

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA: DESDE LA  
EXPERIENCIA DE DEPORTISTAS TRIATLETAS DE SANTIAGO DE CALI

CATALINA RODRIGUEZ ROJAS

MATTHEW ANDRES VARGAS ORTIZ



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI, VALLE

MAYO 2024

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA: DESDE LA  
EXPERIENCIA DE DEPORTISTAS TRIATLETAS DE SANTIAGO DE CALI

CATALINA RODRIGUEZ ROJAS

MATTHEW ANDRES VARGAS ORTIZ

Trabajo presentado como requisito parcial para optar al título de Psicología

---

DIEGO EMIRO CORREA SANCHEZ

Asesor de Trabajo de Grado



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI

FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

SANTIAGO DE CALI, VALLE

**ARTICULO 23** de la Resolución No. 13 del 6 de Julio de 1946, del Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia”.

Nota de Aceptación

---

---

---

---

---



Diego Correa Sánchez

DIRECTOR – TRABAJO DE GRADO

---

Evaluador

Santiago de Cali, 2023

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen	
INTRODUCCIÓN .....	1
MÉTODO .....	16
Tipo de diseño .....	16
Participantes .....	16
Técnica de recolección .....	17
Análisis de datos.....	20
Procedimiento.....	21
Contacto con participantes.....	22
Recolección de información .....	22
Procesamiento, sistematización y análisis de la información.....	23
Resultados, discusión. Informe final .....	23
Devolución de resultados.....	24
Consideraciones éticas .....	24
RESULTADOS.....	25
DISCUSIÓN .....	39
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS .....	52

## **LISTA DE TABLAS**

Tabla 1. Definición conceptual de categorías

## **LISTA DE ANEXOS**

- ANEXO A. Consentimiento informado
- ANEXO B. Guía de la entrevista semiestructurada antes de validación por jueces
- ANEXO C. Matriz del proceso de validación por jueces
- ANEXO D. Entrevista semiestructurada después de validación por jueces y pilotos.
- ANEXO E. Flyer de invitación a participantes.
- ANEXO F. Preguntas del Google Forms de verificación criterios de inclusión.

## Resumen

**Objetivo:** Comprender la influencia de la inteligencia emocional en la gestión de la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas **Método:** Estudio cualitativo con diseño fenomenológico. Se realizó una entrevista semiestructurada a 10 deportistas competitivos de triatlón **Resultados:** Los triatletas encuentran motivación para practicar triatlón por la influencia de otros deportistas, por la variedad que ofrece la práctica de tres deportes, y el sentimiento de autosuficiencia al superar desafíos. Perciben el triatlón como un deporte complejo y exigente, tanto física como mentalmente. Todos los deportistas entrevistados refieren experimentar ansiedad precompetitiva somática y cognitiva, sin embargo, refieren altos niveles de autoconfianza. Por último, muestran autoconciencia emocional y capacidad de regulación, con motivación intrínseca centrada en el crecimiento personal y el disfrute de desafíos, apoyados por habilidades sociales que fomentan el compañerismo y la empatía durante las competencias. **Conclusiones:** Los hallazgos indican que los deportistas perciben el triatlón como un deporte exigente, que la motivación de su práctica combina su factor social y personal. El triatlón es visto como un estilo de vida con un compromiso emocional profundo. La ansiedad precompetitiva es una experiencia común, pero esta no afecta negativamente el rendimiento de los deportistas, manteniendo su autoconfianza, siendo la inteligencia emocional el factor que ayuda a gestionar mejor sus emociones en el deporte.

**Palabras Claves:** *Inteligencia emocional, ansiedad precompetitiva, psicología deportiva, triatlón, competencia deportiva.*

## Abstract

**Objective:** To understand the influence of emotional intelligence on the management of pre-competitive anxiety in triathlete athletes. **Method:** Qualitative study with a phenomenological design. Semi-structured interviews were conducted with 10 competitive triathletes. **Results:** Triathletes find motivation to practice triathlon in the influence of other athletes, the variety offered by practicing three sports, and the feeling of self-sufficiency in overcoming challenges. They perceive triathlon as a demanding sport, both physically and mentally. All interviewed athletes report experiencing somatic and cognitive pre-competitive anxiety; however, they exhibit high levels of self-confidence. Lastly, they demonstrate emotional self-awareness and regulation skills, with intrinsic motivation focused on personal growth and enjoying challenges,

supported by social skills that foster camaraderie and empathy during competitions.

**Conclusions:** Findings suggest that athletes perceive triathlon as a demanding sport, where motivation for practice combines social and personal factors. Triathlon is seen as a lifestyle with deep emotional commitment. Pre-competitive anxiety is a common experience but does not negatively affect athletes' performance, as their self-confidence remains intact. Emotional intelligence plays a crucial role in effectively managing emotions in sports.

**Keywords:** Emotional intelligence, pre-competitive anxiety, sports psychology, triathlon, athletic competition.

## INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte ha experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas, a medida que se reconoce cada vez más la importancia de los aspectos psicológicos en el rendimiento deportivo. Dentro de esta área de estudio, la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva se han destacado en los últimos años como aspectos importantes que influyen en el desempeño de los atletas en unas varias disciplinas deportivas (Urrea et al, 2015; Castro, M. et al 2020; Laborde, S. et al 2016; Murillo, A. et al 2021). Ahora bien, se resalta el triatlón como una disciplina que se distingue por su exigencia, la cual está conformada por natación, ciclismo y carrera y abre un mundo de desafíos tanto físicos como mentales para quienes compiten. Esta combinación única no solo exige un entrenamiento integral, sino también una fortaleza psicológica para enfrentar los altibajos de una competición que es rigurosa y exigente.

En este sentido, este estudio se centra en examinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas desde la perspectiva de los deportistas. El triatlón, al requerir habilidades y resistencia en tres disciplinas diferentes, una seguida de otra ofrece un marco interesante para investigar cómo la inteligencia emocional puede influir en la ansiedad precompetitiva y, en última instancia, en el rendimiento deportivo.

Desde la antigua Grecia la inteligencia ha sido un tema constantemente estudiado desde diferentes áreas del conocimiento. Estas investigaciones han generado avances significativos en cómo se entiende este constructo, que elementos lo configuran y como se puede medir y evaluar, llegando a ser un concepto múltiple, que no se queda meramente en solo tipo de inteligencia, sino que es un concepto que se aborda desde varios subtipos, entre el que se destaca la Inteligencia Emocional (Martínez, 2016).

Por otro lado, en el contexto del deporte de competencia intervienen diferentes factores psicológicos que afectan al deportista y su rendimiento, entre ellas, la ansiedad precompetitiva, que se refiere a la ansiedad o el estrés que una persona siente antes de participar en una competencia o evento deportivo. En los últimos años han tomado relevancia las investigaciones que abordan la ansiedad en el contexto deportivo, aspecto que ha sido poco estudiado en Colombia, en especial en deportes como el triatlón. Por ejemplo, el estudio realizado en la Universidad de las Islas Baleares en España, de tipo cuantitativo, en donde se desarrolló una revisión sistemática, con el objetivo de clarificar la idea que se tiene en la actualidad acerca del

rendimiento deportivo y la ansiedad en el deporte, obteniendo como resultado que el 50% de los estudios analizados provienen de Estados Unidos, seguidos de un 20% de España e Inglaterra. Núñez et al (2017).

Con base a esto, se hace hincapié en la importancia que tiene la psicología deportiva en el presente trabajo, ya que como menciona Pérez y Estrada (2015) después de 1986 con la creación de la división de la APA de la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), esta disciplina empieza a ser reconocida y valorada en los países considerados potencias deportivas, lo que generó que en la mayoría de equipos deportivos aspirantes al ciclo olímpico se buscará tener un psicólogo en el equipo técnico; asimismo, la psicología del deporte tiene una gran importancia en la actualidad ya que a medida que el deporte se ha vuelto más competitivo y globalizado, los factores psicológicos han emergido como elementos clave para alcanzar el éxito.

De esta forma, los psicólogos del deporte trabajan en estrecha colaboración con los deportistas y entrenadores para ayudarles a manejar de manera efectiva la presión, mejorar la concentración, controlar las emociones, desarrollar la confianza en sí mismos, asumir el fracaso deportivo y fortalecer el trabajo en equipo. Además, la psicología del deporte desempeña un papel fundamental en la recuperación de lesiones y en la promoción de la salud mental de los atletas, reduciendo el riesgo de agotamiento o trastornos psicológicos relacionados con el deporte (Perez et al 2015). Por lo anterior, esta área de la psicología no solo contribuye al éxito deportivo, sino que también promueve el bienestar integral de los deportistas, lo que es esencial en una sociedad cada vez más consciente de la salud mental y el equilibrio emocional (Urrea et al, 2015; Castro et al 2020; Laborde et al 2016; Murillo et al 2021; Villarreal et al. 2020; Aguinaga et al 2021).

Con relación a la justificación de la propuesta, el presente estudio hace un aporte desde lo teórico, metodológico, social y práctico. En cuanto, a lo teórico, se pretende realizar un aporte en cuanto al conocimiento de la relación de IE y ansiedad en un deporte con características muy particulares como el triatlón, teniendo en cuenta que se evidencia una falta de estudios como el presente en poblaciones latinas, y en especial la poca investigación de estudios en Colombia. En cuanto a lo metodológico, este estudio abordará este tema desde un enfoque cualitativo, en el cual, se tendrá como punto de partida las experiencias y vivencias de los deportistas triatletas, pues la mayoría de los estudios existentes relacionados con el tema lo abordan desde el enfoque

cuantitativo, y es relevante conocer cómo viven la experiencia de competir, sus particularidades, su emocionalidad, y la relación con la inteligencia emocional. Por último, en cuanto a lo social y práctico, el presente estudio sensibiliza sobre el impacto que tienen los aspectos emocionales en el contexto de la competencia deportiva; los resultados de este estudio ofrecerán información y lineamientos útiles para entrenadores, deportistas e instituciones deportivas, que pueden tener en cuenta para fortalecer lineamientos en el entrenamiento deportivo de la ciudad de Cali. Aporta además, para la preparación psicológica para la competencia deportiva y el diseño de intervenciones psicológicas promoviendo la salud mental, asimismo, se ratifica como un campo de aplicación en el contexto deportivo para los psicólogos. Importante también para el contexto deportivo de Cali, que ha sido reconocida por la Asociación Europea de Capitales y Ciudades del Deporte (ACES Europe) en el 2019 como la "Capital americana del Deporte", y ha sido cuna de muchos atletas exitosos en diversas disciplinas deportivas, además de contar con infraestructura deportiva que ha permitido la práctica de deportes competitivos (Alcaldía de Santiago de Cali, 2019).

Es por lo anterior que el presente estudio se fundamenta desde el área de la psicología del deporte, que se enfoca en la relación entre los factores psicológicos de cada individuo y la actividad física, buscando comprender y optimizar aspectos como la motivación, la concentración, la autoconfianza, la gestión del estrés, la toma de decisiones y las interacciones sociales en el contexto deportivo, con el fin de generar un impacto positivo en el rendimiento del atleta plantean que la psicología del deporte aplica los fundamentos de la psicología en el contexto deportivo para poder impactar no solo en el rendimiento deportivo, sino, viéndolo como puente o instrumento en el desarrollo humano (Martínez, 2016; Cox, 2008; Ramón, 2020)

También, se relaciona con la psicología de la salud pues al examinar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva que tienen los deportistas, se busca analizar factores que afectan a la salud mental y el funcionamiento óptimo. Esta investigación se vincula al grupo de investigación Salud y Calidad de Vida de la Pontificia Universidad Javeriana Cali, cuyo propósito es promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de individuos, familias, grupos, comunidades y poblaciones, vinculándose este estudio principalmente con la línea de estilo de vida y salud mental.

A continuación, se presentan estudios empíricos en el marco de la Psicología Deportiva que abordan aspectos relacionados con factores psicológicos implicados en la competencia

deportiva, ansiedad precompetitiva y su relación con la inteligencia emocional. Principalmente, se presentan estudios que relacionan la IE con la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta esto, la inteligencia emocional se ha evaluado en diferentes contextos como el del deporte competitivo; Martínez (2016) realizó un estudio que tenía como objetivo que los deportistas alcancen el más alto rendimiento atlético y que estos se enfoquen y preparen para poder conseguir el éxito deportivo en las más exigentes competencias nacionales e internacionales. Estos deportistas tienen una formación intensiva de sus habilidades deportivas y, asimismo, se observa en las diferentes investigaciones previas que una de las habilidades más importantes que deben desarrollar estos sujetos de acuerdo con las exigencias de su entorno es la IE como herramienta para la regulación emocional y manejo del estrés.

Se hace énfasis en la relación entre deporte con la IE debido a estudios como el de Bostani et al (2011), que tuvo como objetivo medir la IE en estudiantes deportistas y no deportistas. Se encontró que existen diferencias significativas en cuanto a la salud mental de los participantes, pues los no deportistas presentaron más síntomas somáticos, ansiedad y depresión, por otro lado, los estudiantes deportistas muestran niveles más altos de IE destacándose diferencias en las áreas de felicidad, asertividad, tolerancia al estrés, autoconciencia emocional, relaciones interpersonales, autoestima, control de impulsos, flexibilidad, responsabilidad social y empatía.

Un estudio similar que pretendía comparar el coeficiente emocional y sus escalas intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad en deportistas adolescentes federados y adolescentes no deportistas, destaca en los resultados una diferencia contundente entre el grupo de deportistas y no deportistas en cuanto al coeficiente emocional, siendo superior el del primer grupo asumiendo que el individuo aprende como manejar sus emociones en el escenario deportivo (Leal, P. 2022).

Siguiendo la línea de investigación previamente mencionada y respaldada por hallazgos similares, en el contexto español Castro et al. (2018) realizó un estudio acerca de la IE en función del sexo, el deporte practicado y la edad, en el que se encontró que los deportistas encuestados presentan valores elevados de la IE, más específicamente en la gestión de emociones; por el contrario, la utilización de la inteligencia fue la peor valorada en la muestra. En cuanto a la relación de las variables estudiadas con la inteligencia emocional, no se encontró relación entre el sexo y la IE, en la variable de edad, se encontró que los deportistas encuestados

de una edad mayor tienen una puntuación más elevada, como también en la variable de los deportes, se encontró que, en los deportes colectivos de contacto, los deportistas manejan mejor sus emociones. De igual manera en el estudio de Zubizarreta et al (2023) en el que se tuvo como objetivo determinar el perfil de un deportista resiliente, esto en relación al factor motivacional y la diversión de la práctica deportiva. Se tuvo una muestra 300 hombres y 135 mujeres, dando como resultado que la resiliencia y el factor motivacional están relacionados, esto con base a que los deportistas que mas motivados están y se divierten en su practica deportiva, son los mas resilientes.

En la Universidad de las Islas de Murcia en España, Miranda-Rochin et al (2023) realizaron un estudio el cual tuvo como propósito de describir la IE en sus factores de atención, claridad, reparación emocional, y resiliencia en estudiantes universitarios y compararlas en función del país (México y España), el género y la práctica deportiva con fines competitivos, con una muestra de 423 participantes (32.5% hombres, 66.5% y 1.2% binarios) encontrando que la IE y la resiliencia en universitarios se ven influenciados por el país, el género y la práctica de deporte con fines competitivos. De igual manera Leñador et al (2023) realizaron una revisión sistemática acerca de la práctica deportiva e inteligencia emocional en jóvenes, el cual tuvo como objetivo verificar la existencia de la relación entre la IE y la práctica deportiva, en una muestra de 38 artículos científicos de 3 bases de datos (WOS, Scopus y PubMed), posterior a la revisión sistemática se concluye que la práctica deportiva tiene efectos positivos en los niveles de inteligencia emocional, las cuales permiten anticipar las consecuencias emocionales relacionadas con la actividad deportiva, ayudando a los deportistas a tomar mejores decisiones y asumir menos riesgos en el juego.

En concordancia con lo anterior, Saitaga (2018) realizó un estudio en donde tenía como objetivo analizar las diferencias en la inteligencia emocional, la motivación autodeterminada, la orientación meta y la satisfacción con los resultados deportivos conseguidos en deportistas iniciados, campeones y super-campeones, en una muestra de 347 piragüistas, encontrando que cuando los deportistas son profesionales o semiprofesionales los juicios positivos de otros eran elementos relevantes para ellos, como también presentar una motivación intrínseca y extrínseca mayor, generando emociones positivas en los deportistas.

En el estudio de Barberis et al (2019) el cual tuvo como objetivo comprobar un modelo de necesidades psicológicas básicas con relación a la inteligencia emocional y las estrategias de

rendimiento deportivo en una muestra de 187 participantes, obteniendo como resultado que la inteligencia emocional tiene una relación con las estrategias de rendimiento en el deporte y el cumplimiento de las necesidades básicas psicológicas. Además, la satisfacción de las necesidades básicas demostró ser un equilibrio en la relación entre la inteligencia emocional y las estrategias de rendimiento en el deporte

Por otro lado, en el estudio de Arruza et al. (2013) se creó un modelo de medida de la inteligencia emocional en dimensiones, la empatía, control y regulación emocional, gestión de emociones negativas, reactividad arbitraria y reconocimiento emocional en una muestra de 656 sujetos repartidos en 390 hombres y 296 mujeres, entre deportes individuales y grupales con una media de años de práctica de 10 años, en donde se encontró que aún no se puede evidenciar la presencia de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo e invita a seguir investigando este fenómeno. Por lo tanto, mediante el modelo de medida de la inteligencia emocional se realiza el estudio de Cecchini et al (2018) en el que tenía como objetivo adaptar y validar un cuestionario de IE en el deporte, al contexto de educación física, en una muestra de 1689 estudiantes de educación primaria, encontrando que los hombres tienen un puntaje más alto que las mujeres en el reconocimiento emocional, control y regulación emocional, lo que contradice los resultados de estudios previos en donde se encontró que las mujeres tenían un mejor manejo de emociones.

En cuanto a un aspecto que es relevante, es la realización de revisiones sistemáticas donde se revisaron artículos sobre deporte y la IE, revisando múltiples publicaciones de diferentes años y países, en las que se pueden encontrar hallazgos similares en cuanto a definiciones sobre la IE, las particularidades de la relación entre inteligencia emocional y la práctica deportiva, instrumentos para su medición y la importancia sobre el estudio de la IE en deportistas. Estos estudios confirman la importancia que ha tomado el estudio de la relación entre la inteligencia emocional y la práctica deportiva (Ros et al. 2013, Rochín et al 2022, Miranda-Rochin et al 2023, Barberis et al 2019).

A continuación, se presentan estudios que abordan aspectos de la ansiedad precompetitiva, y otros que relacionan la ansiedad precompetitiva con la IE.

En el estudio de Castro et al (2020) se tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en deportistas españoles, en una muestra de 372 deportistas de ambos géneros, en donde los deportistas analizados presentaron altos valores de inteligencia emocional mientras que la utilización emocional tuvo valores bajos, encontrando que nueve de

cada diez deportistas presentan niveles moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, dando como resultado que solo uno de diez deportistas presentan ansiedad alta.

Continuando con la ansiedad precompetitiva, Aguirre et al (2021) investigó el nivel de AP (Ansiedad precompetitiva) y enfrentamiento al estrés en corredores de medio fondo, utilizando el instrumento CSAI-2R, que divide el AP en tres categorías: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, encontrando que, en cuanto a los indicadores de estrés o ansiedad precompetitiva, existe una tendencia de manera general hacia el factor de autoconfianza, es decir, que los deportistas confían en sus capacidades deportivas en las competencias. Asimismo, el estudio de Acebes et al (2021) que tenía como objetivo analizar si existen diferencias en la inteligencia emocional (IE) y los niveles de ansiedad rasgo y estado de jugadores de fútbol sala en función de su nivel deportivo. Para esto se aplicaron los cuestionarios TMMS-24 y STAI a 48 jugadores de fútbol sala de todas las categorías, obteniendo como resultado que las categorías de IE y ansiedad de rasgo se relacionan en todas sus subcategorías, pero por el contrario la IE y la ansiedad de estado, únicamente se relacionan la dimensión de la ansiedad de estado.

En un estudio desarrollado en la Universidad Peruana de Unión, el cual tuvo como objetivo determinar la relación que hay entre la ansiedad precompetitiva y las habilidades psicológicas en una población de 289 deportistas universitarios de entre 17 y 27 años. Encontrando que en la ansiedad precompetitiva, el 17,3% lo cual corresponde a 50 participantes, tuvieron un valoración de un nivel alto en ansiedad cognitiva, es decir, que evalúan negativamente sus capacidades y resultados, lo que genera que tengan pensamientos de inseguridad y disminución de los procesos de atención, en la ansiedad somática el 15,9 % lo cual corresponde a 46 participantes tuvieron niveles altos, lo que significa que tienen percepciones de síntomas fisiológicos como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración y malestar general y por último el 11.4% lo cual corresponde a 33 participantes presentaron niveles altos en autoconfianza, lo cual denota una convicción y seguridad en sí mismo para lograr los objetivos planteados, concluyendo que la mayoría de deportistas competitivos presentan niveles de ansiedades moderados y adecuados para la consecución del logro deportivo (Huayna et al 2020).

Villarreal et al (2020) realizó un estudio a 5 deportistas triatletas y 2 entrenadores de alto rendimiento de edades entre los 25 y los 35 años con el fin de comprender de qué manera incide

la ansiedad precompetitiva sobre el rendimiento deportivo de los triatletas de la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana. Entre los resultados se resalta que los síntomas predominantes asociados a la ansiedad precompetitiva son los miedos anticipatorios, hiperventilación, inquietud, palpitaciones y falta de concentración. Asimismo, se destaca que los deportistas sienten ansiedad por ser el último en llegar del equipo, sentirse fracasado, salir del equipo y no cumplir con las marcas planteadas.

Asimismo, Aravind et al (2022), realizó un estudio en India sobre la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva, concluyendo que, a menores niveles de inteligencia emocional niveles más altos de ansiedad precompetitiva y viceversa, además, se indica que los deportistas con niveles bajos de regulación emocional tienen efectos negativos en el rendimiento. Estos resultados, se asimilan a los de Ahmed (2021) en un estudio sobre la relación entre inteligencia emocional y la ansiedad por el performance competitivo quién lo define como el miedo o ansiedad relacionado con las capacidades percibidas por el deportista para realizar una tarea específica y puede reflejarse en el miedo a fallar en una tarea antes de comenzar, miedo al fracaso, a la humillación y al rechazo, a lo que se concluyó que a mayor inteligencia emocional, menor es la ansiedad en cuanto al performance deportivo y viceversa, asimismo, que los deportistas con niveles bajos de autoconfianza suelen tener niveles altos de ansiedad pre competitiva. De igual manera en el estudio de Castro et al (2019) en el que se buscó analizar la relación que hay entre la inteligencia emocional, la ansiedad precompetitiva y el clima motivacional del deporte en 371 deportistas semiprofesionales en España, en el que se demostró que el clima motivacional en los deportistas influye positivamente en los niveles de inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva.

En el estudio realizado por Trujillo et al (2019) en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de tipo cuantitativo, tuvo como objetivo examinar el efecto de un programa de intervención con componentes de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva, dicha intervención fue aplicada a 33 deportistas de artes marciales (69.7% mujeres y 30.3% hombres), aplicando los instrumentos CSAI-2R a dos grupos, un grupo experimental conformado por 16 individuos y el grupo control por 17 individuos, obteniendo como resultado una diferencia en los grupos, en el grupo experimental hubo una disminución de los niveles de ansiedad somática y cognitiva además de un aumento de los niveles de autoconfianza, por el contrario en el grupo de control no se evidenciaron diferencias.

En un estudio realizado por Merino et al (2019) el cual tuvo como objetivo comparar la inteligencia emocional y la ansiedad estado-rasgo entre hombres y mujeres, analizando los efectos negativos que surgen a través de la inteligencia emocional y la ansiedad, esto mediante la aplicación de Sport Competition Anxiety Test (SCAT) y la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) a 444 deportistas. Obteniendo como resultado que hay más niveles de ansiedad bajos que altos en las mujeres competitivas, mostrando que las mujeres de niveles inferiores tienen más ansiedad que los hombres del mismo nivel, concluyendo que hay diferencias de género en los niveles de ansiedad y determinando que las mujeres que tienen tendencias ansiosas se les presentan dificultades con su control emocional.

En la literatura, se encuentran diferentes brechas a nivel metodológico pues, aunque estas dos variables han sido ampliamente estudiadas por diferentes académicos y áreas de conocimiento, en Colombia se han realizado pocos estudios similares con esta población en la última década. Asimismo, se encuentran brechas en cuanto a la realización de estudios que planteen la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva desde la voz de los deportistas triatletas.

En las fuentes Latinoamericanas se encuentra el estudio de Murillo (2021) realizado en la Universidad de la Sabana sobre las condiciones psicológicas y su influencia en el rendimiento deportivo, haciendo una revisión sistemática acerca de dicha cuestión. Encontrando 52 artículos en alrededor de 15 años, evidenciando la poca investigación en muestras hispanoamericanas. Asimismo se encuentra el estudio de Osorio et al (2023) que se realizó en la ciudad de Santiago de Cali, Colombia con jóvenes tenistas en formación, el cual tuvo como objetivo identificar las habilidades psicológicas del grupo de tenistas de la Liga Vallecaucana de Tenis, en el que se encontró que los deportistas tienen altos niveles de retos deportivos, pero las demás habilidades se tienen que mejorar, concluyendo que es importante trabajar las habilidades psicológicas en las etapas de formación de los deportistas y así poder tener un mejor desarrollo deportivo.

En cuanto al deporte de triatlón, específicamente, Reigal, et al (2018) evaluó el perfil psicológico de una muestra de triatletas amateurs y compararlo con deportistas de otras disciplinas como el fútbol, atletismo y golf, encontrando como resultados que existen diferencias significativas en el perfil psicológico de los triatletas en comparación con las demás disciplinas; entre el grupo de triatletas se obtuvieron puntuaciones altas en el control de afrontamiento positivo que se relaciona con las estrategias para conservar y dirigir la atención y la

concentración hacia los estímulos de mayor importancia; control actitudinal, que se caracteriza por ser capaz de controlar y seguir patrones de comportamiento que favorecen la acción, adaptarse a diferentes situaciones y mantener una evaluación coherente; seguidas de nivel motivacional que hace referencia al rango de importancia otorgado al motivo principal por el cual se realiza una acción y autoconfianza que hace referencia a las habilidades psicológicas y la seguridad en sí mismo, que promoverán el desarrollo exitoso de los objetivos propuestos por el deportista. Estos resultados, indican que los triatletas requieren ciertas capacidades psicológicas para afrontar y adaptarse a las condiciones de su deporte tanto en las competencias como en sus entrenamientos. Se resalta en los resultados que el triatlón requiere en sus deportistas mayores habilidades de control emocional y de motivación intrínseca para poder soportar la intensidad del mismo. De igual manera a nivel nacional en el estudio de Zapata et al (2023) se analizó un programa de entrenamiento de triatlón y su influencia en la calidad de vida en 28 adultos entre los 34 a 55 años, en el que se encontró que la práctica deportiva del triatlón influye en una mejor calidad de vida en las personas que lo practican.

Considerando los estudios previamente expuestos y revisados, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo influye la inteligencia emocional en la gestión de la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas de la ciudad de Santiago de Cali?

Teniendo en cuenta esta pregunta de investigación, se plantea como objetivo general comprender la influencia de la inteligencia emocional en la gestión de la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas; por otro lado los objetivos específicos son: describir la percepción del triatlón y la competencia deportiva; conocer las ansiedad precompetitiva que experimentan los deportistas antes de la competencia deportiva; identificar las características de las habilidades que conforman la inteligencia emocional en deportistas triatletas.

De acuerdo con la revisión anterior y los objetivos planteados, se establece como supuestos de investigación que para los deportistas triatletas la ansiedad precompetitiva es una experiencia recurrente y común, que puede variar en intensidad y manifestarse de diversas formas, adicionalmente, que la inteligencia emocional es un factor relevante y que desempeña un papel determinante en la gestión de la ansiedad precompetitiva en triatletas.

A continuación, se presentan los referentes teóricos de los ejes centrales de la investigación: Inteligencia emocional, ansiedad precompetitiva y deporte competitivo.

El deporte competitivo hace referencia a una forma de actividad física estructurada en la que los participantes, ya sea de manera individual o en equipos, buscan activamente alcanzar el triunfo o la victoria. Este tipo de práctica deportiva implica un nivel de competencia y esfuerzo orientado hacia el triunfo, lo que se traduce en un compromiso más estructurado y enfocado en la mejora de habilidades específicas. Este tipo de deporte a menudo involucra un nivel de entrenamiento más riguroso caracterizándose generalmente entre tres o cuatro días a la semana, con sesiones de aproximadamente dos horas, pero no llega al extremo de las demandas asociadas con los deportes de alto rendimiento (Durán 2013; Jürgens 2006).

Es fundamental indicar que el deporte competitivo se diferencia de la práctica deportiva recreativa, la cual se lleva a cabo principalmente por placer, diversión, salud o entretenimiento, sin la presión de alcanzar una meta final específica. A diferencia del deporte competitivo, la recreación deportiva no se centra en la búsqueda activa de la victoria, sino en disfrutar de la actividad en sí misma. Los participantes pueden comprometerse en sesiones de ejercicio menos estructuradas y no necesariamente cuentan con la presencia de árbitros o jueces. Este tipo de práctica deportiva a menudo se realiza de manera más flexible y relajada, sin el énfasis en la competencia que caracteriza al deporte competitivo (Pérez et al., 2015).

En el año de 1983, Howard Gardner postula la teoría de inteligencias múltiples, donde en el texto de Gardner (2019), menciona que la inteligencia no puede ser entendida como un concepto solitario, sino el conjunto de múltiples habilidades, las cuales se dividen en 12 tipos de inteligencias, las cuales son: Lógico-matemática, visual-espacial, musical-auditiva, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal, naturalista, creativa, existencial, colaborativa y por último encontramos la inteligencia emocional (*IE*), la cual tiene múltiples definiciones ya que ha sido un tema ampliamente estudiado por la psicología, en donde se rescatan los estudios de los autores Goleman, Mayer y Salovey. Para abordar el término de la inteligencia emocional, nos remontaremos al año 1990, donde Mayer y Salovey (1990) fueron los primeros autores que acuñaron este término por primera vez, refiriéndose a este como las capacidades que posee el sujeto para percibir, identificar y gestionar las emociones tanto propias como de los demás en su entorno, con el fin de regular su comportamiento en los diferentes contextos. Años más tarde, estos mismos autores definen tres factores fundamentales de la misma, que son “la percepción emocional”, “la gestión emocional” y “el uso de las emociones”, las cuales sugieren el proceso de la emoción desde el campo perceptual, la asimilación de la misma, hasta lo que el sujeto hace

con esa emoción. Posterior a los hallazgos de Mayer y Salovey 5 años después en (1995) el psicólogo Daniel Goleman presentó al mundo su libro titulado "*Inteligencia emocional*", el cual tuvo un gran impacto en el mundo, llegando a ser catalogado como un best seller, dándole la visibilidad al concepto de IE que no tenía con Mayer y Salovey, tratando la manera en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, pero incluyendo las características personales de los individuos.

De igual manera hay varios autores que postulan sus definiciones de la inteligencia emocional, donde mencionan que la inteligencia emocional es la construcción teórica y psicológica, con la cual se puede explicar de manera óptima la relación entre la emoción y la razón, permitiendo al individuo adecuarse al entorno en el que se desarrolla. El poder aprender y aplicar de manera óptima el concepto de inteligencia emocional, permite controlar las emociones más significativas en el contexto deportivo, como lo son la ansiedad, presiones, miedo y agresividad (Ros, 2013; Martínez, 2016).

En la inteligencia emocional se encuentran dos grandes modelos postulados por Goleman (1995) y Salovey y Mayer (1990). El modelo de Daniel Goleman consiste en describir las competencias de manera inter e intrapersonal, pero más centradas en el ámbito organizacional o familiar, identificando 18 competencias, las cuales se asocian a la dimensión personal y social y por otro lado a la dimensión de conciencia versus gestión. Como se mencionó anteriormente el modelo de Goleman consiste en describir las competencias inter e intra personales, lo que hacía que su modelo tuviera influencias conceptuales de autores como Howard Gardner o Salovey, todo esto reflejado en 4 competencias: La conciencia de uno mismo, que es reconocer un sentimiento cuando aparece y entender la evolución de los sentimientos propios; autogestión la cual es la capacidad de controlar las emociones, lo que le permite al sujeto enfrentar situaciones emocionalmente desafiantes; conciencia social definida como la capacidad de comprender los sentimientos de los demás y poder construir relaciones significativas; y por último la gestión de las emociones es el conjunto de habilidades que permite controlar y comprender las emociones de una manera efectiva (Fernández, 2023). En el modelo de Salovey & Mayer (1990) se encuentran cuatro grandes competencias las cuales se desglosan en la conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones. En la dimensión de la conciencia está la competencia personal de conciencia de uno mismo se encuentra: la conciencia emocional, la valoración adecuada de uno mismo y la confianza de uno mismo, ya en la competencia social se

encuentra: la conciencia social compuesta por empatía, conciencia de la organización y la orientación al servicio (Martínez, 2016; Fernández, 2023; Salovey & Mayer 1990). En la dimensión de gestión por la parte de la competencia personal, está la competencia de autogestión, de la que se desprende el autocontrol emocional, transparencia, adaptabilidad, orientación al logro, iniciativa y optimismo. Por último, en la competencia social podemos encontrar la competencia de la gestión de las relaciones donde encontramos el liderazgo inspiracional, influencia, desarrollo de los demás, catalizador del cambio, gestión de conflictos y trabajo en equipo y colaboración (Fernández, 2023).

Por otro lado en el modelo de Salovey y Mayer, se encuentran distintas categorías, cuales son: Autoconciencia que se evidencia en la capacidad de percibir y entender las emociones propias que experimenta cada sujeto, tanto de sí mismo como de los que lo rodean; el autocontrol que se refiere a la capacidad de gestionar las emociones de manera adecuada, teniendo en cuenta las condiciones del contexto; la motivación que es dirigir las emociones en una determinada dirección; ajuste y enriquecimiento emocional que es la capacidad del sujeto para resolver los problemas que se presentan en el día a día y la búsqueda constante de metas positivas, que contribuyen con el bienestar del sujeto; empatía siendo la capacidad del sujeto de identificar y entender las emociones de los demás con los que interactúa; habilidad social que se evidencia en que el sujeto pueda manejar las relaciones sociales de forma saludable y coherente al contexto, la capacidad de liderazgo y las habilidades sociales necesarias para interactuar con su entorno; y por última, la categoría de influencia personal que es la manera en la que se puede influir de manera positiva en los otros y en sí mismo (Martínez, 2016; Fernández, 2023; Salovey & Mayer 1990).

Cabe aclarar que las categorías propuestas por Mayer y Salovey serán usadas como modelo central del proyecto, tomando como base para plantear las categorías de análisis del estudio: autoconciencia, autocontrol, empatía, motivación, enriquecimiento emocional y las habilidades sociales.

A continuación, se presentan los referentes conceptuales de ansiedad pre -competitiva; para comprender este concepto es fundamental traer a colación la definición de ansiedad, que ha sido ampliamente estudiado por la Psicología y la Psiquiatría. La ansiedad es entendida como una respuesta emocional y física que experimentamos cuando anticipamos una amenaza o peligro en el futuro, esta amenaza puede ser real o percibida, y la ansiedad puede manifestarse de

diferentes maneras, como preocupación constante, ataques de pánico o miedo en situaciones sociales. Es importante destacar que la ansiedad se convierte en un trastorno cuando es excesiva, persistente y causa un malestar significativo en la vida de una persona (DSMV, 2014).

Según Barbosa (2006) indica que la ansiedad es una conducta adaptativa beneficiosa para el sujeto pues lo pone en estado de alerta y lo moviliza para la satisfacción de sus necesidades; en estos planteamientos concuerdan Ulrich (1987), que postula que la ansiedad tiene la función de poner en alerta al individuo cuando se enfrenta a situaciones que pueden perturbar su equilibrio o bienestar. Sin esta activación de "alarma", no sería posible hacer frente a situaciones peligrosas, lo que pondría en riesgo la integridad del individuo.

Como se indicó anteriormente, la ansiedad es una respuesta emocional y fisiológica natural ante situaciones percibidas como amenazantes, peligrosas o desafiantes. Esta es una experiencia común y puede manifestarse en una variedad de formas, incluyendo síntomas físicos (sudoración excesiva o palpitaciones), cognitivos (pensamientos preocupantes o negativos) y emocionales (nerviosismo, temor o inquietud) (Kuaik et al 2019).

Sin embargo, es fundamental hacer énfasis en que la ansiedad se presenta por una amenaza del entorno real o percibida, pues al hablar de una percepción, cada sujeto puede leer el entorno de manera diferente generando una percepción errónea o imaginaria que desencadena los síntomas físicos, cognitivos y emocionales, que generan una experiencia displacentera y un desequilibrio en el sujeto que lo experimenta (Barbosa, 2006)

Asimismo, se debe puntualizar que la ansiedad, aunque es comúnmente relacionada con el estrés, estas son dos respuestas emocionales similares, pero tienen diferencias clave. El estrés es una reacción natural del cuerpo ante situaciones demandantes o amenazantes, y puede ser tanto positivo como negativo, impulsando la acción. En cambio, la ansiedad es una preocupación excesiva o miedo ante eventos futuros, a menudo sin una causa inmediata, y puede persistir más allá de la situación estresante. Mientras que el estrés generalmente se asocia con una respuesta física aguda, la ansiedad tiende a ser más crónica y puede manifestarse en síntomas psicológicos y físicos, como preocupación constante, tensión muscular y dificultades para concentrarse. Es por esto, que la presente investigación emplea el concepto de ansiedad precompetitiva y no estrés precompetitivo (Sierra et al 2003; Villareal y Efren 2020; Jaenes, et al 2012; Barbosa, 2006).

Particularmente, en el contexto del deporte de competencia se presenta el concepto de ansiedad precompetitiva que se considera un factor de carácter emocional y psicológico que hace

parte de la experiencia de los deportistas. Este concepto hace referencia a la ansiedad que una persona siente antes de participar en una competencia o evento deportivo, presentándose en síntomas como nerviosismo, inquietud, preocupación excesiva, tensión muscular, insomnio y una variedad de síntomas físicos y emocionales (Barbosa, 2006).

## MÉTODO

### Tipo de diseño

Este estudio se abordó desde el enfoque cualitativo, que se centra en comprender y explorar en profundidad los fenómenos sociales y humanos desde una perspectiva subjetiva, esta se centra en la recolección de datos no numéricos, como entrevistas, observaciones y análisis de texto, con el objetivo de capturar la complejidad y la riqueza de las experiencias humanas. Permitió explorar las percepciones, opiniones, motivaciones y contextos que subyacen en los comportamientos y las interacciones humanas (Salgado, 2007; Hernández et al 2018).

El uso del enfoque cualitativo en la presente investigación permitió explorar las experiencias individuales, significados, e influencias de los atletas, capturando las diferencias individuales y proporcionando una comprensión rica del significado que atribuyen a la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva dando voz a los deportistas y enriqueciendo así la investigación con sus perspectivas subjetivas

El presente estudio se realizó desde un diseño fenomenológico, el cual busca describir y entender la esencia y significado de las experiencias humanas desde la perspectiva de los propios individuos que las viven, es decir, en la exploración de la realidad tal como es percibida y experimentada por las personas. En un estudio fenomenológico, los investigadores buscan captar los aspectos subjetivos de las experiencias vividas, explorando los sentimientos, pensamientos, creencias y percepciones de los participantes (Hernández et al 2018; Salgado, 2007).

El uso de este diseño en la presente investigación es fundamental pues permitió profundizar en la comprensión de cómo estos triatletas perciben y gestionan sus emociones en el contexto de competencias desde su perspectiva y su vivencia como deportistas en un deporte tan particular como el triatlón.

### Participantes

Esta investigación se realizó con 10 deportistas de triatlón que están vinculados a diferentes clubes de triatlón de la ciudad de Cali, con edades entre los 25 y los 55 años. La selección de los participantes es intencional y por conveniencia, Inicialmente se tenía planeado entrevistar 12 participantes, finalmente, el número de participantes fue determinado por el criterio de saturación, en el momento en que los investigadores consideran que no emergen datos nuevos. (Flick, 2004). Los criterios de inclusión planteados para el estudio son a). Tener edad entre 25 y 55 años b). vivir en la ciudad de Cali c) Que estén vinculados a clubes deportivos

donde se practique triatlón d). Que practiquen triatlón 10 horas a la semana en promedio) y que participen en mínimo en tres competencias de triatlón al año. f.) Aceptar participar en la investigación y firmar el consentimiento informado. Como criterio de exclusión se consideró a participantes que practican triatlón, pero no muestran regularidad en la participación de competencias deportivas.

### **Técnica de recolección**

Como técnica de recolección del presente estudio se utilizó una entrevista semiestructurada. La entrevista es un método ampliamente empleado en la investigación cualitativa que consiste en una interacción interpersonal entre un entrevistador y un entrevistado con el fin de obtener información relevante para un estudio. Durante la entrevista, el entrevistador plantea preguntas y guía la conversación para recopilar datos directamente de los participantes (Sánchez, et al 2021; Campoy, et al 2009; Herrera, 2017).

Asimismo, la entrevista semiestructurada es una variante específica de la entrevista que combina elementos de flexibilidad y estructura. En este tipo de entrevista, el entrevistador utiliza un conjunto predefinido de temas o preguntas clave, pero permite una mayor libertad en la forma en que se abordan. Esto significa que, si bien se establece un marco general para la conversación, los participantes tienen la oportunidad de expresar sus ideas y experiencias de manera más libre (Flick, 2004; Sánchez et al., 2021; Campoy et al., 2009; Herrera, 2017)

Este tipo de entrevista resulta valiosa en este estudio, debido a la naturaleza compleja de estas experiencias emocionales. Permitted explorar las vivencias individuales de los deportistas, identificar patrones emocionales y estrategias de afrontamiento, y examinar la relación entre la inteligencia emocional y la gestión de la ansiedad de manera más detallada que otros métodos. Proporcionando una perspectiva rica y cualitativa que captura matices y casos excepcionales, enriqueciendo así la comprensión de los factores emocionales que afectan al rendimiento en triatlón. En la Tabla 1 se presentan las categorías de análisis.

Tabla 1 CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

<b>Categoría</b>	<b>Definición</b>	<b>Subcategorías</b>
------------------	-------------------	----------------------

**CONTEXTO  
DEPORTIVO  
Y  
COMPETITI  
VO**

Hace referencia a las características y particularidades de esta disciplina deportiva. Explorando las motivaciones para elegirlo, la percepción que los participantes tienen sobre este deporte, como perciben el contexto de los entrenamientos deportivos, y su percepción sobre la complejidad y retos de la competencia.

**Razones para practicarlo:**

Aspectos que generan interés y motivación al deportista en la práctica del triatlón.

**Percepción del triatlón:**

Percepciones o ideas que el deportista desarrolla de la práctica del triatlón.

**Entrenos:** Descripción de los entrenamientos de triatlón desde la perspectiva del deportista.

**Complejidad de la**

**competencia:** Cómo percibe el deportista la complejidad de la práctica del triatlón.

**ANSIEDAD  
DEPORTIVA**

Este concepto hace referencia a la ansiedad que una persona siente antes de participar en una competencia o evento deportivo, presentándose en síntomas como nerviosismo, inquietud, preocupación excesiva, tensión muscular, insomnio y una variedad de síntomas físicos y emocionales. (Barbosa, 2006). En esta categoría, se presentan 3 dimensiones de la ansiedad, la somática, la cognitiva y por último, la autoconfianza, que hace referencia a

**Ansiedad somática:** Manifestaciones físicas experimentadas antes de una competencia, como nerviosismo, sudoración y aumento del ritmo cardíaco (Fernández, E. et al 2007).

**Ansiedad cognitiva:** Manifestación cognitiva de preocupación excesiva, nerviosismo e inquietud sobre si mismo (Fernández, E. et al

la fe o confianza de los deportistas en 2007).

las propias habilidades antes de una competición (Fernández et al., 2007).

**Autoconfianza:** Fe o confianza de los deportistas en las propias habilidades antes de una competición (Fernández, E. et al 2007).

---

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La inteligencia emocional se define como las capacidades que posee el sujeto para percibir, identificar y gestionar las emociones tanto propias como de los demás en su entorno, con el fin de regular su comportamiento en los diferentes contextos, encontrando las siguientes categorías: Autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y por último las habilidades sociales. (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.2013; Martínez, 2016).

**Autoconciencia:** Capacidad de percibir y entender las emociones, características y sentimientos propios que experimenta cada sujeto y poder reflexionar acerca de uno mismo y comprenderse (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.,2013; Martínez, 2016).

**Motivación:** Dirigir las emociones en una determinada dirección para el cumplimiento de objetivos propuestos, ayudando al individuo a impulsarse en pro de dichos objetivos (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.,2013; Martínez, 2016).

**Empatía:** Capacidad del sujeto de identificar y entender las

emociones de los demás con los que interactúa y poder establecer relaciones significativas con los demás (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.,2013; Martínez, 2016).

**Habilidades sociales:**

Conductas que permiten que el sujeto pueda manejar las relaciones sociales de forma saludable y coherente al contexto, la capacidad de liderazgo y las habilidades sociales necesarias para interactuar con su entorno (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.,2013; Martínez, 2016).

**Autocontrol:** Capacidad de gestionar las propias emociones, pensamientos, deseos y comportamientos de manera adecuada, teniendo en cuenta las condiciones del contexto (Salovey & Mayer, 1990; Ros et al.2013; Martínez, 2016).

### **Análisis de datos**

Para realizar el análisis de la información se utilizó el análisis temático, definido como un

método para el tratamiento de la información en investigación cualitativa, que permite identificar, organizar, analizar en detalle y reportar patrones o temas a partir de una cuidadosa lectura y relectura de la información recogida, para inferir resultados que propicien la adecuada comprensión/interpretación del fenómeno en estudio (Braun y Clarke, 2006).

### **Procedimiento**

En el desarrollo de la investigación, las fases o etapas juegan un papel fundamental en la estructuración y el desarrollo del estudio, por esto, fueron descritas y puntualizadas en las siguientes líneas.

#### ***Fase de preparación conceptual y metodológica***

En la primera fase del presente estudio, se seleccionó el tema de investigación y se llevó a cabo una revisión de la literatura en diversas bases de datos, como Ebsco, Dialnet, Redalyc, ProQuest, ICPSR, entre otras, en las que se usaron palabras claves como inteligencia emocional, ansiedad precompetitiva, deporte, triatlón y competencia deportiva. Esta revisión permitió adquirir un mayor conocimiento sobre el tema, tanto desde la perspectiva de investigaciones empíricas como teóricas. A partir de esta revisión, se desarrollaron los elementos clave de la investigación, incluyendo la introducción, la pregunta de investigación, el objetivo general y los objetivos específicos. Se determinó que el enfoque de la investigación sería cualitativo, con un diseño fenomenológico y como técnica de recolección de datos, se optó por la entrevista semiestructurada. Posteriormente, se identificaron las categorías de análisis

#### ***Diseño y validación de la entrevista semiestructurada***

Se procedió al diseño de la entrevista semiestructurada. Inicialmente se plantearon los ítems con base en las categorías de análisis propuestas para el estudio, los cuales fueron revisados por el director del trabajo de grado, de esa manera se configuró la versión preliminar de la entrevista semiestructurada (ANEXO 2) posteriormente se realizó la validación con tres jueces expertos, dos psicólogas y un psicólogo que tienen formación y amplia experiencia en psicología deportiva. El primer juez, es docente tiempo completo en Universidad de San Buenaventura Cali, tiene un máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte y cuenta con experiencia en el área de investigación, psicología clínica y psicología de la Actividad Física y del Deporte. El segundo juez, tiene una especialización en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad del Bosque y el tercer juez es especialista en Neuropsicología de la Universidad Javeriana; cabe resaltar que los dos últimos jueces son psicólogos deportivos en la

Pontificia Universidad Javeriana, los cuales se desempeñan en la Universidad acompañando a los deportistas de los equipos representativos.

Los jueces expertos aportaron sus puntos de vista sobre los ítems, realizando recomendaciones para perfeccionar la entrevista, que se orientaron a: eliminar los ítems que se consideraba estaban repetidos, o pretendían evaluar lo mismo (3, 4, 23, 33, 39), dividir ítems en dos para mejorar la comprensión del entrevistado (21, 30) y mejorar la redacción de los ítems para que fueran más claros (10, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 24, 25, 29, 30, 42, 44) lo cual permitió consolidar en una matriz sus recomendaciones y ajustes realizados (ANEXO 3). Una vez incorporados los ajustes y recomendaciones de los jueces se consolidó la versión final de la entrevista la cual se aplicó a un participante que cumplía los mismos criterios de inclusión del estudio como prueba piloto y más adelante se aplicará a dos candidatos adicionales. Durante la entrevista la participante mostró motivación e interés en el tema, encontró las preguntas claras y fáciles de entender, y sugirió no repetir preguntas que ella ya había abordado en sus respuestas, finalmente se consolidó la versión final de la entrevista semiestructurada (ANEXO 4).

### ***Contacto con participantes***

La primera aproximación a los participantes se llevó a cabo a través de los clubes deportivos que se dedican a la práctica de triatlón en la ciudad de Cali. En concreto, se estableció contacto con cuatro clubes y se contactó directamente a los entrenadores, quienes transmitieron la información a los deportistas. Para facilitar este proceso, se diseñó un flyer virtual (ANEXO E) que contiene la invitación a participar en la investigación. Además, se proporcionó un enlace a un formulario de Google (ANEXO F) en el que los deportistas interesados respondieron preguntas que permitieron evaluar su perfil deportivo y determinar si cumplían con los requisitos de participación. Luego de evaluar las respuestas al formulario de Google, se seleccionó a diez deportistas, a los cuales se les realizó la entrevista, las cuales se realizaron de forma virtual en su mayoría y presencial.

### ***Recolección de información***

En esta fase de la investigación, se realizaron las entrevistas semiestructuradas. Estas conversaciones enriquecedoras se llevaron a cabo de manera virtual mediante la plataforma de Google meets y en un consultorio de la Pontificia Universidad Javeriana, brindando un espacio privado, cómodo y propicio para los participantes. Antes de la entrevista, se proporcionó a cada participante el consentimiento informado y se dedicó tiempo a explicar detalladamente su

contenido y propósito.

### ***Procesamiento, sistematización y análisis de la información***

Esta fase del proceso se enfocó en la meticulosa transcripción textual de las entrevistas con el propósito de organizar la información de manera sistemática, siguiendo las categorías de análisis previamente establecidas. Esta etapa es esencial para el desarrollo de este estudio, ya que permitió examinar a fondo las voces y experiencias de los participantes. Las entrevistas se plasmaron en texto escrito de manera precisa, garantizando que cada palabra y matiz sean capturados fielmente. Este enfoque riguroso permitió clasificar y agrupar los datos de acuerdo con los temas y categorías que se han identificado previamente, adicionalmente, los datos serán procesados con el programa Atlas Ti (Versión 4.15.1). La sistematización de la información facilitó un análisis detallado y una comprensión de los patrones y matices presentes en las respuestas de los participantes.

Durante la investigación se realizó un riguroso procedimiento para la recolección de datos, su análisis e interpretación de los mismos bajo los criterios de rigor y calidad de la investigación cualitativa para la realización del presente trabajo de investigación, teniendo en cuenta los criterios de validez como la credibilidad, transferibilidad, consistencia y conformabilidad planteados por Noreña et al (2012) y De la Cuesta (2011). Con base a lo anterior, la credibilidad evidencia los fenómenos y las experiencias de los participantes sin los sesgos de los investigadores, se realizó la transcripción textual de las entrevistas de los participantes en el estudio y el manejo riguroso de los resultados. Por su parte, la transferibilidad es la capacidad que tiene el estudio de transferir los hallazgos encontrados a otros contextos, identificando las similitudes y diferencias con otros estudios. En el concepto de consistencia se busca la estabilidad de los datos e información Noreña et al (2012). Teniendo en cuenta la relevancia que tiene en la investigación cualitativa la reflexividad, a lo largo de la investigación se mantuvo un ejercicio de reflexión constante, en la recolección, interpretación y análisis de los datos, este ejercicio va a permitir examinar y reconocer la influencia que se tiene por parte de los investigadores en la comprensión del fenómeno en estudio (De la Cuesta, 2011).

### ***Resultados, discusión. Informe final***

En esta fase, se describieron los resultados relevantes y significativos, en relación con el objetivo general y los objetivos específicos de la investigación. A fin de salvaguardar la privacidad de los participantes, utilizando nombres ficticios en lugar de sus identidades reales.

Luego, se procedió a contrastar los resultados obtenidos con los de investigaciones previas relevantes, este proceso permitió presentar las conclusiones del estudio, así como los aportes realizados a la comprensión de la inteligencia emocional y su relación con la ansiedad precompetitiva y, por último, se indicó las limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones.

### ***Devolución de resultados***

En esta fase final del proceso de investigación, se realizará una actividad en las sedes de los clubes en la que se compartirán los resultados encontrados y los hallazgos del estudio. Esta reunión no solo representa un gesto de gratitud hacia aquellos que contribuyeron con su participación, sino también una oportunidad para que los deportistas sean los primeros en conocer y reflexionar sobre los resultados. Esta interacción cara a cara permitirá una discusión abierta y proporcionará una plataforma para que los participantes compartan sus perspectivas, aclaraciones y observaciones adicionales en relación con los hallazgos.

### **Consideraciones éticas**

La investigación se acogió a los lineamientos y normatividad que rige en Colombia para las investigaciones con seres humanos consignados en la Resolución No. 8430 de 1993 emitida por el Ministerio de Salud, en el que se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y la Ley 1090 del 2006 en su artículo 2 donde se reglamenta los principios generales por los cuales se rigen los psicólogos y se reglamente todo aspecto ético y profesional que debe abordar el psicólogo, como también los aspectos de bienestar del usuario,. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado antes de la aplicación de las entrevistas, en este espacio se explica la intencionalidad de la investigación, del tema a tratar, sus objetivos y la finalidad. Con base en la Resolución No. 8430 de 1993 emitida por el Ministerio de Salud, se determina el tipo de riesgo de la investigación, en el que para la presente investigación se tendrá un riesgo mínimo, lo cual implica que no se realizarán intervenciones, se garantiza la confidencialidad de los participantes y se proporcionará información clara. En caso de presentarse situaciones de crisis, se tuvo un protocolo de atención para los participantes.

## RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos a partir de 10 entrevistas semiestructuradas realizadas a deportistas triatletas pertenecientes a diferentes clubes de triatlón de la ciudad de Santiago de Cali. Entre los entrevistados había 6 hombres y 4 mujeres. Inicialmente se presenta la información de los participantes, luego el perfil de cada uno de ellos y posteriormente los resultados para cada una de las categorías planteadas para el estudio, la cual será soportada por relatos de los participantes. Las entrevistas fueron procesadas con el Programa Atlas ti (Versión 4.15.1 ). No se encontraron categorías emergentes.

A continuación, se presenta el perfil de los participantes con información personal y deportiva, cabe aclarar que los nombres utilizados a continuación son seudónimos para proteger la identidad de los participantes

Diego tiene 21 años, actualmente es estudiante de una carrera relacionada con el ámbito de la salud y planea competir en este año en 5 competencia, a nivel deportivo practica triatlón hace 4 años y antes de practicar triatlón practico deportes como natación y atletismo. La entrevista se desarrolló de manera óptima, donde el participante suministró valiosa información.

Daniel tiene 53 años, es un profesional de la salud, actualmente es docente e investigador. A nivel deportivo practica triatlón desde hace 6 años y planea participar en 5 competencias este año. En cuanto al desarrollo de la entrevista, el participante respondía de manera concisa y no buscaba extenderse en sus respuestas.

Sara tiene 29 años, es economista. Su trayectoria deportiva en el triatlón inició en el año 2020 y planea participar en 5 competencias, se considera una persona muy activa en el deporte, llegando a practicar ciclismo, crossfit y natación. La entrevista se desarrolló con fluidez, la participante relata sus experiencias y da amplias respuestas.

Andrés tiene 47 años, es organizador de competencias de aguas abiertas, natación, ciclismo y trabaja en los equipos organizadores de distintas competencias deportivas. A nivel deportivo cuenta con la particularidad de haber iniciado en el deporte del triatlón a los 17 años, por lo que lleva 30 años en dicho deporte, en donde ha disputado múltiples torneos, representando al departamento del Valle del Cauca y el país de Colombia. Durante la entrevista Andrés se mostró muy motivado por hacer parte de la investigación, siendo muy amplio en compartir su experiencia con el entrevistador.

Alejandra tiene 23 años, actualmente es estudiante de una carrera relacionada con salud, es

deportista de alto rendimiento. Representó al departamento del Valle del Cauca en los juegos Nacionales 2023, además de representar a la Selección Colombia de Triatlón en múltiples competencias. Su vida deportiva en el triatlón inició en el año 2018 por influencia de sus padres. En su vida deportiva practicó deportes como voleibol, tenis de campo, atletismo y basquetbol. En el desarrollo de la entrevista sus aportes fueron valiosos, aunque en ocasiones mostraba incomodidad frente a preguntas de autoconciencia, mencionando que dichas preguntas le resultaban confusas, respondiendo de manera monosilábica.

Vanessa de 51 años, es profesional del área administrativa y ha complementado sus estudios con énfasis al deporte, es esposa, madre de dos adolescentes y apasionada del deporte. Toda su vida fue nadadora y empezó con el triatlón en el 2019. Ha participado en competencias tanto a nivel nacional como internacional y actualmente se prepara para correr su segunda maratón. Se mostró emocionada durante la entrevista al hablar sobre su experiencia como triatleta, brindando amplia información sobre su experiencia en competencias y entrenamientos.

Camilo de 53 años, tiene dos hijas que también son deportistas y entrenan todos juntos como familia. Es abogado de profesión, es una persona disciplinada y enfocada, en sus tiempos libres es músico y le encantan las artes. Ha tenido competencias nacionales e internacionales. Durante la entrevista se percibe como una persona muy estructurada y contesta abiertamente todas las preguntas de la entrevista con amplitud.

Esteban de 26 años, es entrenador y deportista. Describe el deporte como una parte fundamental de su estilo de vida. Práctica triatlón desde el 2012 y le encanta competir y ganar podios para demostrarle a sus estudiantes que con disciplina y esfuerzo ellos también pueden hacerlo. En la entrevista se muestra abierto y responde con tranquilidad de manera detallada y extensa a las preguntas.

Marta de 22 años, profesional del área de la salud y deportista élite del triatlón. Entrena desde que era una niña y la disciplina la ha llevado a competir representando a su ciudad y su país. Hizo parte de la selección Valle y actualmente dice sentirse más conectada con el deporte que nunca. Se muestra como una persona muy alegre y entusiasta a responder las preguntas de la entrevista.

Juan de 40 años, es un apasionado del deporte. Ha competido internacionalmente no solo en el triatlón sino también en carreras de atletismo, especialmente en maratones y ve el triatlón como su medio de relajación del estrés de la vida diaria. Se percibe en la entrevista relajado y

expresivo, pero se percibe que emocionalmente no se extiende en sus respuestas.

A continuación, se presentarán las categorías de análisis, contexto deportivo y competitivo, ansiedad precompetitiva, y de inteligencia emocional.

### **CATEGORÍA 1: Contexto deportivo y competitivo.**

A continuación, se presentan los resultados relevantes de las subcategorías: razones para practicar el triatlón, percepción del triatlón, entrenamientos y complejidad de la competencia.

#### **Razones para practicar el triatlón**

En lo que respecta a las motivaciones para practicar el triatlón, varios participantes coinciden en que tomaron la decisión de iniciar a practicar este deporte debido a la influencia de otras personas o deportistas con quienes compartían en deportes previos. Adicionalmente, coinciden en que inicialmente, entrenaban uno de los deportes que componen el triatlón.

*“Bueno, la natación ya la tenía que es mi deporte base, ya llevaba, no sé, cinco años corriendo, entonces claro, uno de esos compañeros que hace en triatlón me decía “solamente te faltaba la bici” y siempre por ahí empieza, “solo te falta la bici, solo te falta la bici para ser triatleta”. Y hasta que me dejé antojar, me compré una bici y así fue como empezó todo el tema del triatlón” (Vanessa).*

*“Fíjate que fue el grupo, o sea, yo entré, como te digo, pensando en correr, y ya con el ritmo del grupo, pues que nadaban, que salían en bicicleta” (Juan)*

Otra de las razones en la que coinciden los participantes para practicar el triatlón es la variedad que les ofrece el practicar tres deportes diferentes, haciendo su proceso de entrenamiento mucho más dinámico y que evita la monotonía.

*“Si uno es malo en un deporte, ¿por qué no puede ser malo en 3? Esa era mi frase. Entonces por variedad, es que siempre corriendo las carreras son muy similares me aburro” (Daniel)*

*“Igual el hecho de practicar tres deportes hace que no se vuelva como monótono, entonces como que no siempre estás en el mismo, nadando, contando baldosas, corriendo, dando el impacto a las piernas, sino que de alguna manera son distintos los tres, entonces si bien estás cansado, es un cansancio distinto. Se disfruta.” (Vanessa)*

De igual manera, se encuentra una relación entre la práctica del triatlón con el sentimiento de autosuficiencia, en donde el poder llegar a realizar un deporte tan retador como lo es el triatlón, genera un sentimiento en los deportistas de llegar al límite, gestando un deseo de obtener más resultados y poder superarse a sí mismos. Así mismo hay deportistas que mantienen la postura de considerar al deporte como una actividad más recreativa que competitiva.

*“El triatlón, pues para mí es un hobby, es una forma de mantenerme activa, de retarme, es una forma como de mostrarme que soy fuerte que la disciplina lleva a mejorar, a alcanzar los resultados que uno espera”. (Sara)*

*“Es ese deporte o esa disciplina que hace llevar el cuerpo como al límite y pues o sea, es muy raro porque es como un tipo de sufrimiento, uno sí o sí sufre en el deporte, pero (...) la carrera de triatlón deja un sentimiento tan satisfactorio que uno desea seguir y seguir y seguir haciéndolo para poder mejorarse uno a sí mismo. Entonces creo que es como un momento de superación de uno mismo” (Alejandra).*

*“Autoexigencia porque este deporte más que, o sea, tiene un desgaste físico lógico, pero tiene más que todo una exigencia mental” (Marta)*

### **Percepción del triatlón**

En cuanto a la percepción que los participantes tienen del triatlón, se evidencia que es un deporte que les apasiona y consideran que es un deporte completo, en donde los deportes que lo componen se complementan y hacen que sea tanto retador como interesante la práctica del mismo. Adicionalmente resaltan que la exigencia del triatlón no es solo física sino mental.

*“El triatlón para mí es prácticamente el deporte más completo, es en donde puedes cambiar de diferentes ámbitos deportivos sin perder el objetivo que es la intensidad. Es un deporte que te permite relajar y a la vez exigir” (Esteban)*

*“El hecho de entrenar las tres disciplinas es un reto desde dos puntos de vista. Porque primero reta el cuerpo, pero en realidad es un reto físico y mental” (Camilo)*

Los participantes perciben el triatlón como un deporte exigente en el que se deben entrenar y perfeccionar tres deportes diferentes, con diferentes técnicas, lo cual implica mayor tiempo de práctica. Por esto, indican que no solo se requiere resistencia física sino también balancear otros factores como el económico, el familiar y el del trabajo.

*“Yo digo que cualquier deporte, si uno lo toma como alto rendimiento, es muy difícil, muy duro y requiere mucha inversión. Inversión de tiempo, inversión económica, sea el deporte que sea. La característica del triatlón es que tú tienes que ser muy bueno en tres deportes diferentes, si quieres lograr tener un gran nivel”(Andres)*

*“Es muy exigente sobre todo para los adultos funcionales (...) Cuando uno entrena triatlón, también balancear la vida diaria es un reto, el tiempo en familia con los hijos, el trabajo y los entrenamientos que definitivamente demandan bastante tiempo” (Juan)*

*“Generalmente al ser tres deportes implica, pues, toda una logística, hay que hacer dos deportes por día, y yo pienso que eso implica una exigencia alta (...) Me parece que la logística del tri es dura, porque muchas veces uno siente que como que no le alcanza el tiempo para hacerlo” (Vanesa)*

Dos participantes reflejan una profunda conexión emocional con el triatlón, describiéndolo como un reflejo de la vida misma, con sus altibajos, desafíos y metas por alcanzar. Destaca la perseverancia necesaria para superar obstáculos y alcanzar el éxito, encontrando en el proceso una satisfacción personal. Se percibe que el triatlón se ha convertido en el eje central en sus vidas, proporcionándoles una pasión y motivación que trasciende las normas sociales y las expectativas externas. El deporte se convierte en un refugio y un motor que impulsa todas sus acciones diarias, siendo una fuente constante de superación personal y realización.

*“Ay, no, el tri es como, a ver, ¿cómo lo defino? El tri es como la vida misma, o sea, eso es, en serio, hay días buenos, hay días malos, eso es una montaña rusa, no es lineal, sino que poco a poco vas escalando, y vas llegando como a los diferentes objetivos y metas, eso me encanta, o sea, para mí el tri es como la vida, es levantarte y volver a, es caerte y volver a levantarte muchas veces y seguir intentándolo hasta que lo logras” (Vanesa).*

*“Para mí, ¿qué es el tri? Mi vida. Mi vida es algo que en realidad me costó mucho aceptarlo. Porque digamos que por las normas que te rige la sociedad, vos siempre tienes como que estudiar, trabajar y ser una persona que gane dinero y sacar las cosas adelante (...) pero no había encontrado como algo que me generara tanta pasión y tanta motivación de hacer, sin importar qué. Con el triatlón logré conseguir eso” (Marta).*

Por otro lado, algunos participantes indicaron que ven el triatlón como una forma de diversión y recreación, un deporte que les permite relajarse y desconectarse de sus responsabilidades diarias, en donde es un método de desconexión con su rutina diaria y un recurso terapéutico, mencionando que el triatlón es el medio adecuado para despejar la mente, ya que en la vida diaria hay trabajos agotadores y el triatlón se vuelve una oportunidad de escape.

*“Una recreación, para mí es recreativo, no tengo compromiso así de sangre, pero pues me divierto (...) cuando uno tiene un trabajo un poquito estresante, cualquier actividad de estas que me despeje el ambiente me sirve, me permite pensar” (Daniel)*

*“Mira que para mí el deporte es terapia. (...) El estrés del trabajo, vaya a correr. Algún tema diferente al trabajo, pero que también implique estrés, vaya a subirse a la bici. O vaya a nadar. Que ahí nadando, que aquí está con el agua y pasa, y pasa el tiempo. Y bueno, ya cuando sale, vuelve toda la realidad. Pero sí sirve de terapia. A mí personalmente me sirve de terapia” (Juan)*

## **Entrenos**

En cuanto a la percepción que tienen los deportistas frente a sus entrenamientos se mantiene una postura de que la práctica del triatlón es de una alta exigencia, pero hay factores que permiten que el desarrollo de un entrenamiento sea más agradable o retador en su ejecución. En el apartado de lo agradable se comparten percepciones relacionadas con los paisajes y climas en los que se desarrollan los entrenamientos y entre los factores que tornan un entrenamiento retador se encuentra la intensidad y los entrenamientos muy largos.

*“Los paisajes. Por ejemplo, cuando usted corre en Pance, el paisaje... A pesar con estos solazos que están haciendo actualmente, es chévere visualizarlos. (..) El ciclismo, los paisajes también. El hecho de madrugar y recibir la brisa fría acompañada con el sol hace que valga la pena todo” (Esteban)*

*“Cuando son trabajos muy largos tal vez no son tan agradables, no sé, los fondos, o en natación, que me cuestan a mí, por ejemplo, nadar. Y que sea una jornada de casi dos horas, pues, llega un punto donde ya no es tan divertido” (Juan)*

*“Cuando tiene velocidades o ritmos muy intensos para mí es más ese como la forma de decir, que un entreno está difícil o que es un retador o que me genera con un poquito de ansiedad hacerlo” (Sara)*

De igual manera los participantes mencionan que cuando tienen metas puntuales su disciplina para cumplir los entrenamientos se incrementa. Resaltan la importancia de tener un plan de entrenamiento estructurado y coherente con sus metas deportivas, donde el entrenador explique el propósito de los entrenamientos, para así entender la finalidad y permitirse una mayor conexión con la práctica del triatlón. Uno de los participantes indica que disfruta cuando los entrenamientos no son repetitivos, sino que son dinámicos y diferentes.

*“para que uno entrene, uno necesita metas eso sí es cierto si yo no tengo metas no soy muy disciplinado entonces yo defino unas competencias que voy. Hago varias ¿no? pero las que defino en el calendario son las que me enfoco entonces por ejemplo este año voy a hacer la maratón de Lima, entonces ahorita me interesa más la parte de atletismo y si la bicicleta no se puede porque hay un fondo largo pues prefiero el fondo largo” (Daniel).*

*“Bueno, yo soy uno de los que piensa que los entrenamientos no tienen que ser tan repetitivos. Que todas las semanas, todos los lunes hacemos series de 400, 800, no, hay que variar. Hay que variar, hay que inventar nuevas cosas, hay que crear” (Andres).*

Por otro lado, se destaca que la compañía es un valor importante para el desarrollo de un entrenamiento, donde los deportistas reconocen que, a pesar de ser un deporte individual, el entrenamiento de triatlón tiene un componente social que se evidencia en la compañía de los

compañeros de equipo y que es vital para tener una motivación extra y poder lograr los objetivos como equipo.

*“El hecho de hacerlo sola puede ser retador eh y tal vez lo del mismo ritmo todo el entreno”*  
(Sara)

*“Yo, por lo menos, tengo que tener compañeros, porque, pues, obviamente uno está cansado, uno tiene otras cosas por hacer, entonces, ¿Qué lo motiva a salir? Como que, bueno, cuadremos entre todos, entre todos los compañeros para salir a montar. O para ir a nadar todos juntos, o para salir a correr todos juntos. Entonces, como que es un compromiso con ellos también”* (Alejandra).

Sin embargo, una de las participantes, aunque reconoce el valor de entrenar en compañía de compañeros del equipo resalta la importancia de entrenar sola porque indica que en la competencia el objetivo es individual.

*“Pero también me gusta entrenar sola, o sea, me gustan las dos. Porque es que entrenar sola tiene un tema mental muy importante que es que muchas veces tú en la carrera no tienes a nadie que te esté ahí jalando. O sea, tienes que jalarte tú misma”* (Vanesa)

### **Complejidad de la competencia**

Frente a la complejidad de la competencia expuesta por los participantes, se identifica que la competencia del triatlón es de mucha preparación antes de la competencia y que los participantes lo perciben como retador. Destacan que el triatlón, al ser compuesto por tres deportes diferentes, implica un tiempo de preparación previo a la carrera en el que deben alistar todos los implementos de los tres deportes, siendo fundamental ser previsivo para las eventualidades que puedan pasar en la competencia.

*“El triatlón lo que tiene bastante es que tiene mucha parafernalia, se toca alistar mucho, por eso me gusta más el atletismo que uno coge los tenis y ya. ya en triatlón pues toca alistar más, toca ser más preventivo alistar muchas más contingencias eso sí lo tengo en cuenta* (Daniel)

*“Retador es todo. Para mí correr de 500 metros en adelante ya es un reto y entonces todos los entrenos para mí son retadores. A mí me dicen, va, corre a 5 kilómetros, que para otra persona puede ser el calentamiento. Entonces toda la competencia es muy retadora”* (Camilo)

*“Al ser tres deportes implica, pues, toda una logística, hay que hacer dos deportes por día, y yo pienso que eso implica una exigencia alta, por así decirlo, para lograr saca incluso todos los entrenos y dejar tu semana, pues, chequeada (...) Me parece que la logística del tri es dura, porque muchas veces uno siente que como que no le alcanza el tiempo para hacerlo”* (Vanesa)

## **CATEGORÍA 2: Ansiedad precompetitiva**

A continuación, se presentan los resultados relevantes de las subcategorías: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza.

### **Ansiedad Somática**

Con relación a la ansiedad somática, los deportistas identifican sensaciones corporales antes de la competencia relacionadas con la ansiedad, sin embargo, todos los deportistas entrevistados coinciden en que las sensaciones de inseguridad o miedo desaparecen cuando se inicia la carrera. Se evidencia en las narrativas que la ansiedad se expresa como somatización gastrointestinal, dolor de estómago, escalofríos y taquicardia.

*“Los nervios pasan de ser nervios a susto, al miedo y el miedo se convirtió en somatización gastrointestinal, entonces me dio diarrea y estuve con daño de estómago el día anterior y el día de la carrera. Horrible. Obviamente, ya uno con el repitis de estar compitiendo, ya uno lo pilotea” (Marta)*

*“Antes estoy supremamente ansiosa, o sea, me dan mariposas en el estómago (...) lloro en la salida de las competencias, por lo general lloro de la emoción pero una vez empiezo a nadar, se me quita, o sea, ya me cambia el chip, ya estoy en esto y ya me meto en la competencia” (Vanessa)*

### **Ansiedad Cognitiva**

En cuanto a la ansiedad cognitiva que tienen los deportistas, mencionan que hay ansiedad desde días antes de la competencia manifestándose en conductas evitativas como preferir no revisar redes sociales y la necesidad de estar en soledad, incluso evitando recibir mensajes de apoyo por parte de sus amigos y compañeros. En algunos de los participantes se evidencian pensamientos anticipatorios sobre el día de la competencia, en algunos deportistas caracterizados por el pesimismo, es decir, pensamientos de todo lo que puede salir mal en la competencia.

*“Los días antes me da mucha ansiedad, mucha ansiedad, incluso la semana de la precompetencia, yo me empiezo a desconectar de redes, yo no vuelvo a ver redes, yo no vuelvo a hablar con nadie. no contesto en el whatsapp, el día antes menos, eso que todo el mundo empieza a escribirle “que te vaya bien”, no, yo no contesto nada, me da estrés, a mí eso que todo el mundo esté como pendiente de uno, mandándole la mejor energía, yo digo sí que es chévere pero no soy capaz de contestar ningún mensaje” (Vanessa).*

*“La anticipación de que algo ha de salir mal el día siguiente, tal vez uno sentir que se le está olvidando algo, que no preparó algo que es vital para la carrera. Sí, básicamente eso. O, pues, de pronto, particularidades de la carrera. O sea, yo hice una carrera en Europa en la que el mar estaba lleno de medusas. Entonces el día anterior yo estaba, pues, paniqueada porque no creía que me picara una medusa” (Sara).*

Se presenta en la mayoría de los deportistas una necesidad de tener todo bajo su control y la ansiedad de saber que en el triatlón hay factores que no pueden controlar. En este sentido, algunos de los deportistas se enfocan en lo que sí puede estar en su control como tener su ropa e implementos listos para la competencia y las transiciones. De igual manera uno de los deportistas refiere la importancia del sueño y el descanso el día antes de la competencia, sin embargo, indica que la noche antes a la competencia es difícil conciliar el sueño por la ansiedad generada por la competencia.

*“Me generan ansiedad esas situaciones que uno no puede controlar. Por más de que uno quiera, están por fuera de tu control. Ejemplo, se te pinchó la bicicleta, te cayó mal la gel, te caíste y no pudiste continuar, se te dañó el casco y te rompió la licra, no sé, se te dañaron los cambios de la bicicleta. Hay muchas cosas que pueden pasar en el tri que vos no puedes controlar” (Marta)*

*“Desde días antes de la competencia escribo mucho, hago check list de todo lo que tengo que tener listo para el día de la carrera” (Marta)*

*“O sea, la noche anterior que se debe descansar mucho, pero uno no duerme casi pensando en que ya me toca levantarse, que me va a coger la tarde, que no se me vayan a quedar las cosas para las transiciones” (Camilo)*

### **Autoconfianza**

En la mayoría de los triatletas entrevistados se evidencia una sólida autoconfianza y una profunda creencia en sus propias habilidades y en su capacidad para alcanzar sus objetivos deportivos. Siendo esta reforzada por entrenamiento riguroso como de la preparación mental, lo que les permite afrontar las competencias con determinación y seguridad.

*“Nunca en una competencia he pensado en abandonar, en decir no, no termino (...) Tener en mente la meta y que vas a llegar a pasar la meta. O sea algo que dicen los entrenadores es que nosotros nunca vamos a una carrera pensando en que ojalá terminemos, no. Nosotros vamos a terminar, eso está claro, el hecho es cómo logramos terminar” (Camilo)*

*“Porque a mí, en la medida que yo avanzo en el deporte, me entreno de cara a la competencia, mi confianza sube, sube, sube, sube, sube, va subiendo, no lo digo, pero siento yo que va subiendo y me voy sintiendo más seguro de que puedo lograr el objetivo. Una vez arranco la carrera, se me olvida toda la incertidumbre y arranco” (Juan)*

Además, algunos resaltan la importancia de recordar y repetir los logros pasados como un refuerzo constante de esta confianza, y se evidencia cómo la confianza en el plan de entrenamiento y en sus entrenadores contribuye a su fortaleza mental durante las competiciones.

*“Yo nunca, o sea, la verdad nunca he ido con el pensamiento de ay, ¿será que lo voy a lograr? (...) Si me tengo en algún momento que retirar creo que es por alguna fuerza mayor literal que me pide a mí continuar, pero no por cabeza, o sea no porque yo esté pensando ah no, no voy a lograrlo” (Vanessa)*

*“Yo creo que el haber entrenado ayuda muchísimo, haber hecho lo que corresponde, haber sentido que hiciste la tarea, si hice la tarea, pues yo tengo confianza en el plan en donde puse mis manos, yo puse mi meta y mi objetivo en manos de un entrenador y él me preparó para eso, entonces el cuerpo se prepara” (Vanessa)*

### **CATEGORÍA 3: Inteligencia emocional**

A continuación, se presentan los resultados relevantes de las subcategorías: autoconciencia, motivación, autocontrol, empatía, habilidades sociales.

#### **Autoconciencia**

Con relación a la autoconciencia, algunos deportistas demuestran la capacidad de poder percibir sus propias emociones antes, durante y después de las competencias deportivas, en donde son capaces de automotivarse, de disfrutar la competencia y de hacer una autoevaluación de su rendimiento, logrando reflexionar sobre sus pensamientos y sus condiciones en la competencia, en donde un deportista es capaz de reconocer que en ocasiones tiene suerte en las competencias. Por otro lado, otros deportistas reconocen sus sensaciones corporales durante la carrera y buscan emplear estrategias de regulación emocional.

*"Cuando ya llega el momento de iniciar la carrera, hay demasiadas emociones. Y hay muchas ganas de entregarlo todo (...) y en competencia yo me voy súper calmado, pensando en terminar. Durante, hay una sensación de, no sé cómo explicarlo, como de automotivación. Como de, aunque sientes que es duro, sientes que puedes con lo duro que estás haciendo" (Camilo)*

*"Trato de sonreír, o sea, cuando me siento como muy tensionada, o que voy como muy seria, como que concentradísima (...) trato de reír, literal, como de engañar a la mente, como de, estamos disfrutando de esto, aunque tú no sepas que va doliendo hasta el pelo" (Vanessa)*

Se evidencia, asimismo, que los deportistas realizan autoevaluaciones constantes tanto en soledad como en compañía de sus entrenadores sobre su rendimiento deportivo, permitiéndoles ser conscientes de sus capacidades y limitaciones como deportistas, lo que les ayuda a identificar sus fortalezas y aspectos por mejorar, logrando identificar las emociones que les provocan inseguridades como los nervios o la ansiedad, pero a pesar de esto logran identificarlo como

meramente mental y que no influye en su rendimiento deportivo. Por el contrario, hay deportistas que identifican que sus sentimientos y pensamientos tienen una influencia negativa en su rendimiento deportivo, afectando la calidad de resultados que pueden dar.

*"He tenido carreras donde voy medio entrenado y medio las disfruto. Otras donde he entrenado mucho y las disfruto. Así no llegué con los mejores tiempos, pero las disfruto completas. Entonces, yo pienso que disfrutar la carrera con buenas sensaciones es directamente proporcional a cómo estás preparado para la carrera" (Juan)*

*"Siempre termino una carrera me hago una autoevaluación, por supuesto, conmigo y con el entrenador, o sea, yo sola y yo le digo al entrenador, pasó esto, esto, esto, esto, me sentí así, así, así, así, hay que mejorar esto, esto, esto, aquí tengo una oportunidad aquí, me sentí bien, esto estuvo bien, esto estuvo mal, o sea, no, siempre, o sea, no hay carrera en la que yo no haga una autoevaluación" (Vanessa).*

*"Pues antes, el nerviosismo y la ansiedad. Durante, no sé si emoción, pero es cansancio, es de verdad un cansancio mental muy grande. Puede que físico no, pero sí mental. Sí, entiendo. Sí. Y de pronto también como, también esa ansiedad. Como que un poquito, un poquito de ansiedad más que todo. Y después depende de cómo va a terminar la carrera, ¿no? Si la terminé muy mal, sería frustrante. Y si la terminé bien entonces como felicidad y satisfacción(.) Uf. Eh, influyen, a mí me influyen negativamente. Porque llega a pasar de que estoy demasiado nerviosa. Entonces, no confío, pero ya ha pasado que es porque no confío en mí misma. Entonces, influyen en que no hago una buena natación sabiendo que yo soy capaz de nadar" (Alejandra).*

También se identifica en los deportistas que logran manejar de la mejor manera sus emociones y no sienten una preocupación excesiva frente a la competencia, esto gracias a la formación académica con la que cuentan por fuera de la práctica del triatlón, llegando a ser usadas en la práctica del triatlón. De igual manera, los deportistas son capaces de poder identificar y entender sus sentimientos propios, reconociendo la complejidad emocional y mental que pueden presentar situaciones de la vida cotidiana, entendiendo y comprendiendo la influencia de estos en su vida personal y el rendimiento deportivo.

*"Pues que estoy entrenado para no tener tantas emociones entonces no sufro mucho, ni me voy a traspasar, ni duermo mal ni me da ansiedad de comenzar, no, no tengo nada de eso, porque es mi trabajo... o sea, yo fui mucho un trabajador del campo de la salud, entonces yo aprendí a pensar mentalmente en eso y también algunos trabajos míos, algunas de las cosas que hago tienen cierto nivel de estrés que necesitan organización mental para realizarlo, entonces no manejo la emocionalidad como los otros y atropellar ideas en la cabeza, no me enseñaron a pensar así, entonces no la tengo" (Daniel)*

*"En el 2021, tuve mi primer colapso emocional, porque después terminé con mi pareja y me di cuenta de que eso fue algo que literalmente me bloqueó, o sea, no entrenaba bien, no nadaba bien, no montaba bien, no corría. Siempre tenía una excusa para que eso no sucediera (...) entonces me di cuenta que mis emociones influyen bastante mi rendimiento" (Marta)*

## **Motivación**

En los deportistas entrevistados se evidencian factores de motivación intrínsecos; en la mayoría de las narraciones los deportistas relacionan la práctica del triatlón con la importancia de centrarse en sus propios objetivos y disfrutar de cada disciplina, independientemente de los resultados externos o de la comparación con otros. El logro personal es prioritario sobre cualquier expectativa ajena.

*“Independiente de las cosas externas. O cualquier otro factor. Es que yo logré cumplir mi objetivo, no el objetivo tal vez de los demás, porque cada uno tiene un objetivo diferente (...) Mi motivación nunca está en llegar en los primeros lugares de mi categoría, ni en ser el más rápido en una disciplina o en la otra, sino en disfrutar cada una de las disciplinas (...) A mí no me interesa ser medallista, ni hacer podio, ni me interesa ser mejor que nadie, sino que cada carrera pueda ser mejor que mi carrera anterior. Eso es suficiente y ya” (Camilo)*

Algunos participantes encuentran en el triatlón un constante desafío para superarse a sí mismos en cada entrenamiento y competencia, valorando también la dimensión social y el compañerismo que ofrece el grupo. Su enfoque se centra en disfrutar la experiencia, buscando su mejor desempeño personal. De igual manera la disciplina, establecerse metas y el temor a no completar una tarea son motores para seguir adelante, asimismo la presencia de sus seres queridos aporta una motivación extra. Otra fuente de motivación para algunos deportistas parte de la proyección a competencias a futuro, identificando sus oportunidades de mejora para orientar sus entrenamientos y alcanzar dichas metas, reconociendo la importancia de al menos intentarlo y no quedarse con las ganas de alcanzar la meta.

*“Eso también fue un gran reto, entonces eso lo motiva mucho a uno, porque es superarse uno mismo en cada uno de los entrenos, eso me ha encantado del triatlón (...) también hay una parte social ahí que me parece muy importante, a mí me encanta el grupo, por esa parte social, por los amigos, por compartir retos, por compartir objetivos (...) yo estoy pensando en que quiero hacer mi registro personal y disfrutarla, terminar bien, terminar corriendo y terminar fuerte, ay, que si eso me lleva a tener un buen número al final, maravilloso, pero si no, no importa (Vannessa)*

*“Cuando estoy inscrito a algo, trato de ser disciplinado. Creo que siempre es por un temor a no completar la tarea. Siempre me da miedo no completar la tarea. Entonces no quiero abrir esa posibilidad y que el entreno no sea una opción y por eso me levanto y hago los entrenos (...) personalmente, creo que no hay opción de... No puedo, no voy a terminar. O sea, tengo que terminar. A cualquier costo tengo que terminar y eso, y eso me motiva. Estaba mi hija, por ejemplo, también ahí estaba Gaby, entonces, estaban las dos acompañándome y eso también siempre te da una motivación extra de llegar y cruzar la meta (Juan)*

*“Para que uno entrene, uno necesita metas eso sí es cierto si yo no tengo metas no soy muy disciplinado entonces yo defino unas competencias que voy. Hago varias ¿no? pero las que defino en el calendario son en las que me enfoco” (Daniel)*

*“Antes de morir voy a correr un Ironman, pero faltan unos tres años para que me proponga hacer eso Ironman completo, o sea, dura doce horas pero nada, digamos, para esa época tres años, vamos a intentar solamente la de diez Km lo que es dura, es muy dura, pero es que ya he hecho tres veces cinco km es como por hacer así, así me saquen ahí ahogado, pero bueno, vamos a intentar, si no termino no pasa nada mucho es un intento” (Daniel)*

*“Quisiera poder hacer un medio oceanman, vamos a ver si se puede, eso sería como una carrera de rendimiento y ya, realmente no son como el tipo de metas que me pongo, pues ya el próximo año sí me gustaría clasificar al mundial, va a estar muy difícil, entonces una meta que todavía no la quiero ver cerca, porque no me quiero estresar conmigo, pero digamos que eso sería la meta del 2025” (Sara)*

### **Autocontrol**

En algunos participantes se evidencian estrategias de autocontrol cuando en la carrera algo no sale como lo planeado, evitando la frustración y el estrés durante la competencia. Adicionalmente, algunos deportistas afrontan la ansiedad días antes de la competencia con la meditación y la planificación que les permite preparar la mente para el día de la competencia, utilizando estrategias de afrontamiento como lectura, escritura, visualización de objetivos.

*“No estresarme porque no voy cumpliendo lo que tenía programado, sino replantear sobre la marcha de acuerdo a cómo me va a quedar y como me estoy sintiendo, entonces bueno, voy a replantear” (Daniel)*

*“¿cómo la manejo? A mí me gusta leer. Entonces, cuando me siento ansiosa, yo leo, me gusta leer cosas como de coaches, sí, de entrenadores. Entonces, me leo, por ejemplo, al entrenador de Rafael Nadal (...) Muchas veces, empiezo a escribir también. Escribo, pero escribo, por ejemplo, como visualizando la carrera, escribo todo, me voy a sentir así, voy a salir así, voy a nadar, voy a enfocarme en cada brazada.” (Vanessa)*

*“Visualización y meditación. Es lo que me funciona a mí (...) Por lo menos esa semana previa a la competencia todas las noches me regaló diez, veinte minuticos de meditación enfocada a motivación y visualización. Entonces ya me voy a levantar y simplemente esa carrera va a ser un entreno duro” (Marta)*

### **Empatía**

En lo que respecta a la empatía, la mayoría de los participantes coinciden en que son capaces de reconocer cuando sus compañeros están pasando por momentos difíciles durante las competencias o entrenamientos, esto en ocasiones por tener una buena relación con sus compañeros, en donde ya saben identificar este tipo de situaciones, adicionalmente reconocen que, aunque el triatlón es un deporte individual se pueden brindar apoyo entre compañeros, esto mediante palabras de ánimo durante la competencia. Por el contrario, también hay posturas en los deportistas, en los que tienen la capacidad de reconocer los problemas de los compañeros de equipo, pero priorizan el deporte individual y su formación, al no brindar un apoyo más allá de palabras de aliento.

*“Si uno se encuentra con un compañero de equipo, uno se los cruza en la carrera, siempre una palabra de ánimo (...) Sí, claro. En la competencia, claro, uno se da cuenta porque uno también pasa por momentos difíciles. Además, porque uno conoce al compañero. Entonces, si yo conozco al compañero y sé cuál es su ritmo y lo encuentro en algún momento de la carrera a un ritmo que no es el habitual, le puedo ayudar con una pastilla o quiere hidratación” (Camilo)*

*“Sí, claro. Las caras hablan más que las palabras. Digamos que ya al compartir tanto como con ciertas personas, uno ya sabe cuando ya va sufriendo un poquito o cuando antes de la carrera los nervios están presentes. Uno sabe diferenciar ese nervio de estoy entusiasmado, a ese nervio de pucha, no me va a dar” (Marta)*

*“Sí, pero no puedo intervenir, ¿por qué? porque es que o sea yo tengo una comprensión mayor por formación, mi formación sí me lleva a detectar cosas, pero no hacer de lambon porque es que yo no puedo ofrecer la misma ayuda que ofrecería cualquier persona ingenuamente” (Daniel)*

*“Se le ayudará un poquito, pero todos estamos haciendo una prueba individual (...) Pero pues digamos, a cualquier punto, hermano, hágale. Lo espero en la meta, pero llegue (...) Eso sí, digamos yo voy primero en mi categoría. Sí, sí, precisamente trato uno de apoyarlos en lo que más pueden y darle ánimo, pero pues hermano, hay que seguir (Andrés).*

### **Habilidades sociales**

Respecto a las habilidades sociales, se evidencia que para la mayoría de los participantes el triatlón tiene un componente social que juega un papel fundamental en los entrenamientos y en las competencias, definiendo su relación con sus compañeros de equipo como significativas y positivas, en donde se dan apoyo y pueden ayudar a los compañeros en los entrenos o de manera externa.

*“Muy bien. Pues, como somos un grupo tan unido, entonces la ayuda siempre está presente. Siempre tratamos entre todos de apoyarnos mutuamente. Entonces, como que nos preguntamos, cómo que, ¿qué es lo que quieres? Cómo que, ¿cómo te fue?” (Alejandra)*

*“Yo siempre he sentido el apoyo del equipo. Desde el principio. Como te decía, yo no sabía nadar, yo aprendí a nadar ahí. Y tuvieron toda la paciencia del mundo (...) a mis compañeros los tengo como un referente de disciplina, de constancia” (Camilo)*

*“También hay una parte social ahí que me parece muy importante, a mí me encanta el grupo, por esa parte social, por los amigos, por compartir retos, por compartir objetivos el grupo es súper chévere, compartimos, nos damos apoyo” (Vanessa)*

## DISCUSIÓN

El propósito principal de este trabajo de grado fue comprender la influencia de la inteligencia emocional en la gestión de la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas. Para esto se plantearon tres objetivos específicos, los cuales se discutirán con base en los estudios previamente revisados. Posteriormente, se presentarán las conclusiones, recomendaciones y limitaciones del estudio.

Con relación al primer objetivo sobre sus motivaciones para la práctica del triatlón, es decir, por qué escogen practicar este deporte, se observó que los participantes encuentran motivación para practicar el triatlón por influencia de otros deportistas, la variedad que ofrece la combinación de tres disciplinas en donde la mayoría de los deportistas entran al mundo del triatlón teniendo uno de los tres deportes como base. Adicionalmente, los deportistas refieren como motivación la sensación de autosuficiencia al enfrentar un desafío tan exigente, asimismo, algunos lo ven como una actividad recreativa más que competitiva, lo que indica que este es una herramienta que utilizan para relajarse y salir de la rutina diaria.

Esto sugiere que la motivación para la práctica del triatlón está intrínsecamente ligada a la inteligencia emocional de los deportistas, teniendo en cuenta que estos atletas perciben el triatlón como un desafío exigente y que enfrentan con perseverancia. La influencia de otros deportistas denota la importancia del factor social que tiene el deporte del triatlón, ya que, aunque es un deporte individual, los equipos deportivos generan una percepción de apoyo entre pares que es fundamental para el desarrollo de este deporte. La variedad de las disciplinas y la autosuficiencia experimentada al superar desafíos complejos son factores que no solo los motivan, sino que también reflejan en los triatletas altos niveles de autoconciencia y autoeficacia.

En cuanto a la percepción que tienen los deportistas sobre el triatlón y el contexto deportivo los participantes perciben el triatlón como un estilo de vida, un desafío completo y apasionante, tanto física como mentalmente. En el triatlón ven un reflejo de la vida misma, con sus altibajos y desafíos, y encontrando en él una fuente constante de superación personal y realización. Aunque algunos lo consideran también como un escape de la rutina diaria, para muchos, practicar triatlón requiere un compromiso profundo y un genuino amor por el deporte.

De acuerdo a esto, se observa que los triatletas tienen una profunda conexión emocional y psicológica con el deporte. Esta percepción de superación personal y realización constante sugiere que los triatletas desarrollan una resiliencia significativa frente a las adversidades. Esta resiliencia está estrechamente vinculada con la inteligencia emocional, ya que permite a los atletas gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva. La capacidad de ver el triatlón como un reflejo de la vida con sus altibajos también denota que los deportistas son capaces de enfrentar la presión precompetitiva con una actitud positiva y proactiva.

Sobre los entrenamientos, los deportistas consideran que el triatlón requiere entrenamientos exigentes, pero en su exigencia encuentran placer en factores como el escenario en el que se desarrollan los entrenamientos y la compañía de compañeros de equipo para motivarse mutuamente, aun teniendo en cuenta que el triatlón es un deporte individual. Destacan la importancia de establecer metas específicas para aumentar su disciplina y valoran un plan de entrenamiento estructurado y conectado con sus objetivos. Algunos prefieren entrenamientos dinámicos y variados. De igual manera determinan que el ser parte de un club deportivo le ayuda a mejorar sus resultados, esto debido al acompañamiento técnico que le dan los entrenadores en sus entrenamientos en donde pueden mejorar sus técnicas y tiempos.

La apreciación por la exigencia, el entorno y la compañía de equipo subraya la importancia del apoyo social y la regulación emocional en la preparación deportiva, asimismo, la capacidad de establecer metas específicas y seguir un plan de entrenamiento estructurado refleja no solo disciplina, sino también la capacidad de enfrentar desafíos con una mentalidad estratégica y equilibrada. Es por esto que el estar en un entorno competitivo, en donde la mayoría de deportistas son parte de clubes deportivos, sienten el apoyo emocional de los miembros del club y sus compañeros, los cuales en reiteradas ocasiones compiten juntos o van a apoyarlos en las diferentes carreras, beneficiando su actitud frente la competencia, siendo una motivación extra.

Lo anterior se podría interpretar como una evidencia de que los triatletas perciben el triatlón como un estilo de vida integral y apasionante, que refleja la vida con sus altibajos y desafíos. Ven en este deporte una fuente constante de superación personal y realización, caracterizándose por la motivación intrínseca de lograr sus objetivos y enfocando la competencia no con los demás, sino consigo mismos. Los entrenamientos, aunque exigentes, son valorados

por el entorno en el que se desarrollan y resaltan el componente social que le agrega el entrenar en equipo, lo que añade una dimensión de placer a la preparación deportiva. La estructuración de metas específicas y planes de entrenamiento dinámicos resalta su dedicación y compromiso profundo con el triatlón, destacando tanto la disciplina como el amor genuino por el deporte.

Frente a la complejidad del triatlón es importante tener en cuenta que este se compone de tres deportes: natación, ciclismo y atletismo. Los resultados reflejan una percepción compartida entre los participantes sobre la complejidad que implica el triatlón, definiéndolo como retador y desafiante. Destacan la necesidad de una intensa preparación previa a la competencia, señalando la logística y el tiempo que implica, por esto, indican que la dedicación, el compromiso y la pasión son necesarios para sobresalir en este exigente deporte. En este orden de ideas, los triatletas que logran sobresalir en este deporte tienden a utilizar sus emociones como herramientas para mejorar su rendimiento y mantener una actitud positiva y resiliente ante los desafíos.

El segundo objetivo específico planteado fue conocer las emociones que experimentan los deportistas antes de la competencia deportiva. Se encontró que todos los entrevistados experimentan ansiedad precompetitiva en sus dos formas, tanto somática como cognitiva, los deportistas reconocen experimentar sensaciones corporales vinculadas a la ansiedad horas y minutos antes de la competencia, lo que coincide con lo planteado por (Castro et al 2020; Aguirre et al 2021; Guayna et al 2020; Ahmed 2021; Aravind et al 2022; Trujillo et al 2019; Jaene et al 2012). Sin embargo, todos los entrevistados coinciden en que estas sensaciones de inseguridad, miedo o ansiedad desaparecen al comenzar la carrera, lo que permite deducir que esto no afecta su autoconfianza, y que la mayoría se caracteriza por tener una autoconfianza sólida.

De acuerdo a esto, se puede deducir que los triatletas entrevistados han adquirido la habilidad para manejar la ansiedad previa a una competencia y que, aunque es una experiencia común que los afectan antes de las competencias, esta no incide en su rendimiento deportivo. La mayoría de los participantes indican la exigencia mental que implica el triatlón; por esto, se puede inferir que los deportistas, al ser conscientes de esto, son capaces de regularse y mantener la calma durante las competencias.

Por otro lado, en relación con la ansiedad cognitiva, se observa que los deportistas la experimentan varios días antes de la competencia, manifestándose en conductas evitativas y pensamientos anticipatorios, algunos de los cuales tienen un tono pesimista, hallazgos que coinciden con otros estudios sobre la ansiedad (Barbosa 2006; Ulrich 1987; Kuaik et al 2019). Asimismo, se resalta la necesidad de control y la dificultad para hacer frente a aspectos que están fuera de su control en las competencias de triatlón, tales como los factores climáticos, en donde, en ocasiones las condiciones ambientales no son las mejores para el desarrollo de la competencia, también factores técnicos como pincharse. A pesar de estos desafíos, muchos deportistas se esfuerzan por concentrarse en lo que pueden controlar y adoptan estrategias para organizar sus pensamientos y reducir la ansiedad durante la semana previa a la competencia.

Sobre la autoconfianza de los triatletas, se evidencia que la mayoría muestran una sólida autoconfianza, respaldada por una creencia profunda en sus habilidades y una fuerte determinación para alcanzar sus metas deportivas. Se puede asumir que este nivel de confianza parece estar influido por un entrenamiento riguroso y una preparación mental adecuada, que el cumplir con el plan de entrenamiento les da la seguridad de poder lograr su objetivo deportivo. Se puede inferir que, esta presencia de autoconfianza en los deportistas es la responsable de que la ansiedad precompetitiva no influya en el rendimiento durante la competencia.

Estos hallazgos sugieren un patrón en la experiencia emocional de los deportistas, lo que puede ser atribuido a la presión y la anticipación de la competencia, la cual llevan preparando por meses con sesiones intensas de entrenamiento. Sin embargo, resulta significativo que todos los participantes reportan que estas sensaciones de inseguridad, miedo o ansiedad disminuyen una vez que comienza la carrera. Esto podría indicar un nivel de resiliencia emocional y capacidad para manejar la ansiedad en situaciones de alto estrés.

A diferencia de lo planteado por Villarreal et al (2020) los deportistas no reportan que la ansiedad precompetitiva impacte en su rendimiento deportivo. Se puede observar que, aunque es un fenómeno que experimentan los deportistas, encuentran formas de regulación emocional como la visualización de la carrera, la meditación, el aislamiento y el diálogo interno que les permite desarrollar la competencia con normalidad.

En cuanto al último objetivo específico, el cual pretende identificar las características de las habilidades que conforman la inteligencia emocional en deportistas triatletas, lo cual se aborda a continuación.

Aravind et al (2022) señalan que, a menores niveles de inteligencia emocional, mayor será la ansiedad precompetitiva en los deportistas, provocando que el rendimiento deportivo se vea afectado. Lo anterior puede dar cuenta que los triatletas entrevistados cuentan con niveles de IE altos, puesto que refieren que, aunque experimentan ansiedad antes de la competencia, esta no afecta en su rendimiento deportivo y que son capaces de ser conscientes de sus patrones de pensamiento y adaptar estrategias de regulación emocional como darse aliento en las ocasiones en donde identifican una falencia en su rendimiento deportivo.

También es importante tener en cuenta la experiencia de los deportistas, esto haciendo referencia al tiempo que llevan en la práctica del triatlón, el cual en la mayoría de los casos influye de manera positiva en las habilidades de inteligencia emocional, permitiéndole al deportista a tener una mayor concientización de sus habilidades físicas y cognitivas, lo que lo lleva a poder manejar y gestionar de una mejor manera sus emociones, teniendo un mayor control de la ansiedad precompetitiva.

Frente a esto que podemos afirmar que en el presente estudio hay una diferencia entre la edad biológica y la edad deportiva de los deportistas, en las características de la inteligencia emocional que poseen los deportistas, el cual podemos identificar en nuestro estudio debido a la muestra amplia con respecto a la edad y la trayectoria deportiva, en donde podemos encontrar deportistas que han practicado el deporte por pocos años deportivos, pero que cuentan con una edad mayor y al contrario deportistas con una amplia trayectoria deportiva en años, pero que se encuentran en edades relativamente cortas para el tiempo practicado. En donde encontramos que los deportistas que cuentan con una trayectoria deportiva más amplia en años, tienen una mejor capacidad de poder identificar las habilidades que conforman la inteligencia emocional, y poder aplicarlas en el manejo de la ansiedad precompetitiva, a pesar de estar en edades tempranas comprendidas entre los 21 a 25 años, por el contrario en los participantes de edades entre los 50 a 55 años que tienen años de trayectoria entre los 2 a 4 años de practica del triatlón, no cuentan con la capacidad de poder identificar de manera adecuada sus habilidades de inteligencia emocional, presentando una mayor dificultad en poder manejar la ansiedad precompetitiva.

Otra forma en el que se puede ver la relación que hay entre la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva, es en la percepción que tienen los deportistas de sus capacidades a la hora de afrontar una competencia, Ahmed (2021) relaciona la inteligencia emocional con la ansiedad, en donde afirma que un nivel bajo de autoconfianza por parte de los deportistas, genera una percepción de insuficiencia para la competencia, el cual puede verse relacionado con la ansiedad precompetitiva, la cual como se mencionó anteriormente tiene relación en el rendimiento individual de los deportista.

Frente a esto, podemos identificar la influencia que tiene la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva en los deportistas, en donde se vuelve un aspecto vital a la hora de revisar su rendimiento deportivo, ya que la falencia de estas dos categorías pueden provocar que los deportistas no disfruten la competencia por una falta de autoconciencia, autocontrol y motivación, lo que genera que no identifiquen sus logros y sus capacidades, llegando a exigirse menos o más del rendimiento esperado.

En conclusión, los hallazgos revelan que las motivaciones de los triatletas para practicar este deporte revelan una interacción compleja entre influencias sociales y personales, junto con la búsqueda de variedad. La percepción del triatlón como un estilo de vida refleja un compromiso emocional profundo. Los entrenamientos se perciben como un desafío placentero, indicativo de una mentalidad resiliente y enfocada en el crecimiento. Además, la percepción compartida de la complejidad del triatlón destaca la necesidad de una preparación exhaustiva y una mentalidad resiliente para enfrentar los desafíos competitivos. Por último, se puede evidenciar la relación que tiene la ansiedad precompetitiva con la inteligencia emocional y como esta puede afectar el rendimiento de los deportistas.

Otra conclusión apunta a percibir la ansiedad precompetitiva como una experiencia común entre los triatletas, manifestándose en sensaciones corporales horas antes de la competencia y en pensamientos anticipatorios varios días antes. A pesar de esto, la mayoría de los deportistas mantienen una autoconfianza sólida y no perciben que la ansiedad afecte negativamente su confianza en sus habilidades. De igual manera se logra identificar que los deportistas al volverse emocional, lo que expertos y competir repetidas veces cuentan con mejores habilidades de inteligencia les ayuda a gestionar mejor la ansiedad precompetitiva.

En cuanto a las recomendaciones, se destaca la importancia de continuar investigando sobre la relación entre la ansiedad precompetitiva y la inteligencia emocional en Colombia desde un enfoque cualitativo que permita por medio de las narrativas de los deportistas ampliar el contexto de su experiencia, ya que se pueden identificar estrategias efectivas para manejar la ansiedad, lo que puede ser importante para diseñar intervenciones y programas de entrenamiento que no solo mejoren el rendimiento deportivo, sino que también promuevan el bienestar emocional. Además, dada la diversidad cultural y las particularidades del entorno deportivo en Colombia, es esencial adaptar las recomendaciones y estrategias a las realidades locales, asegurando que sean relevantes y aplicables a los atletas colombianos y su contexto. Para futuros estudios se recomienda investigar las diferencias de la ansiedad precompetitiva e inteligencia emocional en participantes con distintas características sociodemográficas. De acuerdo con los resultados obtenidos, se recomienda a los clubes de triatlón que cuentan con deportistas jóvenes generar espacios educativos y de discusión con estos en los que puedan reconocer y aprender a gestionar la ansiedad precompetitiva de manera efectiva desde la inteligencia emocional.

Por otro lado, se plantean como limitaciones del presente estudio la falta de investigaciones cualitativas fenomenológicas de la relación de la inteligencia emocional y la ansiedad precompetitiva a nivel nacional y regional. Adicionalmente, otra limitación fue encontrar población que se ajustara a los criterios de inclusión, esto debido a que muchos deportistas que practican dicho deporte lo hacen de manera recreativa y no competitiva, al tratarse de un deporte que está en auge.

## REFERENCIAS

- Acebes-Sánchez, J., Granado-Peinado, M., & Marchena Giráldez, C. A. (2021). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid. *Retos*, 39, 643-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975>
- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Aguirre, H., Ortiz, G., Zamora, J., Ramírez, A., Villareal, M., y Walkup, L. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2), 24-31. <https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/53/28>
- Ahmed, M., & Rema, M. (2021) EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERFORMANCE ANXIETY AMONG SPORTS PERSONALITIES. *UGC care group 1 journal*, 51(1), 1-7. [https://www.researchgate.net/profile/RemaMadhava/publication/352518696\\_Emotional\\_intelligence\\_and\\_Performance\\_anxiety\\_among\\_sports\\_personalities/links/60cc99a0458515dc178e1688/Emotional-intelligence-and-Performance-anxiety-among-sports-personalities.pdf](https://www.researchgate.net/profile/RemaMadhava/publication/352518696_Emotional_intelligence_and_Performance_anxiety_among_sports_personalities/links/60cc99a0458515dc178e1688/Emotional-intelligence-and-Performance-anxiety-among-sports-personalities.pdf)
- Alcaldía de Santiago de Cali. (2019). Oficialmente somos la Capital Americana del Deporte. Recuperado el 11 de julio de 2019, de <https://www.cali.gov.co/gobierno/publicaciones/148338/oficialmente-somos-la-capital-americana-del-deporte/>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Aravind, R., Gupta, S., & Swetha, G. (2022). A pilot study on emotional intelligence & its impact on pre-competitive anxiety: How does it operate in the non-WEIRD Indian sport context. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 7(1), 08-16. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2022.v7.i1a.2407>.

- Arruza, J., González, O., Palacios, M., Arribas, S., y Telletxa, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivos/competitivos. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 405-413.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058009>.
- Barberis, N., Calaresi, D., & Gugliandolo, M. C. (2019). Relationships among Trait EI, Need Fulfilment, and Performance Strategies. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(3), 50. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030050>
- Barbosa, S. (2006). Niveles de ansiedad precompetitiva en deportistas juveniles pertenecientes a la Liga Santandereana de Natación [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Universidad unab. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/17452>.
- Bostani, M., & Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259–2263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.441>.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campoy, T., Gomes, E. (2009). Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos. *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación* (pp. 273-300). Editorial EOS, 284.
- Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., y Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1), 42-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>
- Castro, M., Zurita, F., y Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4 (2), 288–305.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, 11(16), 1-17. <https://doi.org/10.3390/su11164256>

- Cecchini, J., Mendez, A., Garcia, C. (2018). Validación del cuestionario de inteligencia emocional en educación física. *Revista de psicología del deporte* 27 (1), 87-96. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v27-n1-cecchini-estrada-mendez-et-al/1966-11102-1-PB.pdf>
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Kd-gACAIW0IC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Psicolog%C3%ADa+del+deporte:+conceptos+y+sus+aplicaciones.&ots=0FmquThpZf&sig=PBQ5x6K-n3CM56dyFWOG590qnuk#v=onepage&q=Psicolog%C3%ADa%20del%20deporte%3A%20conceptos%20y%20sus%20aplicaciones.&f=false>
- De la Cuesta, C. (2011). La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa. *Revista Enfermería clínica* 21 (3): 163-167. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2011.02.005>
- Durán, J. (2013). Ética de la competición deportiva: Valores y contravalores del deporte competitivo= Ethics in Sport Competition: Values and Negative Values in Competitive Sports. *Materiales para la Historia del Deporte*, N° 11. [http://polired.upm.es/index.php/materiales\\_historia\\_deporte/article/view/4143/4304](http://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4143/4304).
- Fernández, E., Río, G., Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72719122>
- Fernández, P. (2023). *Inteligencia emocional*. Bonal letra alcompas
- Flick, U. (2004) *Introducción a la Investigación Cualitativa*, Ediciones Morata S. L., Madrid. [https://www.u-cursos.cl/filosofia/2009/2/EDU203/1/material\\_docente/bajar?id\\_material=469326](https://www.u-cursos.cl/filosofia/2009/2/EDU203/1/material_docente/bajar?id_material=469326)
- Gardner, H. (2019). *Inteligencias múltiples. La teoría de la práctica*. Paidós
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. (15va.Ed.). Bantam Books.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, J. (2017). *La investigación cualitativa*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/1167/1/La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa.pdf>
- Huayna, E., Vidaurre, M. (2020). *Rendimiento deportivo en jugadores universitarios de altacompetencia: relación entre ansiedad pre-competitiva y habilidades psicológicas*

- [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de tesis Universidad Peruana Unión]. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3604/Evelyn\\_Trabajo\\_Bachiller\\_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3604/Evelyn_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohorquez, R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 6(22), 62-74. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54221990001.pdf>
- Kuaik, I., y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST*, 19 (1), 42-50.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Leal, P. (2022). Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista Arista-Crítica*, (2), 87-101. <https://doi.org/10.18041/2745-1453/rac.2.8698>
- Leñador, V., Gragera, A., Córdoba, L., y Feu, S. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 184-205. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/536391/346531>
- Martínez, J (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competencia*. [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://doi.org/10.35376/10324/18817>.
- Merino, M., Dal Bello, F., Brabec, L., Brito, C. J., Miarka, B., & López, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 19, 363–368. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2054>
- Miranda-Rochín, D.; López-Walle, J.M.; Cantú-Berrueto, A.; López-Gajardo, M.A.; García-Calvo, T.(2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la

- cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 117-133. <https://doi.org/10.6018/cpd.560221>
- Murillo, A. Ovalle, M. y Riveros, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>
- Noreña, A., Alcaraz, N., Rojas, J., y Rebolledo, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Núñez, A., y Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172-177.
- Osorio, M., Isaza, G. y Torres, J. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 895-903.
- Perez, E. y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de psicología*, 33(1), 39-46. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Ramón Cárdenas, J. D. (2020). La inteligencia emocional en ciclistas de San José de Cúcuta de (Norte de Santander) [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/5046>
- Reigal, R., Delgado, J., Raimundi, M. y Hernández, A. (2018). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1) 55-62.
- Rochín, M. y Berrueto, C. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo State of research on emotional intelligence and sports performance. *Revista de Ciencias del Ejercito*, 17(1), 2022. <https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-64>
- Ros, A., Moya, J., Garces, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de investigación. *Cuaderno de psicología del deporte*, 13(1), 105-112. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art10.pdf>
- Saitaga, E. (2018). Inteligencia emocional y motivacion: diferencias entre piraguistas iniciados, campeones y supercampeones. [Tesis doctoral, Universidad del Pais Vasco]. Addi. <http://hdl.handle.net/10810/27785>

- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez, M., Fernández, M., y Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista científica UISRAEL*, 8(1), 113-128. <https://revista.uisrael.edu.ec/index.php/rcui/article/view/400/197>
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Trujillo, D. Reyes, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Revista Retos* 36, 418-426
- Ulrich, B. D. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: Their interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(1), 57-67. <https://doi.org/10.1080/02701367.1987.10605421>
- Urrea, A., Robledo, D., Echavarría, D., y Ortiz, J. (2015). Producción académica en psicología de la Actividad Física y del Deporte en Colombia. *Revista virtual de Ciencias sociales y humanas "Psicoespacios"* 9(15), 140-165. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>.
- Villareal, E. y Efrén, O. (2020). *Entrenamiento psicológico para controlar la ansiedad en triatletas de alto rendimiento* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio UG. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53879>
- Zapata, J. F., Tejada-Ramos, C.A., Afanador-Restrepo, D.F. y García-Garro, P.A. (2021). Efectos del triatlón sobre la calidad de vida relacionada con la salud de adultos colombianos. *Revista Sapientia*, 15(29), 30-41. <https://doi.org/10.54278/sapientia.v15i30.151>
- Zubizarreta-Cortadi, A.; Arribas-Galagarraga, S.; Luis-de Cos, I.(2023). Profile of the resilient athlete based on Motivational Orientation and Fun in the federated sports practice. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158-174fernandez

## ANEXOS

### ANEXO A CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA POBLACIÓN MAYORES DE EDAD

Estimado(a) participante

Desde la asignatura **Trabajo de grado I**, a cargo por el docente **Diego Emiro Correa Sanchez** como director del proyecto, los estudiantes **Matthew Andrés Vargas Ortiz** y **Catalina Rodriguez Rojas**, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, están llevando a cabo la investigación **“INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD PRECOMPETITIVA: DESDE LA EXPERIENCIA DE DEPORTISTAS TRIATLETAS DE SANTIAGO DE CALI”**, con el objetivo de comprender la influencia de la inteligencia emocional en la gestión de la ansiedad precompetitiva en deportistas triatletas.

Se le invita a participar en la investigación, por medio de una entrevista semiestructurada la cual tendrá una duración aproximada de una hora. Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA.
- Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, por el contrario, se utilizará un CÓDIGO/PSEUDÓNIMO para identificarlo.
- En el transcurso del estudio usted podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio usted podrá RETIRARSE en cualquier momento, agradeciendo que nos informe las sus razones.
- En el transcurso del estudio nosotros podremos retirarnos en cualquier momento, y le explicaremos nuestras razones.
- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la **Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006**, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la **Resolución No. 008430 de 1993** que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado, implica la autorización a realizar la entrevista semiestructurada.

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con CC \_\_\_\_\_ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma **AUTÓNOMA Y CONSCIENTE, ACEPTO** la participación en esta investigación. Se firma a los días \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año 20\_\_.

\_\_\_\_\_  
**FIRMA PARTICIPANTE**  
Nombre: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma del ESTUDIANTE 1**  
Nombre: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_  
Correo: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma del ESTUDIANTE 2**  
Nombre: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_  
Correo: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Firma del DOCENTE ENCARGADO/A**  
Nombre: \_\_\_\_\_  
CC: \_\_\_\_\_  
Cargo: \_\_\_\_\_  
Correo: \_\_\_\_\_  
Oficina: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

## ANEXO B

### GUÍA DE ENTREVISTA PRELIMINAR

#### **Información del participante:**

Género:

Edad:

Ocupación:

Tiempo de práctica de Triatlón.

Horas de práctica a la semana:

#### **Categoría 1: Contexto deportivo y competitivo**

1. ¿Hace cuánto practicas triatlón?
2. ¿Qué te llevó a practicar el triatlón?
3. ¿Por qué entrenar triatlón?
4. ¿Qué te motiva a practicar triatlón?
5. ¿Habías practicado un deporte antes del triatlón?
6. ¿Para ti qué es triatlón?
7. ¿Qué diferencias tiene el triatlón con otros deportes?
8. ¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón, disfrutas más y por qué?
9. ¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón se te dificulta más y por qué?
10. Podrías describirme desde tu perspectiva ¿Cómo es un entreno de triatlón?
11. ¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más agradable?
12. ¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más retador?
13. ¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia y esfuerzo que implica un entreno de triatlón?
14. Podrías describirme ¿Como es una competencia de triatlón?
15. Durante la competencia, ¿Qué momento es el más retador?
16. ¿Cuánto tiempo dura una competencia de triatlón?
17. ¿De qué manera mantienes la motivación durante todo el lapso de tiempo de la competencia?
18. ¿Cómo describirías las transiciones entre deporte en las competencias de triatlón?

#### **Categoría 2: Inteligencia emocional**

19. ¿Cómo cree usted que sus emociones influyen en su rendimiento deportivo?
20. ¿Cómo te describirías como deportista en términos de tus fortalezas y debilidades?
21. ¿Puedes identificar las emociones que experimentas antes, durante y después de una competencia? ¿Cómo influyen esas emociones en tu rendimiento?
22. ¿Has realizado alguna vez una autoevaluación de tu desempeño deportivo? ¿Qué conclusiones sacaste de esa reflexión?

23. ¿Cómo describirías tu nivel de motivación por la práctica y competencia deportiva?
24. ¿Tienes metas específicas en el deporte? Si es así, ¿cómo te aseguras de mantener el enfoque en esas metas a largo plazo?
25. ¿Has tenido que superar momentos de desánimo o falta de motivación en tu carrera deportiva? ¿Cómo lo hiciste?
26. ¿Cómo manejas la presión y el estrés antes de una competencia deportiva?
27. ¿Puedes compartir una experiencia en la que hayas tenido que lidiar con la frustración o la derrota en el deporte? ¿Cómo manejaste esas emociones?
28. ¿Cómo mantienes o recuperas la calma durante la competencia?
29. ¿Tienes algún recurso de relajación que te ayude a mantener un equilibrio emocional antes y durante las competencias deportivas?
30. ¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te ofrecen ayuda?
31. ¿Cómo apoyas a tus compañeros de equipo durante la carrera?
32. ¿Se te facilita reconocer cuando un compañero está pasando por un momento difícil durante la competencia?
33. ¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te ofrecen ayuda?
34. ¿Cómo describirías tus relaciones con tus compañeros de equipo?
35. ¿Has experimentado situaciones de conflicto con compañeros de equipo o entrenadores? ¿Cómo las has abordado y resuelto?

### **Categoría 3: Ansiedad precompetitiva**

36. ¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo antes de una competencia?
37. ¿Qué te preocupa antes de una competencia?
38. ¿Qué pensamientos o sentimientos surgen antes de una competencia?
39. Antes de la carrera ¿Sientes preocupación sobre tu rendimiento?
40. ¿Qué te genera preocupación antes de la competencia deportiva?
41. ¿Eres consciente de tus patrones de pensamiento y cómo afectan tu rendimiento deportivo?
42. ¿Cómo te preparas antes de una competencia?
43. Antes de la competencia ¿Te sientes seguro de lograr el objetivo planteado?
44. ¿Sientes que haber entrenado previamente te aporta seguridad a la hora de competir?
45. ¿En cuál de las 3 disciplinas del triatlón te sientes más seguro de ti mismo?

## **ANEXO C MATRIZ DE CALIFICACIÓN DE JUECES**

N o	Item	JUEZ 1	JUEZ 2	JUEZ 3	Ítem definitivo
--------	------	--------	--------	--------	-----------------

1	¿Hace cuánto practicas triatlón?	Ok	Ok	Ok	¿Hace cuánto practicas triatlón?
2	¿Qué te llevó a practicar el triatlón?	Ok	Ok	Ok	¿Qué te motivó a practicar triatlón?
3	¿Por qué entrenar triatlón?	Considero que con la pregunta anterior se abarca esta	Ok	Ok (Se puede obtener una respuesta similar a la pregunta anterior)	Se elimina
4	¿Qué te motiva a practicar triatlón?	Considero que con la pregunta anterior se abarca esta	Ok	Ok (Puede resultar repetitiva si las dos anteriores no se definen mejor)	Se elimina
5	¿Habías practicado un deporte antes del triatlón?	No comprendo el objetivo de esta pregunta si van a entrevistar a triatletas.	Ok	Ok	¿Habías practicado un deporte antes del triatlón?
6	¿Para ti qué es triatlón?	Considero que esta pregunta puede ser contestada por el entrevistado reformulando la pregunta #2	Ok	Ok	¿Para ti qué es triatlón?
7	¿Qué diferencias tiene el triatlón con otros deportes?	Ok	Ok	Ok	
8	¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón, disfrutas más y por qué?	Ok	Ok	Ok	
9	¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón se te	Ok (Considera que pueden ser unidas las preguntas)	Ok	Ok	¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón se te

	dificulta más y por qué?				dificulta más y por qué?
10	Podrías describirme desde tu perspectiva ¿Cómo es un entreno de triatlón?	Ok (No es entreno, es entrenamiento)	Ok (¿Describeme cómo es un entreno tuyo?)	Ok	¿Describeme cómo es un entreno tuyo?
11	¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más agradable?	Ok	Ok (Pregunta ambigua)	Ok	¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más agradable?
12	¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más retador?	Ok (Considero que podrían unirlos)	Ok	Ok	¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más retador?
13	¿Cómo evaluarías el nivel de exigencia y esfuerzo que implica un entreno de triatlón?	No veo la pertinencia de esta pregunta basado en el objetivo	Ok	Ok (Puede ser mejor dar unas categorías de evaluación para que al tabular haya homogeneidad (por ejemplo: alto, medio, bajo)	¿Cómo evaluarías la exigencia y el esfuerzo que implica un entreno de triatlón?
14	Podrías describirme ¿Como es una competencia de triatlón?	ok	Ok	Ok (Considerar qué se busca con esta pregunta)	Podrías describirme ¿Como es una competencia de triatlón?
15	Durante la competencia, ¿Qué momento es el más retador?	Ok (Cambiar el “Qué” por “Cual”)	Ok	Ok	Durante la competencia, ¿Cual momento es el más retador?
16	¿Cuánto tiempo dura una competencia de triatlón?	Ok	Ok (Preguntar por tiempos propios)	Ok (Sugerencia: ¿Cuánto puede durar una competencia de triatlón? Hay otros	¿Cuánto puede durar una competencia de triatlón?

				detalles como, por ejemplo, que no siempre se termina o tienen los mismos recorridos según la edad. )	
17	¿De qué manera mantienes la motivación durante todo el lapso de tiempo de la competencia?	Ok (¿De qué manera mantienes la motivación durante el tiempo de competencia?)	Ok	Ok	¿De qué manera mantienes la motivación durante el tiempo de competencia?
18	¿Cómo describirías las transiciones entre deporte en las competencias de triatlón?	Ok	Ok	Ok (Pertinente mientras se asuma que la transición tiene características particulares y parece depender de una pregunta anterior)	¿Cómo describirías las transiciones entre deporte en las competencias de triatlón?
19	¿Cómo cree usted que sus emociones influyen en su rendimiento deportivo?	Ok	Ok	Ok	
20	¿Cómo te describirías como deportista en términos de tus fortalezas y debilidades?	Ok (Preguntaría directamente sobre las fortalezas y aspectos a mejorar, más que debilidades)	ok (escribeme tus fortalezas y debilidades para afrontar una competencia)	Ok (La convertiría en dos preguntas por la calidad de las posibles respuestas a obtener)	¿Cómo te describirías como deportista en términos de tus fortalezas y aspectos a mejorar?
21	¿Puedes identificar las emociones que experimentas	Ok (Son dos preguntas grandes,	Ok	Ok (La primera parte debe redactarse	¿Puedes identificar las emociones que experimentas antes, durante y después

	antes, durante y después de una competencia?	deberían separarlas)		diferente si no se quiere una respuesta de Si o No. La segunda la dejaría en otro ítem)	de una competencia?
	¿Cómo influyen esas emociones en tu rendimiento?				Con base en la respuesta anterior, ¿Cómo influyen esas emociones en tu rendimiento?
22	¿Has realizado alguna vez una autoevaluación de tu desempeño deportivo? ¿Qué conclusiones sacaste de esa reflexión?	No veo pertinencia basado en el objetivo	Ok	Ok (La primera es de Si o No La segunda respuesta puede invitar a una reflexión muy extensa. Aunque puede ser pertinente, es necesario tener claro qué se quiere conocer)	¿Has realizado alguna vez una autoevaluación de tu desempeño deportivo? ¿Y qué conclusiones sacaste de esa reflexión?
23	¿Cómo describirías tu nivel de motivación por la práctica y competencia deportiva?	No veo pertinencia basado en el objetivo	No veo pertinencia basado en el objetivo	No (Considero que puede direccionarse para tener respuestas que se puedan agrupar)	Se elimina
24	¿Tienes metas específicas en el deporte? Si es así, ¿cómo te aseguras de mantener el enfoque en esas metas a largo plazo?	Ok (Tener en cuenta las metas de corto y mediano plazo)	Ok (Tener en cuenta las metas de corto y mediano plazo)	Ok	¿Tienes metas específicas en el deporte? Si es así, ¿cómo te aseguras de mantener el enfoque en esas metas a corto, mediano y largo plazo?
25	¿Has tenido que superar momentos de desánimo o	Ok (¿Has tenido que superar momentos	Ok (Has superado momentos difíciles en tu	Ok (Sugerencia: ¿Cómo has superado	¿Cómo has superado momentos de desánimo o falta

	falta de motivación en tu carrera deportiva? ¿Cómo lo hiciste?	donde te hace falta motivación en tu carrera deportivo?)	carrera, ¿cómo lo hiciste?)	momentos de desánimo o falta de motivación...? (podría evitarse una respuesta de NO))	de motivación en tu carrera deportiva?
26	¿Cómo manejas la presión y el estrés antes de una competencia deportiva?	Ok	Ok	Ok (Aunque pertinente, se está asumiendo que hay estrés antes de una competencia; se podría preguntar cómo se prepara mentalmente para una competencia)	¿Cómo manejas la presión y el estrés antes de una competencia deportiva?
27	¿Puedes compartir una experiencia en la que hayas tenido que lidiar con la frustración o la derrota en el deporte? ¿Cómo manejaste esas emociones?	Ok	Ok	Ok	
28	¿Cómo mantener o recuperar la calma durante la competencia?	Ok	Ok	Ok	
29	¿Tienes algún recurso de relajación que te ayude a mantener un equilibrio emocional	Ok (¿Cuentas con algún recurso psicológico que te ayude a mantener un equilibrio?)	Ok (No mencionar el recurso, solo preguntar si lo tiene))	Ok (¿Tienes alguna estrategia para mantener el equilibrio emocional antes y durante	¿Tienes alguna estrategia para mantener el equilibrio emocional antes y durante la competencia?)

	antes y durante las competencias deportivas?			la competencia?)	
30	¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te ofrecen ayuda?	Ok (definir si es de equipo o de vida)	Ok	Pareciera que cambia el tema por completo	¿Cómo te sientes cuando tus compañeros de equipo te ofrecen ayuda?
	¿Cómo es la dinámica de interacción con tus compañeros de equipo y entrenadores?				¿Cómo es la dinámica de interacción con tus compañeros de equipo y entrenadores?
31	¿Cómo apoyas a tus compañeros de equipo durante la carrera?	No tiene pertinencia	Ok	Para este aspecto podría redactarse una pregunta que indague sobre la dinámica entre los compañeros de equipo	¿Cómo apoyas a tus compañeros de equipo durante la carrera?
32	¿Se te facilita reconocer cuando un compañero está pasando por un momento difícil durante la competencia?	No tiene pertinencia	No y si (Si la dejan está bien)	Ok	¿Se te facilita reconocer cuando un compañero está pasando por un momento difícil durante la competencia?
33	¿Cómo te sientes cuando tus compañeros te ofrecen ayuda?	Ok	No tiene pertinencia	Repetida	Eliminar, eta repetida
34	¿Cómo describirías tus relaciones con tus compañeros de equipo?	Ok	Ok	Ok	

35	¿Has experimentado situaciones de conflicto con compañeros de equipo o entrenadores? ¿Cómo las has abordado y resuelto?	No veo claro la IE	Ok	No es clara la pertinencia	¿Has experimentado situaciones de conflicto con compañeros de equipo o entrenadores? ¿Cómo las has abordado y resuelto?
36	¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo antes de una competencia?	Ok	Ok	Cada persona puede interpretar las sensaciones de forma diferente, es decir, que esto no va a guiar necesariamente al tema de ansiedad	¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo antes de una competencia?
37	¿Qué te preocupa antes de una competencia?	Ok	Ok	Ok	
38	¿Qué pensamientos o sentimientos surgen antes de una competencia?	Ok (Separar sentimientos de pensamientos)	Ok	Ok	¿Qué pensamientos o sentimientos surgen antes de una competencia?
39	Antes de la carrera ¿Sientes preocupación sobre tu rendimiento?	Ok (Competencia en vez de carrera)	No (Esta pregunta se descarta con la siguiente pregunta)	Relacionada con la segunda pregunta de este bloque	Se elimina. Esta repetida
40	¿Qué te genera preocupación antes de la competencia deportiva?	Ok	Se repite con la pregunta anterior	Se repite	¿Qué te genera preocupación antes de la competencia deportiva?
41	¿Eres consciente de tus patrones de pensamiento y	Ok (Utilizar un lenguaje más entendible)	No (El deportista no reconoce los	Ok (Es una pregunta que se puede	¿Eres consciente de tus patrones de pensamiento y cómo afectan tu

	cómo afectan tu rendimiento deportivo?		patrones mentales)	responder con un Sí o No)	rendimiento deportivo?
42	¿Cómo te preparas antes de una competencia?	Ok	No (Va en contexto)	Ok (Acerca de qué clase de preparación se indaga)	¿Cómo te preparas psicológicamente antes de una competencia deportiva?
43	Antes de la competencia ¿Te sientes seguro de lograr el objetivo planteado?	Ok	Ok	Ok (Respuesta de si o no)	Antes de la competencia ¿Te sientes seguro de lograr el objetivo planteado?
44	¿Sientes que haber entrenado previamente te aporta seguridad a la hora de competir?	Ok	Ok (Pregunta ambigua)	Puede ser mejor indagar acerca de los aspectos que considera le aportan seguridad o confianza a la hora de competir	¿Qué factores te aporta seguridad y confianza a la hora de competir?
45	¿En cuál de las 3 disciplinas del triatlón te sientes más seguro de ti mismo?	Esta pregunta ya se realizó en la primera categoría	No (Ya se realizó en contexto)	Ok	¿En cuál de las 3 disciplinas del triatlón te sientes más seguro de ti mismo?

## ANEXO D GUIA FINAL ENTREVISTA

### Información del participante:

Sexo:

Edad:

Ocupación:

Tiempo de práctica de Triatlón.

Horas de práctica a la semana:

### **Categoría 1: Contexto deportivo y competitivo**

1. ¿Hace cuánto practicas triatlón?
2. ¿Qué te motivó a practicar triatlón?
3. ¿Habías practicado un deporte antes del triatlón?
4. ¿Para ti qué es triatlón?
5. ¿Qué diferencias tiene el triatlón con otros deportes?
6. ¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón, disfrutas más y por qué?
7. ¿Cuál de los 3 deportes que componen al triatlón se te dificulta más y por qué?
8. ¿Describeme cómo es un entreno tuyo?
9. ¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más agradable?
10. ¿Qué factores hacen que un entrenamiento sea más retador?
11. ¿Cómo evaluarías la exigencia y el esfuerzo que implica un entreno de triatlón?
12. Podrías describirme ¿Como es una competencia de triatlón?
13. Durante la competencia, ¿Cual momento es el más retador?
14. ¿Cuánto puede durar una competencia de triatlón?
15. ¿De qué manera mantienes la motivación durante el tiempo de competencia?
16. ¿Cómo describirías las transiciones entre deporte en las competencias de triatlón?
17. ¿Cómo cree usted que sus emociones influyen en su rendimiento deportivo?
18. ¿Cómo te describirías como deportista en términos de tus fortalezas y aspectos a mejorar?

### **Categoría 2: Inteligencia emocional**

19. ¿Puedes identificar las emociones que experimentas antes, durante y después de una competencia?
20. Con base en la respuesta anterior, ¿Cómo influyen esas emociones en tu rendimiento?
21. ¿Has realizado alguna vez una autoevaluación de tu desempeño deportivo? ¿Y qué conclusiones sacaste de esa reflexión?
22. ¿Tienes metas específicas en el deporte? Si es así, ¿cómo te aseguras de mantener el enfoque en esas metas a corto, mediano y largo plazo?
23. ¿Cómo has superado momentos de desánimo o falta de motivación en tu carrera deportiva?
24. ¿Cómo manejas la presión y el estrés antes de una competencia deportiva?
25. ¿Puedes compartir una experiencia en la que hayas tenido que lidiar con la frustración o la derrota en el deporte? ¿Cómo manejaste esas emociones?
26. ¿Como mantienes o recuperar la calma durante la competencia?

27. ¿Tienes alguna estrategia para mantener el equilibrio emocional antes y durante la competencia?
28. ¿Cómo te sientes cuando tus compañeros de equipo te ofrecen ayuda?
29. ¿Cómo es la dinámica de interacción con tus compañeros de equipo y entrenadores?
30. ¿Cómo apoyas a tus compañeros de equipo durante la carrera?
31. ¿Se te facilita reconocer cuando un compañero está pasando por un momento difícil durante la competencia?
32. ¿Cómo describirías tus relaciones con tus compañeros de equipo?
33. ¿Has experimentado situaciones de conflicto con compañeros de equipo o entrenadores? ¿Cómo las has abordado y resuelto?

### **Categoría 3: Ansiedad precompetitiva**

34. ¿Qué sensaciones tienes en tu cuerpo antes de una competencia?
35. ¿Qué pensamientos o sentimientos surgen antes de una competencia?
36. ¿Qué te genera preocupación antes de la competencia deportiva?
37. ¿Eres consciente de tus patrones de pensamiento y cómo afectan tu rendimiento deportivo?
38. ¿Cómo te preparas psicológicamente antes de una competencia deportiva?
39. Antes de la competencia ¿Te sientes seguro de lograr el objetivo planteado?
40. ¿Qué factores te aportan seguridad y confianza a la hora de competir?
41. ¿En cuál de las 3 disciplinas del triatlón te sientes más seguro de ti mismo?

## **ANEXO E**

### **FLYER DE INVITACIÓN A PARTICIPANTES**



**ANEXO F**  
**PREGUNTAS DEL GOOGLE FORMS DE VERIFICACIÓN DE CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

1. Nombre completo.
2. Edad.
3. Correo de contacto.
4. Número de contacto

5. Club al que pertenece.
6. ¿Hace cuánto entrenas triatlón?
7. ¿Cuántos días a la semana entrenas triatlón?
8. ¿Cuántas horas al día?
9. En promedio, ¿Cuántas horas a la semana?
10. Este último año ¿En cuántas competencias has participado?
11. Pensando en el año que viene ¿En cuántas competencias piensas participar?
12. ¿Por qué te gustaría hacer parte de este proyecto?