias emocionales y la toma de decisiones en jóvenes talentos deportivos, mediante un programa de desarrollo emocional aplicado en contextos reales de entrenamiento y competición. Participaron 74 deportistas de entre 13 y 18 años, quienes completaron los cuestionarios de Inteligencia Emocional (IE) y de Estilo de Toma de Decisiones (CETD) en dos momentos: pretest y posttest. Se encontraron mejoras en la percepción de competencia decisional y en el manejo emocional, especialmente en los participantes que realizaron entre 4 y 7 sesiones, en categorías inferiores y en deportes individuales. Se observaron correlaciones significativas entre autocontrol y ansiedad al decidir. Estas evidencias sugieren que el entrenamiento emocional potencia la toma de decisiones y el rendimiento en jóvenes talentos, lo que justifica su inclusión en programas sistemáticos de formación deportiva.

Palabras clave: inteligencia emocional, toma de decisiones, deporte, talento.

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between emotional competencies and decision-making in young sports talents through an emotional development program applied in real training and competition contexts. Seventy-four athletes aged 13 to 18 completed the Emotional Intelligence Questionnaire (IE) and the Decision-Making Style Questionnaire (CETD) at two time points: pretest and posttest. Improvements were observed in decision-making competence and emotional regulation, especially in athletes who attended 4 to 7 sessions, in younger categories, and in individual sports. Significant correlations were found between self-control and decision-related anxiety. These findings support the inclusion of emotional competence training in systematic sports development programs.

Keywords: emotional intelligence, decision-making, sport, talent.

INTRODUCCIÓN

El rendimiento deportivo en edades de formación no solo depende de las capacidades físicas y técnicas, sino también de variables psicológicas como las competencias emocionales y la toma de decisiones (Goleman, 1996; Salovey y Mayer, 1990). En entornos de alta exigencia como la competición, los deportistas deben decidir eficazmente bajo condiciones emocionales intensas. Por ello, en los últimos años ha cobrado protagonismo el estudio de la inteligencia emocional (IE) y su entrenamiento en contextos deportivos (Montenegro-Bonilla et al., 2024; Álvarez, 2020).

La inteligencia emocional puede definirse como la capacidad de percibir, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1996). Esta capacidad incluye habilidades como el autocontrol, la automotivación, la empatía y la regulación emocional, que han demostrado tener un impacto directo en el rendimiento deportivo y en el bienestar psicológico del deportista (Ros Martínez et al., 2013; Reyes-Bossio y Vásquez-Cruz, 2024).

La toma de decisiones, entendida como el proceso cognitivo mediante el cual se elige una acción entre diversas alternativas, se ve afectada por el estado emocional del deportista. Ruiz y Graupera (2005) han evidenciado que un adecuado control emocional facilita decisiones más eficaces en situaciones de presión. Así, surge el concepto de competencia emocional, entendido como el conjunto de habilidades aprendidas que permiten gestionar eficazmente las emociones en contextos deportivos. Esta competencia es susceptible de ser entrenada y puede contribuir a una toma de decisiones más adaptativa (Buñuel et al., 2020).

A diferencia del concepto general de inteligencia emocional, que remite a una disposición más estable, la competencia emocional se concibe aquí como un conjunto de habilidades situacionales que pueden ser promovidas mediante programas específicos de intervención. Dado este marco conceptual, resulta pertinente examinar cómo el entrenamiento emocional incide sobre la toma de decisiones en jóvenes talentos deportivos, quienes se encuentran en una etapa crítica de su desarrollo psicológico y competitivo (Arruza et al., 2005; Leal, 2022; Pereira, 2017).

Por tanto, el presente trabajo pretende aportar evidencia empírica sobre la eficacia de un programa de desarrollo de competencias emocionales, aplicado en contextos deportivos reales, y su influencia sobre las habilidades de toma de decisiones de jóvenes talentos. El talento deportivo debe considerar habilidades técnicas, motivación y aspectos psicológicos, integrando estos factores en un enfoque multidisciplinario para abarcar la diversidad de atributos que conducen al éxito en el deporte (López, 2020; Lapuente et al., 2017).

El objetivo principal de esta investigación es analizar el impacto de dicho programa en las variables asociadas a la competencia emocional y la toma de decisiones, evaluando además diferencias en función del número de sesiones recibidas, la categoría deportiva, y el tipo de deporte practicado.

MÉTODO

Diseño y procedimiento

Se empleó un diseño cuasiexperimental longitudinal con mediciones pretest y postest. El objetivo fue evaluar la eficacia de un programa de intervención en competencias emocionales sobre variables relacionadas con la toma de decisiones. Las evaluaciones se realizaron antes y después de la intervención, mediante sesiones presenciales en espacios proporcionados por los clubes. Los cuestionarios fueron administrados en papel, bajo supervisión directa de los investigadores, garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos.

El estudio cuenta con la aprobación del comité de ética de la Universidad Autónoma de Madrid y se ajusta a los principios éticos de la Declaración de Helsinki. Todos los participantes, o sus tutores legales en el caso de menores, firmaron un consentimiento informado.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 74 deportistas de entre 13 y 18 años (72,97% mujeres y 27,03% hombres), pertenecientes a clubes del municipio de Alcobendas, con experiencia competitiva a nivel autonómico y nacional. Los participantes practicaban deportes individuales (triatlón, atletismo, natación, gimnasia rítmica) y de equipo (baloncesto, hockey patines, rugby).

La muestra está distribuida en porcentajes de la siguiente manera.

Tabla 1.

Porcentaje en función del deporte

Deporte	Porcentaje (%)
Triatlón	13,51
Atletismo	13,51
Natación	12,16
Rugby	10,81
Baloncesto	14,86
Gimnasia Rítmica	20,27
Hockey Patines	14,86

Tabla 2.

Porcentaje en función del tipo de deporte

Tipo de deporte	Porcentaje (%)
Individual	59,46
Equipo	40,54

Tabla 3.
Porcentaje en función de la categoría

Categoría	Porcentaje (%)
Infantil	25,67
Cadete	28,38
Juvenil-Junior	45,95

Tabla 4.
Porcentaje en función del nivel de competición

Nivel de competición	Porcentaje (%)
Nacional	32,43
Autonómico	56,76
Local	10,81

Instrumentos

Se utilizaron los siguientes cuestionarios validados:

- Cuestionario de Inteligencia Emocional (IE) de Arruza et al. (2001), compuesto por 16 ítems con escala Likert de 5 puntos, que evalúa cuatro dimensiones: autoconocimiento, autocontrol, automotivación y conocimiento de los demás. Los estudios de fiabilidad reportan coeficientes α superiores a 0,80 en cada factor.
- Cuestionario de Estilo de Toma de Decisiones en el Deporte (CETD) de Ruiz y Graupera (2005), compuesto por 30 ítems en escala Likert de 4 puntos, con tres factores: competencia decisional percibida (CDP), ansiedad y agobio al decidir (AAD), y compromiso en el aprendizaje decisional (CAD). Presenta adecuados índices de validez convergente y fiabilidad interna ($\alpha > 0,75$).

Intervención

El programa de intervención se desarrolló a lo largo de tres meses, con sesiones quincenales. Cada grupo realizó entre 3 y 7 sesiones de 60 minutos, basadas en dinámicas grupales centradas en el autoconocimiento, regulación emocional, empatía y automotivación. Las evaluaciones (pretest y postest) se aplicaron en espacios cedidos por los clubes deportivos y supervisadas por el equipo investigador. Las sesiones incluían dinámicas grupales e individuales orientadas al autoconocimiento emocional, regulación emocional, empatía y automotivación. Se adaptaron los contenidos al contexto deportivo de los participantes y se llevó registro de la asistencia y participación.

Análisis de datos

Se utilizó el software SPSS v21.0. Se aplicaron pruebas t de Student para muestras relacionadas (pretest-postest) y correlaciones bivariadas de Pearson entre los factores del CETD y del IE. Se consideraron diferencias significativas para valores de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Los resultados muestran una evolución positiva tras la intervención, especialmente en los deportistas que realizaron entre 4 y 7 sesiones.

En cuanto a la prueba de Inteligencia Emocional (IE) la puntuación media global del cuestionario IE pasó de 72,99 (pretest) a 73,19 (postest). Aunque la diferencia no fue estadísticamente significativa ($p > 0,05$), se observaron aumentos sostenidos en automotivación y autocontrol.

Para el Estilo de Toma de Decisiones (CETD), el factor de Ansiedad y Agobio al Decidir (AAD) disminuyó significativamente en el grupo con 4–7 sesiones ($p < 0,05$), lo que indica una mejora en la regulación emocional. En los grupos con 1–3 sesiones, no se encontraron diferencias significativas.

Las comparaciones por categoría nos aportan que en categoría infantil existe mejora significativa en CDP (Competencia Decisional Percibida) ($p = 0,039$). Y para la categoría cadete hay una reducción significativa en AAD (Ansiedad y Agobio al Decidir) ($p = 0,010$).

Comparaciones por tipo de deporte Los deportes individuales mostraron una mejora significativa en AAD ($p = 0,053$). En particular, el triatlón destacó con un descenso significativo en ansiedad al decidir ($p = 0,040$).

Tabla 5.

Comparaciones según número de sesiones

Sesiones realizadas	Media Pretest (IE)	Media Posttest (IE)
1–3 sesiones	71,50	71,65
4–7 sesiones	75,44	75,75

Las correlaciones IE-CETD (postest) son:

- Autocontrol ↔ CDP: $r = 0,446$; $p < 0,001$
- Autocontrol ↔ AAD: $r = -0,570$; $p < 0,001$
- Automotivación ↔ CDP: $r = 0,432$; $p < 0,001$

Estos datos sugieren que la mejora en autocontrol y automotivación está asociada a una mayor competencia decisional y menor ansiedad en la toma de decisiones deportivas.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio ofrecen evidencia parcial sobre la eficacia de un programa de competencias emocionales aplicado en jóvenes talentos deportivos. Aunque no se observaron diferencias estadísticamente significativas en todos los factores del cuestionario de Inteligencia Emocional (IE), se constataron mejoras en dimensiones clave como la automotivación y el autocontrol.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Lapuente et al. (2017), quienes observaron efectos más claros a partir de tres sesiones de intervención.

La disminución significativa en los niveles de Ansiedad y Agobio al Decidir (AAD) entre quienes realizaron de 4 a 7 sesiones indica que el programa contribuye a una mayor autorregulación emocional en contextos de toma de decisiones. Esto respalda la hipótesis de que la competencia emocional es una variable entrenable que incide positivamente en el rendimiento psicológico y táctico del deportista (Jorge Sánchez et al., 2024).

Los deportistas de categorías inferiores mostraron una mayor mejora tanto en AAD como en CDP, lo que sugiere que existe una mayor plasticidad cognitiva y emocional en edades tempranas. Este efecto fue especialmente notorio en las categorías infantil y cadete, lo que refuerza la importancia de intervenir durante fases iniciales del desarrollo.

Los deportes individuales, particularmente el triatlón, también evidenciaron efectos significativos en la reducción del estrés decisional. Esta diferencia podría explicarse por la naturaleza más introspectiva y autogestionada de estas disciplinas, donde el impacto de las emociones es más directo en el rendimiento individual (Reyes-Bossio y Vásquez-Cruz, 2024).

Las correlaciones encontradas entre el autocontrol y la competencia decisional percibida, así como la relación inversa entre autocontrol y ansiedad al decidir, coinciden con investigaciones previas (Ruiz y Graupera, 2005; García Coll et al., 2014; Leal, 2022), reforzando la idea de que un mayor dominio emocional mejora la calidad de la toma de decisiones y que se debe evitar el afrontamiento negativo por su alta implicación con estados de ánimo negativos que, a su vez, influyen negativamente en la experiencia emocional de los deportistas (Reyes-Bossio y Vásquez-Cruz, 2024).

En conjunto, estos resultados refuerzan la necesidad de implementar programas de desarrollo emocional como parte del entrenamiento integral de jóvenes talentos, favoreciendo tanto el bienestar como la eficacia competitiva. La detección de talento deportivo es un proceso complejo que busca identificar jóvenes con alto potencial. Para lograrlo, combina diversos métodos y enfoques que van más allá de la genética, evaluando también las habilidades técnicas, psicológicas y la aptitud general de los atletas hacia el deporte (Cueto et al., 2023).

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación confirman parcialmente la eficacia de un programa de intervención para el desarrollo de competencias emocionales en el ámbito deportivo. En particular, se observaron efectos positivos en la reducción de la ansiedad al decidir y en la mejora del autocontrol y la competencia decisional percibida, sobre todo en jóvenes deportistas que realizaron más de tres sesiones.

La mayor sensibilidad al cambio en categorías infantiles y cadetes sugiere la conveniencia de iniciar estos programas en edades tempranas, aprovechando la plasticidad emocional y la etapa de construcción del autoconcepto competitivo.

El presente estudio también valida la relación entre habilidades emocionales como el autocontrol y la toma de decisiones, lo que justifica su inclusión sistemática en los planes formativos de tecnificación y desarrollo de talentos.

Asimismo, se confirma que los efectos más evidentes se producen en deportes individuales, donde la carga emocional y la responsabilidad táctica recaen principalmente sobre el deportista.

Por tanto, se recomienda ampliar este tipo de programas, adaptándolos a distintas modalidades deportivas y reforzando el trabajo coordinado entre entrenadores, psicólogos deportivos y familias.

Las aportaciones didácticas más significativas que derivan del estudio son la integración del entrenamiento emocional como parte de la planificación de temporada en deportes de base y rendimiento; la necesidad de desarrollar sesiones específicas sobre autoconocimiento, control del estrés competitivo y toma de decisiones bajo presión; formar a entrenadores en competencias emocionales, de forma que puedan actuar como modelos de autorregulación. Así como la importancia de evaluar de forma periódica el impacto emocional de la práctica deportiva, con herramientas fiables como el IE y CETD; y la inclusión de sesiones de reflexión grupal para facilitar la transferencia de habilidades emocionales a otras áreas vitales del deportista.

REFERENCIAS

- Álvarez, I. L. (2020). *Psicología y rendimiento deportivo*. Wanceulen Editorial SL.
- Arruza, J. A., Arribas, S., González, O., Balagué, G., Romero, S., y Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE-D). *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 153–163.
- Arruza, J., Ugalde, D., Escartí, A., y Balagué, G. (2001). *Test de inteligencia emocional (IE)* [Instrumento no publicado].
- Buñuel, S., García, M. Á., y Arribas, S. (2020). *Las competencias emocionales de deportistas jóvenes, entrenadores y familias: variables implicadas y una propuesta de intervención* [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid.
- Campos Granell, J. (1996). *Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos en el deporte*. Consejo Superior de Deportes.
- Cueto, B. A., García, C. M., y Arrieta, A. N. (2023). Factores que intervienen en la selección y detección de talentos deportivos: artículo de reflexión. *Revista educación física, deporte y salud*, 6(11), 46-56.
- Díaz Suárez, A., Morales Baños, V., y Calvo García, J. A. (2008). Acercamiento a la detección de talentos deportivos. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 121.

- García Coll, V., Ruiz Pérez, L. M., y García Coll, C. (2014). Competencia emocional y percepción de toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el juego y el Deporte*, 6, 9–24.
- García, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Iglesias, D., y Del Villar, F. (2009). Estudio de la relación entre conocimiento y toma de decisiones en jugadores de tenis. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 5(17), 60–75.
- Gil Arias, A., Claver Rabaz, F., Alías Mateo, P., Moreno Arroyo, M. P., García González, L., y Del Villar Álvarez, F. (2012). Influencia del rendimiento sobre el estilo decisional en jugadores de fútbol. *Movimiento Humano*, 3, 35–44.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Guevara Gómez, L. (2011). La inteligencia emocional. *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza, Federación de Enseñanza de CCOO de Andalucía*, 12, 1-12
- Herrera Gacitua, O., Abarzúa Contreras, L., Araneda Silva, C., Gutiérrez Delgado, J., y Hernández Santis, N. (2012). Detección de talentos deportivos en clubes profesionales de fútbol. *EFDeportes, Revista Digital*, 165.
- Jiménez Sánchez, A. C. (2007). *Análisis de la toma de decisión en los deportes colectivos*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Jorge Sánchez, A., Lissabeth Rivero, J. L., y Guerra Martínez, N. (2024). Comportamiento del desarrollo de las competencias emocionales en atletas de bádminton escolar. *Ciencia y Deporte*, 9(2), 416–431.
- Lapuente, I., Monfort, E., y Zurita, A. (2017). Desarrollo de competencias emocionales para el entrenamiento y la competición. *Revista Pedagógica ADAL*, 34, 7–14.
- Leal, P. G. (2022). Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista Interdisciplinar Arista-Crítica*, 2, 87-101.
- López, J. (2020). Gestión de las emociones, temática importante para los deportistas en situación de competencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), 1-9.
- Lorenzo, A. (2003). Estudio del pensamiento de los entrenadores sobre el proceso de detección de talentos. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 10, 23–51.
- Mercadet Portillo, O. E., y Inufio Díaz, R. (2015). Inteligencia emocional y el enfado en el baloncesto. *Revista Deporvida*, 12(26), 111–122.
- Mercadet Portillo, O. E., y Lima García, P. (2014). *La inteligencia emocional, las emociones y el deporte*. Universidad de Matanzas.
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, J., Hernández-Beltrán, V., y Gamonales, J. M. (2024). Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo: una Revisión Sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34–52.
- Moreno Domínguez, A., Del Villar Álvarez, F., González, L. G., Gil Arias, A., y Moreno Arroyo, M. P. (2011). Intervención en la toma de decisiones en jugadores de voleibol. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 785–800.
- Pereira, C. (2017). *Análisis de la toma de decisión de las armadoras centrales de balonmano*. In XII Congreso Argentino y VII Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (Ensenada).
- Poveda Leal, J., y Benítez Sillero, J. D. (2010). Fundamentos teóricos y aplicación práctica de la toma de decisiones en el deporte. *Revista de Ciencias del Deporte*, 6(2), 101–110.

- Reyes-Bossio, M., y Vásquez-Cruz, D. (2024). Habilidades Psicológicas Deportivas y estados de ánimo en jugadores peruanos de Quadball (Quidditch). *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), 1-10.
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2013). *Inteligencia emocional y deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105–112.
- Ruiz, L. M., y Graupera, J. L. (2005). Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: desarrollo y validación del cuestionario CETD. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 14, 95–107.
- Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Trujillo Flores, M. M., y Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 15(25), 1-17.