



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE QUITO**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**EXPLORACIÓN DE RASGOS DE PERSONALIDAD Y GESTIÓN DE CONFLICTO  
EMOCIONAL EN DEPORTISTAS PROFESIONALES: UN ESTUDIO DE CASO EN  
UN EQUIPO DE BALONCESTO PROFESIONAL MASCULINO DE LA CIUDAD DE  
TULCÁN.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de Licenciada en Psicología

AUTORA: Rosero Taramuel Diana Alejandra

TUTORA: Luzuriaga Mera Johanna Cristina.

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Diana Alejandra Rosero Taramuel con documento de identidad N° 0401738166 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Diana Alejandra Rosero Taramuel

0401738166

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Diana Alejandra Rosero Taramuel con documento de identificación No. 0401738166, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del Trabajo de Titulación: Exploración de rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional en deportistas profesionales: un estudio de caso en un equipo de baloncesto profesional masculino de la ciudad de Tulcán, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Diana Alejandra Rosero Taramuel

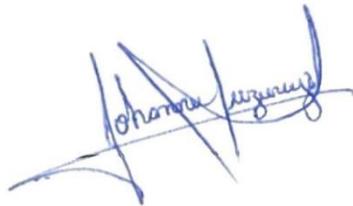
0401738166

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Johanna Cristina Luzuriaga Mera con documento de identificación N° 171764090-6, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Exploración de rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional en deportistas profesionales: un estudio de caso en un equipo de baloncesto profesional masculino de la ciudad de Tulcán, realizado por Diana Alejandra Rosero Taramuel con documento de identificación N° 0401738166, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o integración que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 05 de agosto del año 2024

Atentamente,



---

Johanna Cristina Luzuriaga Mera  
171764090-6

## **1. Resumen**

Las variables que intervienen en el presente trabajo de titulación son los rasgos de personalidad como características personales que influyen en su comportamiento, pensamientos y emociones y la gestión de conflicto emocional y las estrategias y técnicas que una persona utiliza para manejar, resolver y reducir los conflictos emocionales. El objetivo de esta investigación fue examinar los rasgos de personalidad y la gestión de conflictos emocionales que influyen en el rendimiento y bienestar general de los deportistas profesionales durante el año 2024. Se realizó el procesamiento de datos cuantitativos de los cuestionarios para identificar patrones y tendencias de personalidad y regulación emocional, mientras que el análisis cualitativo de las entrevistas permitió identificar su autoconocimiento, situaciones desencadenantes y estrategias utilizadas por los deportistas. Las preguntas clave abordaron la identificación de cada una de las variables y las implicaciones de los hallazgos para el bienestar general de los deportistas.

Los instrumentos y técnicas de recolección de datos incluyen entrevistas semiestructuradas y cuestionario de personalidad y regulación emocional. Las entrevistas exploraron la autopercepción de los deportistas sobre su personalidad, experiencias emocionales y estrategias de gestión emocional. Los cuestionarios basados en la teoría de los Cinco Grandes (BFI) evaluaron rasgos de personalidad, y el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) evaluó estrategias de regulación emocional como la supresión emocional y la reevaluación cognitiva.

En conclusión, Los resultados proporcionan una visión integral de cómo los rasgos de personalidad y la gestión de conflictos emocionales afectan el rendimiento y el bienestar de los deportistas profesionales, ofreciendo tanto datos cuantitativos como cualitativos para su análisis profundo y detallado.

### **Palabras Clave**

Rasgos de personalidad, gestión emocional, deportistas, rendimiento deportivo, bienestar.

## 2. Abstract

The variables involved in this degree work are personality traits such as personal characteristics that influence behavior, thoughts, and emotions, the management of emotional conflicts, and the strategies and techniques a person uses to manage, resolve, and reduce emotional conflicts. This research aimed to examine the personality traits and the management of emotional conflicts that influence the performance and general well-being of professional athletes during the year 2024. Quantitative data processing from the questionnaires is carried out to identify patterns and trends of personality and emotional regulation. At the same time, the qualitative analysis of the interviews made it possible to identify their self-knowledge, triggering situations, and strategies used by the athletes. The key questions address the identification of each variable and the implications of the findings for the general well-being of athletes.

The methodology employed in this research involved the use of specific instruments and data collection techniques. These included semi-structured interviews and personality and emotional regulation questionnaires. The interviews were designed to explore the athletes' self-perception of their personalities, emotional experiences, and emotional management strategies. The questionnaires, based on the Big Five theory (BFI), were used to assess personality traits, while the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) was employed to assess emotion regulation strategies such as emotional suppression and cognitive reappraisal.

In conclusion, the results of this research make a significant contribution to the field of sports psychology. They provide a comprehensive view of how personality traits and emotional conflict management affect the performance and well-being of professional athletes. The study offers both quantitative and qualitative data for in-depth and detailed analysis, thereby enhancing our understanding of the psychological aspects of athletes' performance and well-being.

**Keywords:** personality, emotional management, athletes, sports performance, well-being.

### 3. Índice de contenido

|   |    |
|---|----|
| 4. Datos Informativos.....  | 1  |
| 5. Objetivo.....  | 1  |
| 6. Eje de la intervención o investigación:.....                                   | 2  |
| 7. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención. .... | 6  |
| 8. Metodología .....  | 7  |
| 9. Preguntas clave .....  | 9  |
| 10. Organización y procesamiento de la información .....                          | 10 |
| 11. Análisis de Información.....  | 31 |
| 12. Justificación.....  | 33 |
| 13. Caracterización de los beneficiarios .....                                    | 34 |
| 14. Interpretación.....   | 36 |
| 15. Principales logros del aprendizaje.....                                       | 43 |
| 16. Limitaciones. ....  | 44 |
| 17. Conclusiones.....   | 44 |
| 18. Recomendaciones.....  | 46 |
| 19. Referencias bibliográficas.....   | 47 |
| 20. Anexos.....   | 52 |

### 3.1. Índice de Tablas

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>TABLA 1</b> .....  | 10 |
| <b>TABLA 2</b> .....  | 11 |
| <b>TABLA 3</b> .....  | 12 |
| <b>TABLA 4</b> .....  | 12 |
| <b>TABLA 5</b> .....  | 13 |
| <b>TABLA 6</b> .....  | 14 |
| <b>TABLA 7</b> .....  | 15 |
| <b>TABLA 8</b> .....  | 15 |
| <b>TABLA 9</b> .....  | 16 |
| <b>TABLA 10</b> ..... | 17 |
| <b>TABLA 11</b> ..... | 18 |
| <b>TABLA 12</b> ..... | 18 |
| <b>TABLA 13</b> ..... | 19 |
| <b>TABLA 14</b> ..... | 20 |
| <b>TABLA 15</b> ..... | 21 |
| <b>TABLA 16</b> ..... | 21 |
| <b>TABLA 17</b> ..... | 22 |
| <b>TABLA 18</b> ..... | 23 |
| <b>TABLA 19</b> ..... | 24 |
| <b>TABLA 20</b> ..... | 24 |
| <b>TABLA 21</b> ..... | 25 |
| <b>TABLA 22</b> ..... | 26 |
| <b>TABLA 23</b> ..... | 32 |
| <b>TABLA 24</b> ..... | 32 |
| <b>TABLA 25</b> ..... | 32 |
| <b>TABLA 26</b> ..... | 36 |

### 3.2. Índice de Gráficos

|                 |    |
|-----------------|----|
| GRÁFICO 1 ..... | 10 |
| GRÁFICO 2 ..... | 26 |
| GRÁFICO 3 ..... | 27 |
| GRÁFICO 4 ..... | 28 |
| GRÁFICO 5 ..... | 28 |
| GRÁFICO 6 ..... | 29 |
| GRÁFICO 7 ..... | 30 |
| GRÁFICO 8 ..... | 30 |

#### 4. Datos Informativos.

**Título del trabajo de titulación:** Exploración de rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional en deportistas profesionales: Un estudio de caso en un equipo de baloncesto profesional masculino de la ciudad de Tulcán.

**Nombre del proyecto:** El proyecto investigativo se enfoca en comprender los rasgos de personalidad y la gestión de conflicto emocional en deportistas insertados en la investigación práctica psicológica, y así conocer más sobre la influencia en su rendimiento y bienestar. El grupo de investigación podría estar conformada por profesionales de psicólogos, psicólogos deportivos, psicólogos clínicos, profesionales del ámbito deportivo, entrenadores y preparadores físicos.

**Delimitación del tema:** Se centrará en explorar rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional. En la subárea está la psicología aplicada al deporte, la cual menciona la importancia y prevención de la salud mental hacia el deportista para alcanzar su mejor rendimiento. La categoría psicosocial son los rasgos de personalidad y la gestión de conflicto emocional en deportistas profesionales ya que vamos a comprender y analizar los aspectos relacionados en comportamiento, interacciones sociales y factores psicológicos que influyen en el tema de investigación.

Los participantes por investigar son los deportistas profesionales específicamente de un equipo de baloncesto masculino de Tulcán, el periodo de estudio se elaborará en 2024, y los deportistas comienzan el periodo de concentración y preparación para su inicio de temporada de la Liga Profesional de Baloncesto del país.

#### 5. Objetivo

**Objetivo general:**

Examinar los rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional que influyen en el rendimiento y bienestar general de los deportistas profesionales, durante el año 2024.

### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar los rasgos de personalidad presentes en los deportistas del equipo de baloncesto, describiendo su manifestación en situaciones diarias y en el contexto deportivo.
2. Analizar las estrategias utilizadas por los deportistas para gestionar los conflictos y las dinámicas emocionales individuales.
3. Relacionar los rasgos de personalidad y estrategias de gestión emocional de los deportistas.

### **6. Eje de la intervención o investigación:**

Con el presente proyecto de investigación se tiene el propósito de explorar los rasgos de personalidad en cada deportista que forma parte del equipo a investigar, en especial conocer su gestión de conflicto emocional que influyen en su vida diaria, su bienestar y rendimiento deportivo, mediante un enfoque cognitivo-conductual para identificar patrones de pensamiento y comportamiento que puedan contribuir a los conflictos emocionales en situaciones específicas, como la presión competitiva o las relaciones interpersonales que se generan en cada deportista. La combinación de estas dimensiones permitirá conocer la relación entre la personalidad, el conflicto emocional en el rendimiento deportivo, y así cerrará la brecha en la comprensión de factores específicos que impactan a los deportistas profesionales y, por ende, a su bienestar general y rendimiento deportivo. Este estudio se basa en varias perspectivas teórico-conceptuales que guiarán la investigación sobre rasgos de personalidad e indicadores de conflicto emocional en deportistas profesionales y su influencia de esos aspectos en el rendimiento deportivo.

- **Teoría de la personalidad:**

Gordon Allport (1897-1967) se centró en que estos rasgos representan predisposiciones generalizadas y dan cuenta de las regularidades en el funcionamiento de una persona mediante situaciones y en el tiempo. Raymond Cattell (1905-1998) con la teoría analítico- factorial de los rasgos y Hans Eysenck (1916-1997) con la teoría trifactorial dan perspectivas diferentes sobre la estructura de la personalidad y como se pueden medir y entender los rasgos de personalidad. Así mismo Cervone y Pervin (2009) en su libro describe distintas teorías importantes que aportan la psicología de la personalidad, la misma que puede entenderse desde muchas perspectivas teóricas

distintas como la psicología cognitiva, social y del desarrollo.

En los modelos más conocidos para comprender la personalidad se presenta el Big Five, conocido como el modelo de los Cinco Grandes Factores. Una de las contribuciones fundamentales a esta teoría fue realizada por Costa y McCrae en la década de 1980, quienes propusieron el modelo de los Cinco Grandes Factores basado en la investigación del lenguaje natural y los análisis factoriales de los rasgos de personalidad. Los Cinco Grandes Factores son: la extraversión que define a las personas sociables, energéticas y comunicativas, el neuroticismo a quienes experimentas emociones negativas como la ansiedad, tristeza y son propensas a experimentar estrés y preocupación, la agradabilidad que tienden a ser cooperativos, compasivos, confiables y empáticos, la apertura a la experiencia a personas con apertura mental, curiosas, creativas y receptivas a diferentes puntos de vista y como último factor la responsabilidad a personas organizadas, confiables, disciplinadas, planificadoras y perseverantes en la consecución de metas. (Feist et al., 2013). Este modelo sugiere que estos cinco factores son dimensiones fundamentales de la personalidad que pueden describir y predecir el comportamiento humano, varían en cada individuo e influyen en una amplia gama de situaciones.

- Personalidad en los deportistas:

Según el libro teorías de la personalidad de Feist y Feist (2013) define a la personalidad como patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos que caracterizan a una persona y que persisten en varias situaciones, se manifiestan en la forma en la que una persona interactúa con su entorno, sus relaciones interpersonales, su manera de enfrentar el estrés y las adaptaciones a nuevas situaciones. En un deportista estas características emocionales, motivacionales y de comportamiento toman relevancia en su entorno. Según Chamorro y Torregrosa (2009) en su artículo “El Impacto de la Personalidad en el Deporte” enfoca estos factores en el contexto deportivo para considerar las diferencias individuales, en el ámbito del deporte es importante porque influye en varios aspectos que inciden directamente en el rendimiento y comportamiento de los deportistas durante la competición, también Morales y Sánchez (2017) plantea que la personalidad en el contexto deportivo incluye su autopercepción, confianza en uno mismo conjuntamente con su motivación interna, estos juegan un papel importante en el rendimiento y comportamiento de un atleta en el campo, y pueden ser claves para maximizar el potencial de un atleta y optimizar su desarrollo deportivo.

- Gestión emocional:

Los autores Gross y John (2003) comienzan a explorar la regulación emocional, como un factor influyente en la experiencia, expresión y manejo de las emociones para alcanzar metas personales o situacionales. Para ello presentan el Test de Estrategias de Regulación Emocional (ERQ - Emotion Regulation Questionnaire), una herramienta para evaluar estrategias cognitivas de regulación consta de dos subescalas: reevaluación cognitiva que evalúa la tendencia a reinterpretar situaciones para modificar la respuesta y supresión emocional que evalúa la tendencia a inhibir la expresión emocional externa. Mide preferencias individuales en la regulación emocional y su impacto en el bienestar y las relaciones interpersonales.

La teoría de gestión emocional explora cómo las personas manejan y regulan sus emociones, este enfoque destaca la importancia de la conciencia emocional, la capacidad de expresar emociones de manera adecuada y las estrategias de afrontamiento para gestionar eficazmente las experiencias emocionales (Gross & Thompson, 2007), además, Gros (2015) en el artículo “Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas de futuro”, también se añade que un buen manejo de regulación emocional logra cambiar intensidad y duración de las emociones, influye a la adaptación en su ambiente y a alcanzar objetivos personales y sociales.

La forma en que los atletas afrontan los conflictos emocionales puede afectar su bienestar general y rendimiento deportivo. Analizar y estudiar su regulación emocional, conciencia emocional y estrategias específicas de gestión del estrés en el contexto deportivo utilizadas por los deportistas para afrontar estas situaciones y comprender su dinámica emocional individual contribuirá a la identificación de prácticas eficaces de gestión emocional. Lazarus (2000) menciona que la gestión emocional en deportistas se refiere al proceso mediante el cual los atletas reconocen, comprenden y regulan sus emociones para mejorar su rendimiento en competiciones deportivas. Esto implica controlar emociones negativas como el miedo o la ansiedad, y aprovechar emociones positivas como la motivación y la confianza en sí mismo. La gestión emocional efectiva puede mejorar la concentración, la toma de decisiones y la capacidad para manejar la presión competitiva.

- **Rendimiento deportivo:**

La compleja relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo se examina teniendo en cuenta las influencias tanto positivas como negativas de la personalidad “El rendimiento deportivo es el resultado de una actividad deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias obtenidas por los deportistas en una competición” (Martin et al., 2007, p26). Se examinan las características específicas y su consistencia de desempeño durante períodos clave. El rendimiento deportivo varía según la fase deportiva y competitiva en la que se encuentre, hay factores que modifican el resultado de la competición, por lo que hay que mencionar la vulnerabilidad del adolescente a cambios bruscos en su personalidad, inadecuada preparación psicológica para afrontar el propio acto en competición, ambiente de extrema presión personal y externa, violencia del entorno y adrenalina (Villacrés, 2015).

Al combinar entrenamiento físico, técnico, táctico y psicológico de manera personalizada, se puede promover un rendimiento deportivo óptimo y sostenible a lo largo del tiempo.

- **Dimensiones o variables por considerar:**

Se pone a consideración los rasgos de personalidad para identificar, analizar características y describir detalladamente sus manifestaciones en su vida cotidiana como en el contexto deportivo, además, es necesario explorar las estrategias y patrones utilizados para gestionar conflictos emocionales, así como valorar cómo estos rasgos influyen positiva o negativamente en su rendimiento deportivo. Los factores como la motivación, la concentración y la gestión de emociones, todos esenciales para el bienestar y el desempeño deportivo se engloban en la psicología deportiva, y para comprender estas características en los deportistas se necesita la explicación de las teorías de personalidad en este caso la de los cinco grandes que proporcionan un marco teórico informativo. También es fundamental considerar modelos teóricos que expliquen el impacto del conflicto emocional en la salud mental y el rendimiento. Y finalmente, se considera la salud mental en el deporte, debe ser reconocida por su importancia, incorporando conceptos de prevención y bienestar emocional para optimizar el rendimiento deportivo.

## **7. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.**

Hay una brecha en la comprensión de cómo factores específicos impactan a los deportistas profesionales, reconocer los factores psicológicos presentes en ellos es muy importante para alcanzar metas y el bienestar, los rasgos de personalidad y su gestión de conflicto emocional son influyentes en el desempeño deportivo, los relacionados con la pérdida del control emocional, conflictos internos, externos y su relación con rendimiento deportivo.

El primer aspecto por mencionar son los rasgos de personalidad se pretende identificar, analizar y evaluar cada uno de los participantes, describiendo su manifestación en situaciones diarias y su contexto deportivo. Como segundo aspecto es la gestión de conflicto emocional, es importante conocer la frecuencia e intensidad en los diferentes contextos que se puede manifestar un conflicto emocional, durante la preparación, en días de competencia y relaciones interpersonales, de esa manera se puede registrar el manejo en las situaciones específicas que se desencadena los conflictos emocionales en los deportistas. Se analiza las estrategias utilizadas por los deportistas y sus dinámicas emocionales individuales para la cohesión de equipo y su rendimiento colectivo, evaluar la influencia negativa y positiva de sus rasgos de personalidad en su desempeño deportivo y sus patrones de gestión emocional con la consistencia en su rendimiento.

La salud mental en los deportistas no ha sido una prioridad como el mantener un buen estado físico o una buena alimentación. El temor del deportista a ser tildados como débiles por llevar a cabo un proceso de terapia para el control de sus emociones me ha motivado a realizar este estudio de caso, elevar la importancia de conocerse a uno mismo para mejorar tanto individual como colectivamente mediante los distintos rasgos de personalidad presentes en un equipo. La falta de comprensión y educación sobre el papel de una correcta salud mental en el rendimiento deportivo ha contribuido a su subestimación, tanto entrenadores como deportistas no se han consiente de la relación de salud mental y el desempeño deportivo.

Con el tiempo, el interés por investigar la conexión entre la personalidad y el rendimiento deportivo han ido incrementando. Los primeros estudios a menudo se centraban en rasgos específicos como la extraversión o la competitividad y su influencia en el desempeño. De ese modo se fomenta a instituciones deportivas profesionales o de desarrollo a una implementación de programas integrados de intervención psicológica

para mejorar el rendimiento y el bienestar emocional de los deportistas, estas intervenciones favorecerán al desarrollo de habilidades psicológicas. El reconocimiento de la importancia de la psicología para los deportistas ha propiciado la creación de asociaciones y organizaciones dedicadas a este campo. Así se impulsa la investigación y la aplicación de principios psicológicos en el ámbito deportivo.

El objeto de la intervención o práctica en este trabajo de titulación es conocer los rasgos de personalidad y su gestión de conflicto emocional en los deportistas profesionales, específicamente en un equipo de baloncesto masculino de la ciudad de Tulcán. La intervención se enmarca en el ámbito investigativo práctico-psicológico, y tiene como objetivo conocer más sobre la influencia de estos aspectos en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

La problemática que se presenta se centra en la existencia de una brecha en cómo factores de personalidad y su gestión emocional impactan a los deportistas profesionales. Se destaca la importancia de reconocer los factores psicológicos de los deportistas, pues son cruciales en el logro de metas y en el bienestar general.

## **8. Metodología**

Este estudio adopta una perspectiva de investigación cuantitativa, con enfoque cualitativos complementarios. La metodología mixta permitirá obtener una comprensión más detallada de los rasgos de personalidad e indicadores de conflicto emocional en los deportistas, así como datos cuantificables para análisis estadísticos. La investigación seguirá un diseño de estudio de caso, centrándose en un equipo de baloncesto profesional masculino de la ciudad de Tulcán.

### **• Instrumentos y Técnicas de Producción de Datos:**

1. Entrevistas Semiestructuradas: La aplicación de entrevistas a los deportistas para explorar su autopercepción de personalidad, experiencias emocionales y estrategias de gestión emocional, la cual fue validada por docentes expertas en la temática: Sara Castillo y Yaima Águila, quienes sugirieron algunas recomendaciones que fueron acogidas en la entrevista aplicada.

2. Cuestionarios de Personalidad: Utilización de cuestionarios validados basados en la teoría de los Cinco Grandes para evaluar rasgos de personalidad.

- Inventario de Cinco Factores de Personalidad (Big Five Inventory - BFI):

El BFI Consta de 44 preguntas que evalúan Cinco Factores de la personalidad: Extraversión (EXT, 8 reactivos), Responsabilidad (RES, 9 reactivos), Apertura a la Experiencia (APE, 10 reactivos) Neuroticismo (NEU, 8 reactivos) y Agradabilidad (AGR, 9 reactivos). Las opciones de respuesta son presentadas en escala con formato de respuesta tipo Likert de 5 opciones (1 “Totalmente en desacuerdo” a 5 “Totalmente de acuerdo”)

- El test Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) consta de un total de 10 ítems. Estos ítems están diseñados para evaluar dos estrategias específicas de regulación emocional: la supresión emocional y la reevaluación cognitiva. Los participantes deben indicar en qué medida suelen emplear cada una de estas estrategias en su vida diaria. La versión reducida (EPQ-RS) consta de 48 ítems, 12 para cada dimensión (Eysenck & Eysenck, 1975).

Se realizará el procesamiento de datos cuantitativos obtenidos de cuestionarios para identificar patrones y tendencias en rasgos de personalidad. Y el análisis cualitativo de las entrevistas para identificar las situaciones que desencadena los conflictos y gestión emocionales y los conflictos para codificar y clasificar datos cualitativos para obtener información detallada.

- **Procedimientos de Recolección de Datos:**

1. Selección de Participantes: Se socializo a los deportistas del equipo de baloncesto masculino de Tulcán a participar voluntariamente.

2. Entrevista y Consentimiento Informado: Se realizo la entrevista juntamente con la firma del consentimiento informado de los participantes.

3. Aplicación de Cuestionarios: La aplicación de cuestionarios mediante la plataforma de Google forms para explorar experiencias emocionales y estrategias de gestión emocional.

4. Análisis de Datos: Se recolecto datos cuantitativos para su análisis mediante codificación y categorización, para la triangulación de información.

- **Consideraciones Éticas:**

1. Consentimiento Informado: Obtención de consentimiento informado de todos los participantes antes de su inclusión en el estudio.

2. Confidencialidad y Anonimato: Se garantiza la confidencialidad de la información recopilada y el uso de datos personales se mantendrán el anonimato de los participantes en informes y publicaciones.

3. No Obligatoriedad: Asegurar a los participantes que su participación es voluntaria y que pueden retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

4. Declaración de Ética: Cumplimiento de estándares éticos y declaración de principios éticos en todos los informes y publicaciones resultantes.

- **Período de Estudio:**

El estudio realizo en el presente año (2024), coincidiendo con el inicio de la preparación y concentración del equipo de baloncesto masculino para la temporada de la Liga Profesional de Baloncesto.

La recolección de estos datos es para obtener una comprensión detallada de los rasgos de personalidad e indicadores de conflicto emocional en deportistas profesionales, así como identificar sus estrategias de gestión emocional. Los resultados contribuirán al conocimiento sobre la influencia de estos aspectos en el rendimiento deportivo y el bienestar general de los deportistas.

## 9. Preguntas clave

### **Preguntas de Inicio**

¿Qué rasgos de personalidad se destacan en los deportistas profesionales?

### **Preguntas Interpretativas**

¿Qué estrategias utilizan ante el conflicto emocional para su bien estar general?

¿Como influyen los rasgos de personalidad en el rendimiento deportivo?

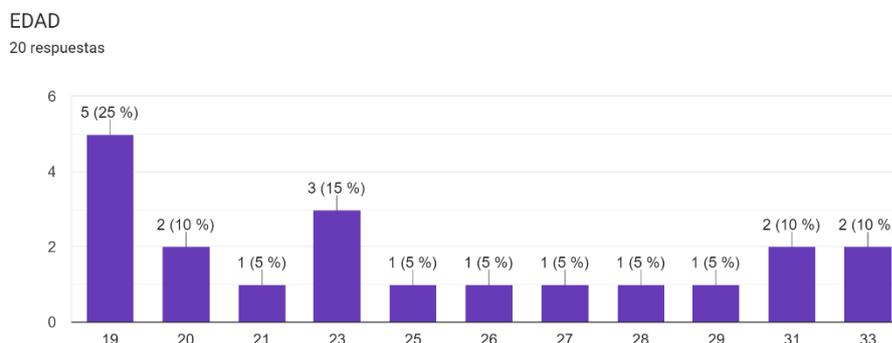
### **Preguntas de Cierre**

¿Cuáles son las implicaciones de los hallazgos sobre la relación entre rasgos de personalidad, gestión de conflictos emocionales en el rendimiento y bien estar general para los deportistas?

## 10. Organización y procesamiento de la información

### Gráfico 1

*Edades de los evaluados*



Fuente: Formulario Google Forms

Elaborado por: Rosero. D (2024)

Se muestran una matriz con los datos cualitativos de los evaluados, las preguntas realizadas se las categorizo según el objetivo principal área de personalidad y gestión de conflicto emocional.

**Tabla 1**

*Entrevista Evaluado 1*

| CATEGORIA                | PREGUNTA   | RESPUESTA  |
|--------------------------|--|--|
| <b>Personalidad</b>      | 1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?<br>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?<br>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?<br>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?<br>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?<br>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo? | 1. Regular<br>2. Demasiado, conozco personas y se me han abierto puertas<br>3. No ser constante y disciplinado, aplicado<br>10. No<br>12. Regular<br>13. Influye 100%                        |
| <b>Gestión emocional</b> | 4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.<br>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?  | 4. Sí, enojarme con los árbitros.<br>5. Mi carácter<br>6. Si, nervios, lo he manejado respirando, pensando y tranquilizándome.<br>7. En Machachi, tuve actitud, me motive y motive al equipo |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>8. Muy poco</p> <p>9. No me ha afectado</p> <p>11. Aceptando que a veces se gana y se pierde.</p> |
|--|--|--|

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 2**

*Entrevista Evaluado 2*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>   |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competencias?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>  | <p>1. Responsable</p> <p>2. Me ayuda a distraerme</p> <p>3. Mi actitud</p> <p>10. Maso menos</p> <p>12. Controlando lo que siento en ese momento.</p> <p>13.100%</p>   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, gritarle al arbitro</p> <p>5. Nervios</p> <p>6. Si, afrontando, aceptando y arriesgándome.</p> <p>7. El desánimo.</p> <p>8. 50%</p> <p>9. Bastante</p> <p>11. Aceptando que siempre se pierde y se gana.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 3***Entrevista Evaluado 3*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Soy un deportista que me gusta apoyar al equipo antes que, a mí, me gusta ganar a pesar de no ser el mejor del equipo</p> <p>2. Mi forma de ser ha sido modificada ya que me ha brindado muchas enseñanzas.</p> <p>3. Disciplina, respeto, responsabilidad y la empatía</p> <p>10. Si, por el momento si</p> <p>12. No se me hacía difícil adaptarme, disfruto el cambio y veo positivo</p> <p>13. Es muy importante, muchas veces puedes tener capacidades físicas y si no estas bien mentalmente no darás tu 100%.</p>            |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si hacia mí mismo. Cuando las cosas no salen como yo quiero. Me auto culpo.</p> <p>5. Impotencia</p> <p>6. Sí, un tiempo a solas y meditar.</p> <p>7. Orgullo de representar el equipo de mi provincia y me llevo a jugar liga nacional.</p> <p>8. Alta, porque siempre manejarla maraca diferencia a un deportista exitoso.</p> <p>9. En una gran cantidad ya que estamos condicionados a ser efectivos y ganar.</p> <p>11. Me tomo un tiempo para analizar la pérdida, busco estrategias para recuperar confianza (entrenar).</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 4***Entrevista Evaluado 4*

| <b>CATEGORIA</b>    | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|---------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b> | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> | <p>1. Ágil, atlético, defensivo</p> <p>2. Fundamental, negocio, algo del día a día</p> <p>3. Disciplinado, responsable</p> <p>10. Si</p> <p>12. La música me ayuda durante las competencias</p> <p>13. Considero importante la salud física y mental.</p> |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
|                          | <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   |  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, contra los árbitros y la frustración</p> <p>5. Ansiedad, nervios, presión</p> <p>6. No.</p> <p>7. Emoción en mi primer campeonato profesional, pensé que tengo talento.</p> <p>8. Afecta en ese momento, no a largo plazo.</p> <p>9. Limito mis habilidades</p> <p>11. Recapitulando, mirando errores.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 5**

*Entrevista Evaluado 5*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>   |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p> | <p>1. Dedicado</p> <p>2. El impacto es absoluto, ha sido muy importante.</p> <p>3. Constancia, disciplina, pasión por el deporte.</p> <p>10. Si</p> <p>12. Pensando que al final es solo un juego y no pasa nada si lo pierdo.</p> <p>13. Algo muy importante influye en su 100%</p> |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p>   | <p>4. No las he tenido</p> <p>5. La presión del juego.</p> <p>6. No</p> <p>7. Influencia en mi rendimiento no, pero si fallar un tiro ganador.</p> <p>8. En un 50%</p> <p>9. No tengo miedo.</p> <p>11. Pensando que al final es solo un juego y no pasa nada si lo pierdo.</p>      |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> |  |
|--|---|--|

Elaborado por: Rosero. D (2024)

### Tabla 6

#### Entrevista Evaluado 6

| CATEGORIA                | PREGUNTA  | RESPUESTA  |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Bueno. Atlético, amistoso</p> <p>2. Mucho, psicológico y personal, me ayudo a salir de problemas</p> <p>3. Carácter, paciencia, inteligencia.</p> <p>10. Sí</p> <p>12. Preparación y en el entrenamiento practico esas cosas</p> <p>13. Los jugadores deberían tenerlo. La salud mental ayuda a los desafíos de las diferentes competencias</p>      |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, una pelea con un jugador de un equipo contrario.</p> <p>5. Enojo y frustración</p> <p>6. Si, no la maneje solo estuvo conmigo el entrenador, tuve miedo contra un equipo me falto confianza.</p> <p>7. No he tenido una experiencia.</p> <p>8. No me frustró, tengo paciencia.</p> <p>9. Si</p> <p>11. Es parte del juego el ganar o perder.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 7***Entrevista Evaluado 7*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|--|---|
| <b>Personalidad</b>      | 1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?<br>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?<br>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?<br>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?<br>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?<br>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?   | 1. Enfocado, alegre<br>2. Me ha cambiado la vida, apasionado<br>3. Mis ganas de lograrlo<br>10. Si<br>12. Poniendo ganas, todo es mental.<br>13. La salud mental trata de enfocarse y pensar positivo y pensar día a día  |
| <b>Gestión emocional</b> | 4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.<br>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?<br>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?<br>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?<br>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?<br>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?<br>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias? | 4. Mutuo problemas con un compañero<br>5. Competitividad y rivalidad<br>6. Sí, nervios, lo he manejado respirando, pensando y tranquilizándome.<br>7. Una lesión, influyo y ahora me siento como con 20 años gracias a la dedicación.<br>8. 6%<br>9. Siempre está ahí el miedo.<br>11. Felicitando al otro equipo |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 8***Entrevista Evaluado 8*

| <b>CATEGORIA</b>    | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>   |
|---------------------|--|--|
| <b>Personalidad</b> | 1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?<br>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?<br>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?<br>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales? | 1. Responsable<br>2. Madurez<br>3. Seriedad, frialdad, impulso<br>10. Si<br>12. Depende del ambiente y situación del equipo, adaptabilidad y transición<br>13. La salud mental va de la mano de la física y mental, te ayuda a tener fortaleza |

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
|                          | <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   |  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Pocas veces, hace 3 semanas contra los árbitros.</p> <p>5. Remontar partidos que he perdido</p> <p>6. Lesiones, con madurez.</p> <p>7. En el partido de ayer, mi enojo y no lo he manejado.</p> <p>8. Tengo poca toleración a la frustración</p> <p>9. No tengo miedo a fallar, el miedo de no ayudar al equipo.</p> <p>11. Dar la vuelta a la página, seguir.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 9**

*Entrevista Evaluado 9*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>   |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p> | <p>1. Solidario, humilde, compañerista, me esfuerzo por lo que quiero lograr, sacrificado.</p> <p>2. Bastante, te aleja de la mala vida, mantiene a mi familia.</p> <p>3. Enérgico, competitivo</p> <p>10. Si, me hubiese gustado un poco más, a veces bien y no (expectativas)</p> <p>12. Fuerza de voluntad, a distintos lugares hay que prepararse para eso, lo mental influye.</p> <p>13. 100%. Si no eres fuerte mentalmente cuando existen lesiones, en tu familia hay problemas, el partido, piensas en tu edad y no lo sabes manejar de vas de picada. En un deportista es muy importante.</p> |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan</p>   | <p>4. Sí, a veces cuando no salen las cosas, con los jugadores y árbitros.</p> <p>5. Nervios, de las cosas salen mal, miedo de no saber controlar.</p> <p>6. Si, miedo a perder. Manejo con visualización, todo va a estar bien.</p> <p>7. Mi primera vez en el 2017 a Bolivia, llore porque lo logre.</p> <p>8. Me afecta a un mal día, me afecta y me toma mucho tiempo.</p> <p>9. A trabajar más duro, el peor fracaso es no intentarlo.</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>11. En argentina he vivido, con eso fue un mes depresivo y en mi lesión.</p> |
|--|--|---|

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 10**

*Entrevista Evaluado 10*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Versátil, con visión de juego</p> <p>2. Mucho ya que me gusta ganar e influye en mi día a día.</p> <p>3. Mi carácter</p> <p>10. Si, aunque el objetivo que tengo es muy ambicioso</p> <p>12. Primero lo mental que no importa donde este es la misma cancha y canasta y en lo físico pues preparándome duro.</p> <p>13. Influye en el miedo y frustración.</p>  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, me presione por ganar y ser el mejor de la competencia.</p> <p>5. Nervios, miedo</p> <p>6. Miedo y a medida que creces van mejorando el control de las emociones.</p> <p>7. Cuando fui a Alemania sufrí de racismo, tuve rabia y enojo.</p> <p>8. En su totalidad si me frustró en un partido no rindo bien.</p> <p>9. Mucho porque puedes perder oportunidades y no mides el riesgo de que solo es un juego.</p> <p>11. Superación y aprendiendo de mis errores.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 11**

*Entrevista Evaluado 11*

| CATEGORIA                | PREGUNTA  | RESPUESTA  |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Atrevido, hace bien las cosas, no se deja de nadie.</p> <p>2. En mi forma de ser, decisiones que tomo.</p> <p>3. Toma de decisiones, que tomo en la vida.</p> <p>10. Si</p> <p>12. La mejor forma de adaptarme es entrenando.</p> <p>13. Muy importante porque eso depende mucho de la confianza en el rendimiento con una buena mentalidad de todo.</p>   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, responder mal o tratar mal a la gente</p> <p>5. Cansancio.</p> <p>6. Si durante una final, tuve que tomar la decisión correcta para ganar.</p> <p>7. Si, cuando jugué la LN mi experiencia fue la desconfianza en tomar decisiones</p> <p>8. Mucho, tiene mucho que ver depende de cómo juegas.</p> <p>9. Depende de los factores y entorno y confianza.</p> <p>11. Lo tomé como algo malo después vi que me ayudo a seguir trabajando para ser mejor.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 12**

*Entrevista Evaluado 12*

| CATEGORIA           | PREGUNTA  | RESPUESTA  |
|---------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b> | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> | <p>1. Activo y que le gusta esforzarse y consigue todo</p> <p>2. Importante porque me ha acompañado y me hace sentir bien.</p> <p>3. Carácter y temperamento.</p> <p>10. No, es muy aparte, comparten un poco, pero es muy distinto.</p> <p>12. Calentamiento y afecta mucho, tomando calma y concentrado.</p> |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          | <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>13. Muy importante, alguien que tenga desequilibrio no rinde igual que una persona equilibrada.</p>  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, cuando me esfuerzo y cuando no resulta me frustra</p> <p>5. Cabeza fría y manejar el carácter para no mostrar ira o enojo</p> <p>6. Si, nervios y miedo contra jugadores más altos.</p> <p>7. Si, ira porque me desequilibra dentro de un partido.</p> <p>8. Es importante, hay que jugar con calma para jugar un buen partido.</p> <p>9. Mucho, no tendría la confianza para desarrollarme en la cancha.</p> <p>11. Me ha costado asimilarla y me frustra.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 13**

*Entrevista Evaluado 13*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p> | <p>1. Activo y que le gusta esforzarse y consigue todo</p> <p>2. Importante porque me ha acompañado y me hace sentir bien.</p> <p>3. Carácter y temperamento.</p> <p>10. No, es muy aparte, comparten un poco, pero es muy distinto.</p> <p>12. Calentamiento y afecta mucho, tomando calma y concentrado.</p> <p>13. Muy importante, alguien que tenga desequilibrio no rinde igual que una persona equilibrada.</p>   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan</p>   | <p>4. Si, cuando me esfuerzo y cuando no resulta me frustra</p> <p>5. Cabeza fría y manejar el carácter para no mostrar ira o enojo</p> <p>6. Si, nervios y miedo contra jugadores más altos.</p> <p>7. Si, ira porque me desequilibra dentro de un partido.</p> <p>8. Es importante, hay que jugar con calma para jugar un buen partido.</p> <p>9. Mucho, no tendría la confianza para desarrollarme en la cancha.</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>11. Me ha costado asimilarla y me frustra.</p> |
|--|--|---|

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 14**

*Entrevista Evaluado14*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>   |
|--------------------------|---|--|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Competitivo y dedicado</p> <p>2. Trabajo en equipo y confió en mí mismo</p> <p>3. Determinación y tolerancia.</p> <p>10. Si</p> <p>12. Son más psicológicas, enfoque y depende del lugar y busco solución.</p> <p>13. Proporcional a la salud física del deportista y se ve reflejado en el juego</p>  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si, gritar, empujar, golpear</p> <p>5. Ansiedad, ira</p> <p>6. Si, el tema a perder o una lesión</p> <p>7. La felicidad y alegría influyen positivamente.</p> <p>8. Es importante tener calma para controlar el juego.</p> <p>9. Limita a tomar tiros o una mal jugada por miedo</p> <p>11. Poco de tristeza, reflexión de lo positivo, hacer un balance</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 15***Entrevista Evaluado 15*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|--|---|
| <b>Personalidad</b>      | 1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?<br>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?<br>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?<br>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?<br>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?<br>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?   | 1. Competidor que busca de la excelencia y trato de ser el mejor en la cancha<br>2. Disciplina, trabajo en equipo y resiliencia.<br>3. Mi confianza en mí mismo y mi determinación<br>10. Sí<br>12. La preparación es clave, el trabajo con mis entrenadores me ayuda a adaptarme a las condiciones climáticas y de la cancha<br>13. La salud mental es demasiado importante, un estado mental fuerte y equilibrado puede marcar la diferencia entre ganar y perder. Trabajo con psicólogos deportivos es fundamental para asegurar de que la mente esté tan preparada como mi cuerpo.  |
| <b>Gestión emocional</b> | 4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.<br>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?<br>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?<br>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?<br>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?<br>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?<br>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias? | 4. Si, con los árbitros.<br>5. La ansiedad y la frustración<br>6. Si, respire y me visualice para mantener la calma.<br>7. Recuerdo una final en el que estábamos perdiendo por pocos puntos. Me enoje y me frustre y todo el equipo lo estaba, pero logré calmarme y sabía que el equipo necesitaba ánimo y se la transmití a mi equipo logramos una remontada impresionante<br>8. Es algo que se voy desarrollando a lo largo de mi carrera.<br>9. El miedo al fracaso puede ser un gran obstáculo y clave es no dejar que ese miedo me paralice.<br>11. La derrota es parte del proceso de ser un mejor deportista y hay que verlas como oportunidades de mejora |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 16***Entrevista Evaluado 16*

| <b>CATEGORIA</b>    | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>  |
|---------------------|--|---|
| <b>Personalidad</b> | 1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?<br>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?<br>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo? | 1. Soy un jugador comprometido, apasionado y siempre dispuesto a dar lo mejor de mí en cada partido<br>2. El baloncesto me ha enseñado disciplina, trabajo en equipo y a superar mis límites.<br>3. Perseverancia, dedicación y capacidad de mantener la calma bajo presión.<br>10. Si. |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          | <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competencias?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>  | <p>12. Entreno en diferentes condiciones para estar preparado y trato de mantener una actitud positiva sin importar el entorno.</p> <p>13. Es fundamental. Una buena salud mental es esencial para rendir al máximo y disfrutar del deporte.</p>  |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. En ocasiones, la frustración me ha llevado a reaccionar de manera impulsiva</p> <p>5. La ansiedad y la presión por ganar son las más difíciles de manejar.</p> <p>6. Sí, durante una final de mi primer interuniversitario, sentí miedo de fallar. Lo manejé respirando profundamente y enfocándome en el juego.</p> <p>7. En un partido importante, la frustración por los errores me afectó, pero logré calmarme y mejorar mi rendimiento en la segunda mitad.</p> <p>8. De medida alta, la capacidad para tolerar la frustración me ayuda a mantener la concentración y no rendirme fácilmente.</p> <p>9. El miedo a fallar te puede bloquear, pero trato de convertirlo en motivación para esforzarme más.</p> <p>11. Reflexionando sobre mis errores y usando la derrota como motivación para mejorar.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 17**

*Entrevista Evaluado 17*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|--|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competencias?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p> | <p>1. Soy un jugador competitivo y comprometido</p> <p>2. El deporte ha sido clave en mi desarrollo, más responsabilidad y esfuerzo.</p> <p>3. Perseverante, el respaldo de mi familia,</p> <p>10. Sí, aunque tengo objetivos altos.</p> <p>12. En mi preparación física y mental según el entorno y las condiciones.</p> <p>13. Tiene mucha importancia, estar mentalmente equilibrado permite un mejor rendimiento y una mayor capacidad para enfrentar desafíos.</p> |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p>   | <p>4. Sí, cuando no me salen las cosas soy duro conmigo mismo.</p> <p>5. Estrés, frustración y la presión.</p> <p>6. Sí, en una final importante. Me enfoque lo que entre y en la estrategia del equipo.</p> <p>7. Jugar la final de la liga pro sentí mucha felicidad hice una gran temporada</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>perdimos, pero muy contento por llegar a la final.</p> <p>8. En un partido o competencia ser tolerante es muy importante.</p> <p>9. Se que para que algo salga bien primero inicias fallando y es importante levantarte después de fallar.</p> <p>11. Aprendiendo de la derrota y ajustando la mentalidad para futuras competencias.</p> |
|--|--|---|

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 18**

*Entrevista Evaluado 18*

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   | <p>1. Dedicado</p> <p>2. A ser disciplinado, fuerte y luchador por mis objetivos.</p> <p>3. Decidido con determinación.</p> <p>10. Si</p> <p>12. Los entrenamientos me ayudan en eso.</p> <p>13. Muy importante, la salud mental es clave para mantener el rendimiento y disfrutar del deporte.</p>   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Sí, a veces con los árbitros.</p> <p>5. La ansiedad y la frustración</p> <p>6. Sí, en una semifinal tenía que hacer un el lanzamiento libre ganador, tuve miedo de fallar. Me concentré en mi respiración.</p> <p>7. Mi nerviosismo.</p> <p>8. Es muy importante. Poder tolerar la frustración me permite seguir enfocado.</p> <p>9. Puede ser un obstáculo, pero hay que intentar así se falle.</p> <p>11. Analizando lo que salió mal y trabajando más duro para mejorar.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 19**

Entrevista Evaluado 19

| <b>CATEGORIA</b>         | <b>PREGUNTA</b>  | <b>RESPUESTA</b>  |
|--------------------------|--|---|
| <b>Personalidad</b>      | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>  | <p>1. Disciplinado y enfocado en mejorar constantemente.</p> <p>2.El deporte ha sido fundamental en mi crecimiento personal, enseñándome valores como la perseverancia y el trabajo en equipo.</p> <p>3. La determinación y la capacidad para mantener la calma bajo presión.</p> <p>10. Las emociones influyen notablemente; el control emocional es clave.</p> <p>12. El miedo al fracaso me motiva a esforzarme más para mejorar.</p> <p>13. Es 100% importante, no lo físico es importante sino lo mental para tener un buen rendimiento.</p>   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione. No las he tenido</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Sí, mis logros han superado mis expectativas personales.</p> <p>5. Me adapto concentrándome en lo que puedo controlar y manteniendo una rutina estable.</p> <p>6. La salud mental es crucial; influye enormemente en el rendimiento deportivo.</p> <p>7. No, no he tenido conductas impulsivas hacia mí mismo o hacia otros.</p> <p>8. La ansiedad y la frustración son emociones desafiantes durante la competencia.</p> <p>9. Sí, he enfrentado temores y los manejo manteniéndome concentrado en mi juego.</p> <p>11. Si, puedo tolerar la frustración afectará significativamente mi rendimiento.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 20**

Entrevista Evaluado 20

| <b>CATEGORIA</b>    | <b>PREGUNTA</b>   | <b>RESPUESTA</b>  |
|---------------------|---|---|
| <b>Personalidad</b> | <p>1. ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?</p> <p>2. ¿Qué impacto cree que tiene el deporte en su desarrollo personal?</p> <p>3. ¿Qué características personales cree que influyen en su rendimiento deportivo?</p> <p>10. ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?</p> | <p>1. Dedicado que busca mejorar.</p> <p>2. Ser responsable y disciplinado</p> <p>3. Me gusta llevarme bien con mi equipo apoyar</p> <p>10. Si</p> <p>12. En la preparación de los entrenamientos</p> <p>13. Demasiado importante la salud mental va de la mano de la salud física.</p> |

|                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
|                          | <p>12. ¿Cómo se adapta a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?</p> <p>13. ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?</p>   |   |
| <b>Gestión emocional</b> | <p>4. ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.</p> <p>5. ¿Qué emociones considera más desafiantes de manejar durante una competencia?</p> <p>6. ¿Ha enfrentado alguna situación de temor durante una competencia? ¿Cómo la manejó?</p> <p>7. ¿Puede compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en su rendimiento deportivo?</p> <p>8. ¿En qué medida cree que su capacidad para tolerar la frustración afecta su rendimiento deportivo?</p> <p>9. ¿Cómo el miedo al fallar impacta en su rendimiento deportivo?</p> <p>11. ¿Cómo ha manejado una experiencia de derrota significativa en competencias?</p> | <p>4. Si conmigo mismo cuando no me salen las cosas.</p> <p>5. Ira y la presión</p> <p>6. Si, tratando de concentrarme en el partido</p> <p>7. Soy tolerante</p> <p>8. Eso también influye en la persona.</p> <p>9. Te hace dudar de tus capacidades, pero lo utilizo para mejorar mi preparación y confianza.</p> <p>11. Mejorando al siguiente partido.</p> |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

En la presente investigación se aplicó el test BFI de 44 preguntas a 20 deportistas entre 19 a 33 años mediante la aplicación en Google Forms, la utilización de un instrumento que sea confiable para el desarrollo de la investigación es muy importante para la obtención de resultados. Se ingresó los datos en el programa SPSS y como resultado del Alfa de Cronbach son los siguientes datos:

**Tabla 21**

*Resultado del Alfa de Cronbach*

| <b>Resumen de procesamiento de casos</b> |                       |    |       | <b>Estadísticas de fiabilidad</b> |                |
|--|-----------------------|----|-------|-----------------------------------|----------------|
|  |                       | N  | %     | Alfa de Cronbach                  | N de elementos |
| Casos                                    | Válido                | 20 | 100,0 | ,603                              | 44             |
|  | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |                                   |                |
|  | Total                 | 20 | 100,0 |                                   |                |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

De igual manera el test ERQ de 10 preguntas que mide regulación cognitiva y supresión emocional fue aplicado a los 20 deportistas entre 19 y 33 años dio como resultado del Alfa de Cronbach los siguientes datos:

**Tabla 22**

Resultado Alfa de Cronbach

| Resumen de procesamiento de casos |                       |    |       | Estadísticas de fiabilidad |                |
|-----------------------------------|-----------------------|----|-------|----------------------------|----------------|
|                                   |                       | N  | %     |                            |                |
| Casos                             | Válido                | 20 | 100,0 | Alfa de Cronbach           | N de elementos |
|                                   | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |                            |                |
|                                   | Total                 | 20 | 100,0 | ,726                       | 10             |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

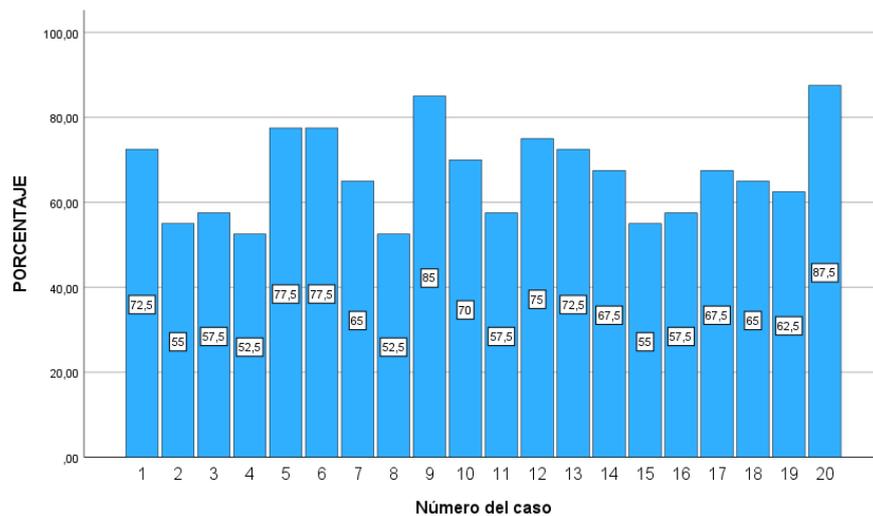
**Variables:**

**1. Rasgos de Personalidad.**

Cada número en el eje (X) del 1 al 20 representa a un evaluado diferente. En el eje (Y) muestra el porcentaje obtenido para cada evaluado, variando de 0% a 100%.

**Gráfico 2**

*Rasgo de Extraversión*

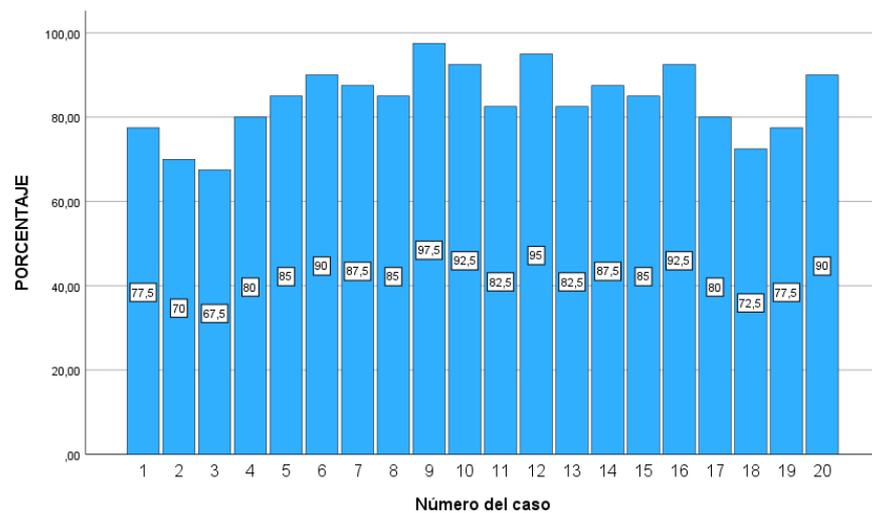


Elaborado por: Rosero. D (2024)

Rasgo de Extraversión: Como resultado los porcentajes de extraversión varían desde 52,50% hasta 87,50%, con un promedio de 65.13 %, evaluado 1, 5, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 20 superan el promedio con alta extraversión, tienden a una mayor sociabilidad, energía y disfrute en situaciones sociales, mientras que evaluado 2, 3, 4, 7, 8, 11, 15, 16, 18, 19 se encuentran por debajo del promedio, tienden a ser más reservados, prefiriendo actividades más tranquilas y solitarias.

### Gráfico 3

*Rasgo Agradabilidad*

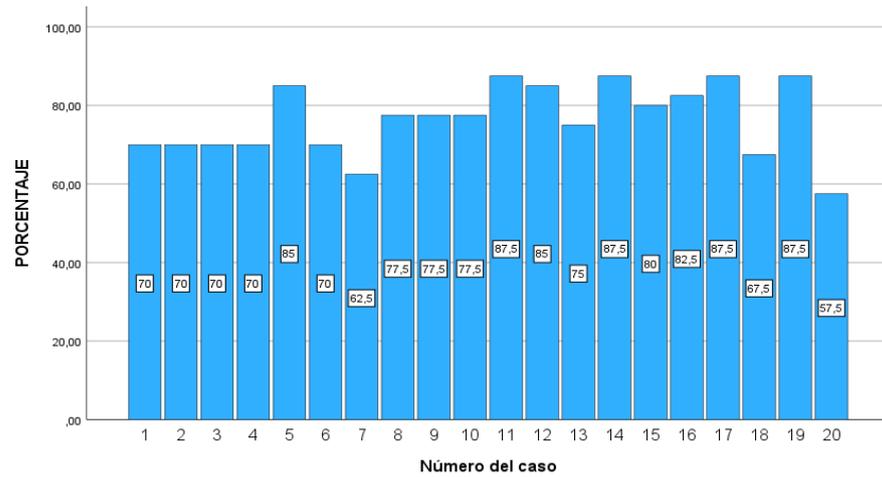


Elaborado por: Rosero. D (2024)

Los porcentajes de agradabilidad varían del 67,50 % al 97,50 %, con un promedio del 82.12 %, Los evaluados 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20 están por encima del promedio y tienden a ser más cooperativos, amables y mantener buenas relaciones interpersonales, mientras que los evaluados 1, 2, 3, 4, 17, 18, 19 están por debajo del promedio, la mayoría tienden a ser menos cooperativos y competitivos, aunque siguen en un rango moderado de agradabilidad.

#### Gráfico 4

##### Rasgo Neuroticismo

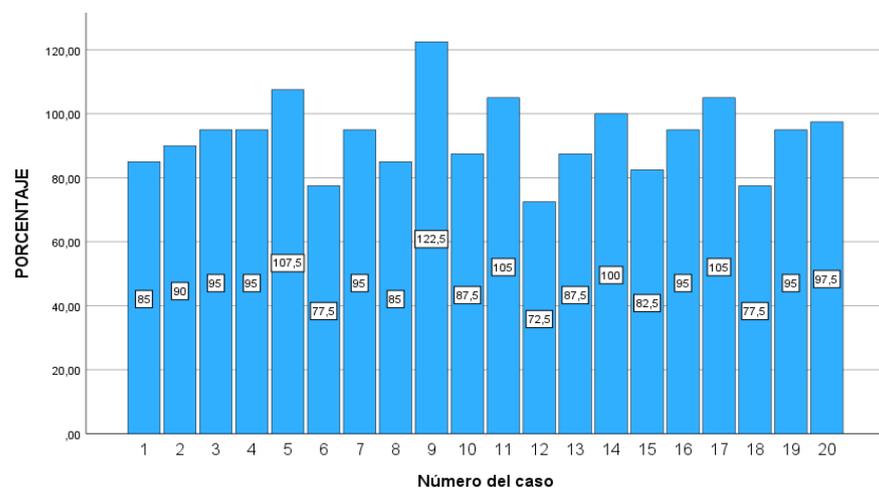


Elaborado por: Rosero. D (2024)

Los porcentajes de neuroticismo varían desde 57.5% hasta 87.5% algunos evaluados mostrando niveles más bajos y otros niveles significativamente altos, el porcentaje promedio es 82,025%, los evaluados 5, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19 se encuentran por encima del promedio mostrando una tendencia alta hacia una mayor inestabilidad emocional, ansiedad y susceptibilidad al estrés mientras que los evaluados 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 18, 20 se encuentran por debajo del promedio y tienden a ser más estables emocionalmente, menos ansiosos y menos susceptibles al estrés.

#### Gráfico 5

##### Rasgo Apertura a la experiencia

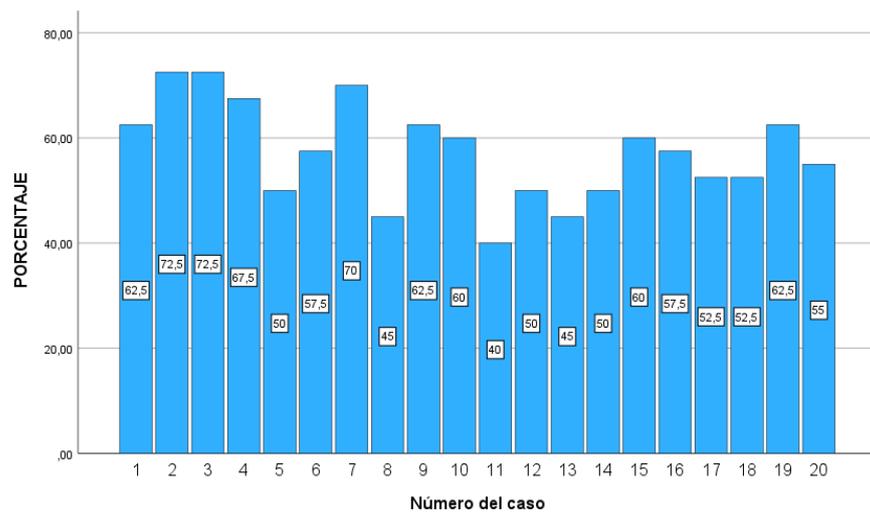


Elaborado por: Rosero. D (2024)

El porcentaje de apertura a la experiencia varía de 72,5 a 100 % con un promedio de 90.8%, los evaluados 5, 9, 11, 14, 17, 20 están por encima del promedio y se perciben como personas creativas, abiertas a nuevas ideas y experiencias, con una alta capacidad de pensamiento abstracto y artística, mientras que los evaluados 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19 están por debajo del promedio y pueden ser más convencionales en su pensamiento y comportamiento aunque muestran niveles moderados a altos del rasgo.

### Gráfico 6

#### Rasgo Responsabilidad



Elaborado por: Rosero. D (2024)

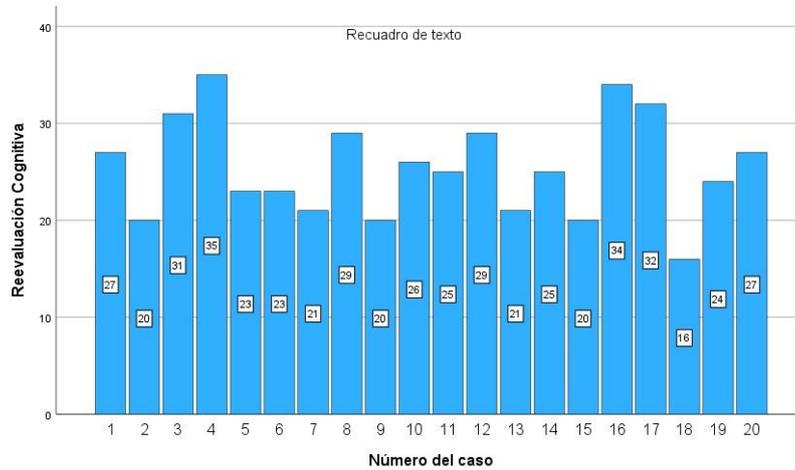
Los porcentajes de responsabilidad varían del 40% al 72,5%, la varianza es moderada, indicando una diversidad en los niveles de responsabilidad en el grupo con un promedio de 59,72 %, los evaluados 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 15, 19 están por encima del promedio, que se perciben como personas organizadas, confiables y tienden a cumplir con sus obligaciones de manera consistente, mientras que los evaluados 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20 están por debajo de su promedio.

## 2. Regulación Emocional:

Cada número en el eje (X) del 1 al 20 representa a un evaluado diferente. En el eje (Y) la medida de reevaluación cognitiva de 0 a 42, y teniendo en cuenta las categorías de nivel bajo, medio y alto.

## Gráfico 7

### Reevaluación Cognitiva

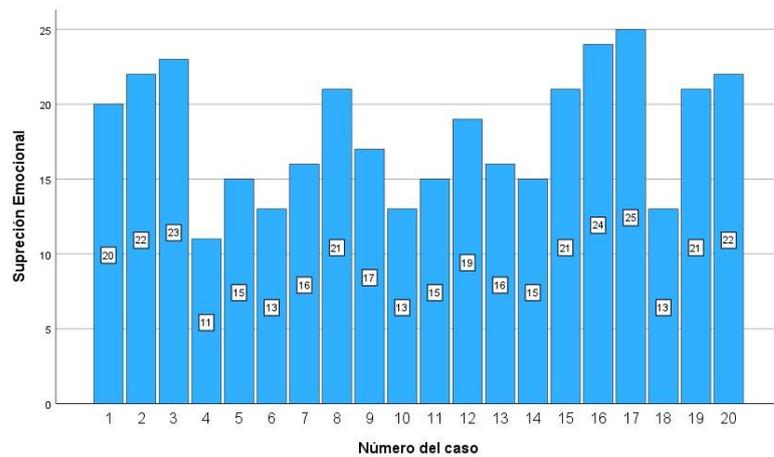


Elaborado por: Rosero. D (2024)

El área de reevaluación cognitiva varía desde 16 hasta 35, los evaluados 2, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 18 muestran resultados bajos, los evaluados 1, 8, 10, 11, 12, 14, 19, 20 muestran resultados medios y los evaluados 3, 4, 16, 17 muestran resultados altos.

## Gráfico 8

### Supresión Emocional



Elaborado por: Rosero. D (2024)

El área de supresión emocional varía desde 11 hasta 25, el evaluado 4 muestra resultado bajo, los evaluados 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 18 muestran resultados medios y los

evaluados 1, 2, 3, 8, 9, 12, 15, 16, 17, 19, 20 muestran resultados altos.

## 11. Análisis de Información

El análisis de la información recolectada en esta investigación se centra en explorar los rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional de los deportistas profesionales. Para ello se llevará a cabo en dos etapas principales que es el análisis cuantitativo y el análisis cualitativo que permitirá una triangulación de datos que fortalece la validez y profundidad de hallazgos.

En la primera etapa mediante técnicas estadísticas se analizará los datos obtenidos de los dos reactivos cuantitativos para identificar patrones y relaciones significativas y en la segunda parte se analizará el contenido de las entrevistas semi estructuradas para identificar categorías y patrones recurrentes en cuanto a la personalidad y acciones de gestión emocional manifestadas por los deportistas.

La interpretación de los datos se realizó en función del marco teórico y objetivos de la investigación, se interpretó los datos cuantitativos para identificar tendencias y relaciones entre las variables mientras que los datos cualitativos nos dan información de experiencias subjetivas individuales y temas comunes.

Se elaborará dos tipos de análisis:

1. Análisis Estadístico en el que se obtiene los resultados de los dos reactivos estructurados aplicados para verificar si hay un error o faltan datos, se calculan porcentajes para identificar niveles de los rasgos de personalidad y gestión emocional y su correlación entre los instrumentos evaluados.

El instrumento de evaluación psicométrica Inventario de los Cinco Factores (BFI) para medir las cinco dimensiones de rasgos de personalidad, está compuesto de 44 preguntas tipo Likert, para medir esta batería psicométrica tiene 5 opciones de respuesta y un rango de 1 a 5. Primero hay que invertir los Ítems de cada dimensión que tienen una R (Ítems inversos) para calcular el promedio de cada dimensión. Ítem Extraversión: 1, 6R, 11, 16, 21R, 26, 31R, 36. Ítem Agradabilidad: 2R, 7, 12R, 17, 22, 27R, 32, 37R, 42. Ítem Responsabilidad: 3, 8R, 13, 18R, 23R, 28, 33, 38, 43R. Ítem Neuroticismo: 4, 9R, 14, 19, 24R, 29, 34R, 39. Ítem Apertura a la experiencia: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35R, 40, 41R, 44 (John, Donahue, & Kentle, 1991)

**Tabla 23**

|                                       | <b>DIRECTOS</b> | <b>INVERTIDOS</b> |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| <b>Muy desacuerdo</b>                 | 1               | 5                 |
| <b>En desacuerdo</b>                  | 2               | 4                 |
| <b>Ni de acuerdo no en desacuerdo</b> | 3               | 3                 |
| <b>De acuerdo</b>                     | 4               | 2                 |
| <b>Muy de acuerdo</b>                 | 5               | 1                 |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

El instrumento de evaluación psicométrica de regulación emocional (ERQ) para evaluar estrategias de regulación emocional, está compuesto de 10 preguntas tipo Likert, para medir esta batería psicométrica tiene 7 opciones de respuesta y un rango de 1 a 7. (1= En desacuerdo total, 4=neutra y 7= En total acuerdo). Para su evaluación se suman los ítems de cada dimensión (Gross & John, 2003).

**Tabla 24**

*Reevaluación Cognitiva:*

*Preguntas 1, 3, 5, 7, 8, 10.*

| <b>PUNTUACIONES</b> | <b>VALORES</b> |
|---------------------|----------------|
| <b>Bajas</b>        | 6-23           |
| <b>Medias</b>       | 24-30          |
| <b>Altas</b>        | 31-42          |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

**Tabla 25**

*Supresión Emocional:*

*Preguntas 2, 4, 6, 9*

| <b>PUNTUACIONES</b> | <b>VALORES</b> |
|---------------------|----------------|
| <b>Bajas</b>        | 4-11           |
| <b>Medias</b>       | 12-16          |
| <b>Altas</b>        | 17-28          |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

2. Análisis Cualitativo para codificar los datos de entrevistas e identificar los patrones presentes. Se transcribió textualmente las entrevistas y en sus respuestas se identifica patrones, las preguntas se agrupo por las dos categorías a investigar y así obtener una comprensión más profunda de sus rasgos de personalidad y gestión de conflictos emocionales en los evaluados.

El uso de un instrumento confiable para desarrollar la investigación es muy importante para obtener resultados satisfactorios y cumplir con los objetivos planteados, por eso se usó el software SPSS para verificar su fiabilidad. A través de estos procedimientos de análisis se identifica las principales características de personalidad y estrategias de gestión de conflicto emocional que influyen en el rendimiento y bienestar general de los deportistas profesionales.

## **12. Justificación**

El presente proyecto es de importancia para el deportista, ya que el impacto que llega a tener es significativo en su rendimiento, bienestar general y calidad de vida, consideró necesario conocer y comprender los rasgos de personalidad en los deportistas, el analizar su gestión de conflicto emocional que se presentan en diversas situaciones de cada uno. En los deportistas profesionales existe el objetivo de mejorar su rendimiento, al que influye su autoconocimiento de personalidad como los desencadenantes de provocar su conflicto emocional, además de conocer que las estrategias utilizan los deportistas ante sus conflictos emocionales y proporcionar más estrategias para enfrentarlos, pero debe adaptarse a cada deportista según sus condiciones de personalidad.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, en el país la salud mental no ha sido prioridad, ni algo relevante para autoridades al frente, en el 2022 el ministro de deporte implementa en su plan de alto rendimiento principales innovaciones que favorecen al deportista en el cual en el literal D se menciona a la Salud mental como parte fundamental del desarrollo del atleta El Plan de Alto Rendimiento del Ecuador le da un enfoque especial y prioritario a la salud mental de los deportistas, por lo que se convierte en el eje del desarrollo del atleta y, por lo tanto, garantiza el acompañamiento psicológico de los deportistas en su periodo preparatorio, competitivo, de transición y desentrenamiento. Ministerio del Deporte del Ecuador (2022).

Algo prioritario para los deportistas es su salud mental, sin embargo, muchos de ellos no tienen el pleno conocimiento de como su estado de salud mental influenciaría en su rendimiento deportivo, hasta no llegar al límite o sentirse impotente ya sea en preparación o durante una competencia. La representante de Halterofilia en los juegos Olímpicos Tokio 2020 Alexandra Escobar fallo el primer intento, se descontroló y le invadieron los nervios y temblaba mucho, provocó que perdiera el enfoque de sus siguientes participaciones y que podía hacer una mejor participación. Su entrenamiento fue duro, pero se presionó mucho. (Primicias, 2021).

Hace pocos meses concluyó el campeonato de baloncesto ecuatoriano LigaPRO, Miguel Barriola jugador del torneo durante la etapa final mencionó enfrentar problemas personales, como el stress y situaciones familiares lo cual en competencia sentía nerviosismo, la acumulación de cosas, soledad ya que está en otro país, sin amigos ni familia para poder charlarlo y solucionar temas mentales, de los problemas, la presión y pasar a otra cosa, se acumula y el cuerpo manda señales. Sentimientos que durante toda su carrera no los había sufrido. (Casuriaga, 2023). El ser deportista y apasionada por el baloncesto me llevo a conocer deportistas de alto rendimiento seleccionados nacionales y la realidad de que ningún equipo de baloncesto del país cuenta con un profesional del área y como su conocimiento de personalidad y emociones que cada deportista.

### **13. Caracterización de los beneficiarios**

Se espera que la respuesta a las actividades de investigación e intervención sea positiva, dada la creciente importancia de la salud mental en el rendimiento deportivo. Sin embargo, es importante recordar que la participación y cooperación de los atletas puede variar dependiendo de la disposición y percepción del individuo sobre la relevancia del proyecto para su desarrollo personal y profesional.

En cuanto al nivel de participación, se espera una colaboración activa durante la evaluación de rasgos de personalidad, así como en la identificación y registro de situaciones de conflicto emocional. La cooperación de los deportistas será fundamental para obtener datos significativos y relevantes. Se espera que la presencia se refleje en una voluntad de compartir experiencias y emociones, lo que contribuirá a una comprensión más profunda de los factores psicológicos en juego.

Las habilidades y el progreso que los beneficiarios pueden lograr como resultado

de la implementación del proyecto incluyen:

Autoconocimiento. La exploración de los rasgos de personalidad permitirá a los deportistas conocerse mejor a sí mismos, identificando sus puntos fuertes y áreas de mejora, lo que puede contribuir a un mayor autocontrol emocional.<sup>2</sup> Manejo de las Emociones. El gestionar su conflicto emocional y situaciones desencadenantes, los atletas pueden desarrollar estrategias más efectivas para manejar sus emociones y la presión durante la competencia.<sup>3</sup> Cohesión del equipo. Se proporcionará información valiosa individual que también favorece a una colaboración y desempeño colectivo.<sup>4</sup> Mejor rendimiento deportivo. Al prestar atención a los aspectos psicológicos, se espera que los deportistas puedan optimizar su rendimiento y alcanzar sus objetivos profesionales de forma más eficaz.

En términos de práctica investigadora, el objetivo es generar conocimiento académico y contribuir a la práctica psicológica en el ámbito deportivo. La experiencia adquirida en este proyecto puede proporcionar orientación y recomendaciones valiosas para futuros profesionales e investigadores que trabajen en proyectos similares. Elementos como la metodología utilizada, la colaboración interdisciplinaria y las estrategias de intervención pueden considerarse relevantes para informar y mejorar futuras investigaciones en el campo de la psicología del deporte.

En cuanto a la caracterización de la población a estudiar, se espera trabajar con el equipo de baloncesto masculino de la ciudad de Tulcán, durante el año 2024. La muestra prevista incluirá a los deportistas pertenecientes al equipo masculino de la ciudad de Tulcán, todos ellos mayores de 18 años y dispuestos a colaborar y representar diferentes roles en el equipo. Es importante asegurar la diversidad de la muestra para obtener resultados más generalizables que puedan aplicarse al campo de la psicología y el deporte en su conjunto.

#### 14. Interpretación.

Obtenido los resultados de los instrumentos aplicados en la investigación se realiza el análisis de cada una de la variable y su correlación existente en cada deportista.

**Tabla 26**

*Resultados*

| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
|---|---|--|--|
| 1   | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia.              | Medio en reevaluación cognitiva<br>Alto en supresión emocional | Reconoce sus fallas personales y la importancia de la salud mental.<br>Capacidad para controlar emociones, resiliencia, reconoce trabajar en la adaptación a condiciones ambientales y en control de impulsividad                                    |
| El evaluado es sociable, organizado y estable emocionalmente, lo que le permite mantener un buen rendimiento y gestionar situaciones estresantes con calma. La baja agradabilidad y apertura a la experiencia pueden presentar desafíos en la cooperación y la adaptabilidad a nuevos entornos. Alta tendencia a suprimir emociones puede influir negativamente a la adaptación a condiciones cambiantes y en el control de la impulsividad. Su capacidad moderada para la reevaluación cognitiva y su resiliencia benefician a una buena gestión emocional y a la recuperación de situaciones difíciles. |   |  |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 2   | Mayor predominio de rasgo:<br>Responsabilidad<br>Presencia de menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Bajo en reevaluación cognitiva<br>Alto en supresión emocional  | Autopercepción positiva, utiliza estrategias de control emocional para adaptarse a situaciones desafiantes, enfrenta nervios y desánimo, muestra resiliencia y valentía y reconoce el impacto del miedo al fracaso y la frustración en su desempeño. |
| El evaluado es altamente responsable y organizado, lo que le permite mantener un buen rendimiento y cumplir con sus obligaciones de manera eficiente. Su baja extraversión, agradabilidad y apertura a la experiencia indican que prefiere lo conocido, su alta supresión emocional indica que es una persona reservada y puede causar el miedo al fracaso y la frustración, la persona muestra conciencia de sí mismo para superar estos desafíos, resiliencia y valentía, utilizando estrategias de control emocional.  |   |  |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 3   | Mayor predominio de rasgo:<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Alto en reevaluación cognitiva<br>Alto en supresión emocional  | Valora más el éxito del equipo que el éxito personal. El deporte ayudo a su disciplina, respeto, responsabilidad y empatía. Ha experimentado autoculpabilidad, impotencia y miedo al fracaso, reflexiona y crea estrategias de entrenamiento para recuperar la confianza después de derrotas importantes.        |
| La baja extraversión, agradabilidad y apertura a la experiencia del evaluado indican que es más reservado, directo y prefiere lo conocido, lo que puede presentar desafíos en la adaptación a nuevos entornos y en la cooperación. Sin embargo, su alta capacidad de reevaluación cognitiva le permite reinterpretar situaciones negativas de manera constructiva, y su alta supresión emocional le ayuda a mantener la compostura en situaciones desafiantes |  |  |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 4   | Mayor predominio de rasgo:<br>Responsabilidad.<br>Menor predominio de rasgo<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Alto en reevaluación cognitiva<br>Bajo en supresión emocional  | Se caracteriza como una persona deportista ágil, atlético y defensivo, disciplinado y responsable. Ha experimentado conductas impulsivas hacia los árbitros y enfrenta desafíos para manejar la ansiedad, nervios y presión. El temor por fallar limita sus habilidades, pero maneja las derrotas significativas |
| El evaluado presenta capacidad para mantener la disciplina y la responsabilidad. Puede mostrar menos sociabilidad, cooperación, vulnerabilidad emocional y disposición a explorar nuevas ideas y experiencias, habilidad para reflexionar sobre experiencias negativas y desarrollar estrategias, tendencia menor a suprimir emociones, lo que puede permitir una expresión más abierta de los sentimientos.  |  |  |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 5   | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia.<br>Menor predominio de rasgo<br>Responsabilidad  | Bajo en reevaluación cognitiva<br>Medio en supresión emocional | Deportista dedicado, constante disciplinado, resiliente, capaz de controlar una situación de emoción significativa como la presión de juego.   |
| El evaluado es sociable, cooperativo, lo que favorece al trabajo en equipo y adaptabilidad en el deporte, experimentar emociones negativas debido al alto neuroticismo, la dificultad para reinterpretar situaciones estresantes puede intensificar las emociones negativas, pero la capacidad moderada de supresión emocional permite un manejo adecuado de estas emociones  |  |  |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 6  | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad.<br>Menor predominio de rasgo:<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad | Bajo en reevaluación cognitiva<br>Medio en supresión emocional | Se considera bueno, atlético y amistoso con carácter, paciente y resiliente, para los cambios considera que es importante la preparación, ha presentado conductas impulsivas.  |
| El evaluado es sociable, amistoso, cooperativo y disfrute de la interacción con los demás, la baja tendencia a experimentar emociones negativas (neuroticismo) le permite mantener la calma y la estabilidad emocional en situaciones estresantes. Poco abierto a nuevas experiencias y menor responsabilidad puede tener una menor preocupación por mantener la disciplina y la organización, su baja reevaluación cognitiva puede intensificar emociones negativas. Su paciencia y resiliencia le permiten adaptarse gradualmente a los cambios y recuperarse de situaciones adversas, aunque puede tener episodios de impulsividad. |  |  |  |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 7  | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Bajo en reevaluación cognitiva<br>Medio en supresión emocional | Deportista enfocado y alegre. Cree que su motivación personal es crucial para su rendimiento deportivo. Siente que sus logros deportivos coinciden con sus metas personales, sin embargo, ha tenido problemas con compañero de equipo y considera que la competitividad y la rivalidad es algo muy desafiante.   |
| El Evaluado se considera enfocado y alegre, destacando por ser cooperativo, empático y confiable, su bajo rasgo de neuroticismo y su capacidad moderada de supresión emocional beneficia a mantener la calma en situaciones estresantes. La baja extraversión indica que puede preferir trabajar de manera independiente, su bajo nivel de reevaluación cognitiva puede intensificar situaciones negativas.  |  |  |  |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 8  | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Medio en reevaluación cognitiva<br>Alto en supresión emocional | Responsable y destaca que el deporte ha contribuido significativamente a su madurez. Atributos como la seriedad, frialdad e impulso influyen en su rendimiento. Admite tener poca tolerancia a la frustración y, aunque no teme fallar, le preocupa no ayudar al equipo. Tras una derrota significativa, se enfoca en pasar la página y seguir adelante. |
| El evaluado es cooperativo, organizado y amable, el nivel alto de supresión emocional le permite mantener la compostura en situaciones de alta presión, además su nivel alto de responsabilidad le permite mantener su constancia y cumplimiento de obligaciones, sin embargo, la capacidad moderada de reevaluación cognitiva le permite gestionar algunas  |  |  |  |

situaciones difíciles, lo cual su bajo neuroticismo también le ayuda a mantener la calma en situaciones estresantes,

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>   |
|-----------------|---|---|---|
| 9               | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Neuroticismo | Bajo en reevaluación cognitiva<br>Alto en supresión emocional | Deportista solidario, humilde y compañerista, caracterizado por su esfuerzo, sacrificio y competitividad, admite que a veces no alcanzan sus expectativas más ambiciosas. Ha mostrado conductas impulsivas cuando las cosas no salen bien, especialmente con jugadores y árbitros, y encuentra los nervios y el miedo a perder como emociones desafiantes, ha enfrentado derrotas con periodos depresivos, especialmente tras lesiones y su experiencia en Argentina. |

El evaluado es sociable, cooperativo, responsable y abierto a nuevas experiencias, lo que favorece su actitud solidaria y compañerista. La alta capacidad de supresión emocional podría llevar a una acumulación de estrés sin embargo su nivel bajo de neuroticismo le permite mantener la compostura en situaciones de alta presión. Su baja reevaluación cognitiva puede intensificar las emociones negativas además puede le puede llevar a conductas impulsivas cuando las cosas no salen bien considerando que los nervios y el miedo a perder son emociones desafiantes, y ha enfrentado periodos depresivos tras derrotas y lesiones. Su alta responsabilidad le permite mantener un rendimiento constante y cumplir con sus obligaciones de manera eficiente

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>  |
|-----------------|--|---|--|
| 10              | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia. | Medio en reevaluación cognitiva<br>Medio en supresión emocional | Considera que su carácter influye en su rendimiento deportivo, es versátil y le gusta ganar, reconoce que su objetivo de vida es muy ambicioso. Ha experimentado conductas impulsivas por presionarse a sí mismo, por miedo, frustración y enfrentó racismo. Frente a una derrota significativa, enfoca su respuesta en la superación personal y el aprendizaje. |

El evaluado presenta un nivel moderado de reevaluación cognitiva y le permite enfrentarse a desafíos y aspirar a sus objetivos de vida, por su alto nivel de responsabilidad, agradabilidad y extraversión que lo hace una persona sociable y dispuesto a ayudar a los demás, mientras que su nivel moderado de supresión emocional indica que puede manejar la auto presión y la frustración ante experiencias negativas y sus conductas impulsivas, resiliente, su nivel bajo a la apertura a la experiencia hace que prefiera lo conocido.

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>                             | <b>TEST ERQ</b>                 | <b>ENTREVISTA</b>  |
|-----------------|---|---------------------------------|--|
| 11              | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad | Medio en reevaluación cognitiva | Atrevido que le gusta hacer bien las cosas, toma decisiones, persona adaptable, conducta negativa como |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia.<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Responsabilidad.  | Medio en supresión emocional                                       | responder mal o tratar mal a la gente, la emoción desafiante al cansancio y desconfianza es tolerante y resiliente.  |
| El evaluado es adaptable, valiente, aunque puede experimentar desafíos emocionales significativos y cansancio debido al alto rasgo de neuroticismo y responsabilidad. Su comportamiento hacia otros puede ser variable, influenciado por su capacidad moderada de reevaluación cognitiva y supresión emocional que le permite gestionar situaciones estresantes y controlar sus emociones adecuadamente.   |   |  |  |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 12   | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Menor predominio de rasgo:<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad.  | Medio en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional | Persona activa que se esfuerza, su carácter y temperamento es muy influyente, se adapta a los cambios, ha sentido frustración e ira, en situaciones desafiantes las toma con calma, menciona que el miedo puede afectar  |
| El evaluado es sociable, cooperativa y activa, con una fuerte influencia de su carácter y temperamento en su entorno. La presencia de neuroticismo indica una tendencia a experimentar emociones negativas, lo que puede llevar a frustración e ira. Aunque menciona que se adapta a los cambios y maneja bien las situaciones desafiantes con calma. La capacidad moderada para la reevaluación cognitiva ayuda a manejar el estrés, pero la alta supresión emocional puede resultar en una acumulación de emociones negativas no expresadas, lo que resalta la importancia de manejar adecuadamente estas emociones para mantener el bienestar y el rendimiento. |   |  |  |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 13   | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad.<br>Menor predominio de rasgo:<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad. | Baja en reevaluación cognitiva<br><br>Media en supresión emocional | Deportista activo, perseverante, ha presentado conductas impulsivas y se frustra cuando se esfuerza y no obtengo los resultados esperados, ha vivido situaciones de temor, emociones de ira y miedo que desequilibra en un partido, considera que la tolerancia y calma es importante. |
| El evaluado es sociable y cooperativo, su baja apertura a la experiencia y responsabilidad hace que se le dificulte la adaptación a cambios y rendimiento además su baja capacidad de reevaluación cognitiva puede aumentar su frustración ante emociones negativas considerando que su nivel moderado de supresión emocional le permite un cierto control emocional ante situaciones de alta presión.   |   |  |  |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| 14   | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Menor predominio de rasgo:<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad. | Media en reevaluación cognitiva<br><br>Media en supresión emocional | Competitivo y dedicado, confía en sí mismo, se centra y busca soluciones para adaptarse a diferentes condiciones, ha presentado conductas y emociones negativas como gritar empujar o golpear además de la ansiedad e ira está presente el miedo a fallar que afecta a su toma de decisiones sin embargo ante lo negativo reflexiona sobre los aspectos positivos y hace un balance para mejorar. |
| El evaluado es sociable, cooperativo su rasgo alto de neuroticismo indica que puede experimentar emociones negativas intensas como la ansiedad e ira, su nivel medio de supresión emocional hace que no reprima sus emociones completamente, logra reflexionar y hacer balance positivo gracias a su nivel medio de reevaluación cognitiva así le permite ajustar su perspectiva en situaciones desafiantes como la adaptación y consistencia en su rendimiento por la presencia baja del rasgo de apertura a la experiencia y responsabilidad.  |  |   |   |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>   |
| 15   | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Responsabilidad<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Apertura a la experiencia. | Baja en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional   | Como deportista busca la excelencia, disciplinado, confía en sí mismo y es determinado, las emociones más desafiantes consideran que es la ansiedad y frustración, considera que el miedo al fracaso puede ser un obstáculo, pero la clave es no dejar que ese miedo lo paralice.   |
| El evaluado es cooperativo, disciplinado y confía en sí mismo, su baja extraversión y apertura a la experiencia pueden presentar desafíos en la interacción social y la adaptabilidad, lo cual su nivel bajo de reevaluación cognitiva sugiere que puede tener dificultades para cambiar su perspectiva en situaciones desafiantes, su nivel alto de neuroticismo hace que las emociones negativas se experimenten con mayor intensidad esto se relaciona a su nivel alto de supresión emocional lo cual esconde sus emociones y la ansiedad, estrés, frustración e ira se sientan con más frecuencia. |  |   |   |
| <b>EVALUADO</b>  | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>   |
| 16   | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Neuroticismo<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad. | Alta en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional   | Comprometido, disciplinado, perseverante, apasionado y esforzado, considera importante el trabajo en equipo, ha sentido frustración, ansiedad, presión, temor de fallar manejo las derrotas reflexionando sobre mis errores y usándolas como motivación para mejorar.   |
| El evaluado se considera compasivo, diciplinado perseverante, muestra niveles altos en evaluación cognitiva y supresión emocional indican que puede reinterpretar situaciones positivas y controlar la expresión de emociones, lo cual es crucial para manejar la presión y  |  |   |   |

el estrés competitivo, pero el neuroticismo y agradabilidad, tienen mayor predominio en el rasgo de neuroticismo y agradabilidad, lo cual experimenta emociones negativas intensas, puede afectar su estabilidad emocional, el menor predominio de rasgos de extraversión, apertura a la experiencia y responsabilidad indica su preferencia por la reflexión, la rutina y consistencia del rendimiento.

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>   |
|-----------------|---|---|---|
| 17              | Mayor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia<br>Menor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Responsabilidad | Alta en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional | Competitivo, comprometido, responsable, perseverante, duro consigo mismo cuando las cosas no salen bien, ha sentido estrés, frustración y presión, y considera importante levantarse después de fallar para mejorar |

El evaluado es competitivo, comprometido y responsable, su menor predominio de agradabilidad y responsabilidad indica que puede ser más competitivo y menos organizado, lo que puede influir en la dinámica del equipo y la consistencia del rendimiento, pero su alto nivel de reevaluación cognitiva y supresión emocional indican que puede reinterpretar situaciones positivas y controlar la expresión de emociones, crucial para manejar la presión y el estrés competitivo.

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
|-----------------|---|--|--|
| 18              | No se muestra la presencia de un mayor rasgo.<br><br>Presencia de menor rasgo<br>Extraversión<br>Agradabilidad,<br>Neuroticismo<br>Apertura a la experiencia<br>Responsabilidad | Baja en reevaluación cognitiva<br><br>Media en supresión emocional | Es dedicado, el deporte le ha enseñado disciplina, fortaleza y la lucha por sus objetivos sus logros coinciden con sus expectativas y metas personales, las emociones más desafiantes son la ansiedad, los nervios y la frustración, maneja las derrotas analizando lo que salió mal y trabajando más duro para mejorar. |

El evaluado tiene una menor inclinación a ser sociable, cooperativa, emocionalmente inestable, con la presencia de emociones desafiantes como la ansiedad, los nervios y la frustración abierta a nuevas experiencias y organizada, su baja reevaluación cognitiva y media en supresión emocional indican una capacidad moderada para controlar la expresión de emociones, pero una menor capacidad para reinterpretar situaciones de manera positiva.

| <b>EVALUADO</b> | <b>TEST BFI</b>   | <b>TEST ERQ</b>  | <b>ENTREVISTA</b>  |
|-----------------|---|--|--|
| 19              | Mayor predominio de rasgo:<br>Neuroticismo<br>Responsabilidad.<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Agradabilidad | Media en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional | Deportista disciplinado y enfocado en mejorar constantemente, tiene determinación y capacidad para mantener la calma bajo presión.<br>Considera que el miedo al fracaso me motiva a esforzarme más para mejorar. |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Apertura a la experiencia.   |   |  |
| El evaluado tiene una alta tendencia a experimentar emociones negativas por su mayor predominio de neuroticismo y su alta supresión emocional, La capacidad moderada para reinterpretar situaciones y alta supresión emocional indica que puede controlar bien la expresión de sus emociones, pero puede tener dificultades para cambiar su perspectiva sobre situaciones desafiantes.  |  |   |  |
| <b>EVALUADO</b>   | <b>TEST BFI</b>  | <b>TEST ERQ</b>   | <b>ENTREVISTA</b>  |
| 20  | Mayor predominio de rasgo:<br>Agradabilidad<br>Apertura a la experiencia.<br>Menor predominio de rasgo:<br>Extraversión<br>Neuroticismo<br>Responsabilidad | Alta en reevaluación cognitiva<br><br>Alta en supresión emocional | Deportista compasivo y abierto a nuevas experiencias, responsable y disciplinado. Ha tenido conductas impulsivas hacia sí mismo cuando las cosas no salen bien, trata de manejar emociones desafiantes como la ira y la presión. |
| El evaluado es compasivo, cooperativo y abierto a nuevas experiencias por su mayor dominio de rasgo de agradabilidad y apertura a la experiencia, su nivel alto en reevaluación cognitiva le permite manejar las emociones desafiantes, sin embargo, su nivel alto de supresión emocional puede llevar a acumulación de estrés y emociones negativas a largo plazo es muy autocrítico e impulsivo consigo mismo en momentos de fracaso. |  |   |  |

Elaborado por: Rosero. D (2024)

### 15. Principales logros del aprendizaje.

Este trabajo de titulación utilizó un nuevo enfoque metodológico para la exploración de rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional en los deportistas mediante una base teórica sólida para el uso de instrumentos de evaluación cuantitativa y cualitativa, desarrollando habilidades investigativas para obtener resultados significativos de la influencia de estas dos variables al rendimiento y bienestar del deportista ofreciendo nuevas perspectivas sobre la importancia del auto conocimiento personal.

Como experiencia positiva es haber concluido con la investigación logrando el objetivo planteado de inicio, se identificó los rasgos de mayor y menor influencia en cada evaluado, se analizó estrategias utilizadas por los deportistas y se relacionó la predominancia de rasgos de personalidad con estrategia del deportista, en cuanto a lo negativo existieron algunas limitaciones por parte de los deportistas.

El impacto innovador conseguido fue relacionar los rasgos de personalidad y su regulación emocional en el ambiente deportivo y la influencia en su rendimiento, investigaciones anteriores han analizado las variables independientemente en distintos contextos, así mismo el impacto a la salud mental se ha puesto en consideración y cada deportista demostró un alto grado de valoración e importancia en el ámbito deportivo.

Los hallazgos de esta investigación tienen aplicaciones prácticas en la psicología, ofreciendo soluciones factibles para aplicar conocimiento de personalidad y gestión emocional en las personas, durante el proceso se adquirieron habilidades en investigación, análisis de datos, redacción académica, fortaleciendo la capacidad para enfrentar desafíos complejos en investigación. Estos logros no solo enriquecen el conocimiento en el campo de psicología, sino que también subrayan el crecimiento personal y profesional alcanzado durante la realización de este trabajo de titulación.

#### **16. Limitaciones.**

Fue un número limitado de participantes y puede afectar o variar en la generalización de los resultados a una población más amplia.

Búsqueda de alternativa por la falta de un manual de calificación para obtención de baremos del instrumento BFI 44 preguntas, se obtuvo los resultados mediante el programa SPSS.

Algunas respuestas son inconsistentes en los deportistas, en los instrumentos de medición con los resultados de la entrevista, puede ser por la falta de honestidad y deseabilidad social.

#### **17. Conclusiones.**

Los rasgos manifestados por los 20 deportistas en la evaluación cuantitativa BFI son: 70% menor predominancia apertura a la experiencia, 50% rasgo extraversión, 55% menor predominancia responsabilidad, 60% mayor predominancia neuroticismo y 65% mayor predominancia agradabilidad, sin embargo en entrevista realizada el 80% de evaluados se consideran personas sociables, cooperativos, responsables que trabajan en equipo y las emociones frecuentes y más difíciles de controlar durante una competencia es la ansiedad, estrés y frustración, además el 45% de los evaluados utilizan como estrategia de afrontamiento la introducción de pensamientos positivos, madurez y aceptación ante una situación de derrota,

el 15% de los evaluados sus estrategias son deficientes ya que consideran tener baja confianza en sí mismo y pensamientos negativos ante una situación de derrota, el 30% de los evaluados utilizan a la respiración, visualización y concentración como estrategia de afrontamiento ante una situación de derrota, mientras que el 10% de los evaluados manifestaron no tener estrategias de afrontamiento.

Los resultados sugieren que los rasgos de personalidad tienen una influencia significativa en cómo los individuos manejan sus emociones. Aquellos con altos niveles de neuroticismo tienden a suprimir más sus emociones, mientras que aquellos con alta apertura a la experiencia tienden a tener mejores capacidades de reevaluación cognitiva. La extraversión y la agradabilidad pueden influir en la expresión emocional y el manejo de conflictos, mientras que la responsabilidad puede estar asociada con un enfoque equilibrado entre la reevaluación y la supresión emocional para mantener un rendimiento constante y fiable.

Los evaluados con bajos niveles de reevaluación cognitiva se puede relacionar con rasgos disminuidos en apertura a la experiencia, donde la rigidez en el pensamiento pueden limitar la capacidad de adaptarse emocionalmente durante las competiciones deportivas, mientras que los que tiene altos niveles de reevaluación cognitiva les permite adaptarse y mantener un rendimiento estable incluso bajo presión y pueden estar relacionado con rasgos de responsabilidad, donde hay una disposición a ser creativos en la resolución de problemas y a cumplir con las obligaciones de manera consistente.

Los evaluados con altos niveles de supresión emocional pueden tender a inhibir expresiones emocionales, lo cual puede limitar la capacidad de adaptación emocional en situaciones deportivas intensas se podría estar relacionado con rasgos como bajo neuroticismo y alta responsabilidad, donde la estabilidad emocional y la disciplina pueden llevar a una contención excesiva de las emociones, mientras que los bajos niveles de supresión emocional tienden a expresar abiertamente sus emociones, lo cual puede ser beneficioso para la gestión emocional y la adaptación rápida en entornos deportivos, puede relacionarse con rasgos de alta extraversión y agradabilidad, donde la sociabilidad y la cooperación facilitan la expresión emocional.

Los niveles intermedios pueden no ser tan flexibles como los niveles altos, en la reevaluación cognitiva se asocian con rasgos moderados en apertura a la experiencia y

agradabilidad, donde hay una disposición a adaptar perspectivas, pero no de manera tan amplia y cooperativa. En la supresión emocional con rasgos de moderada extraversión y neuroticismo, se evidencia una capacidad equilibrada para manejar la presión emocional.

En los resultados obtenidos por los instrumentos cuantitativos aplicados de manera virtual se puede observar una tendencia a algunas respuestas que no coinciden con la información obtenida por el instrumento cualitativo realizado de manera presencial, una leve contradicción que no encaja en la práctica, esto se puede dar por un reconocimiento social o personal, también una visión de deseabilidad social y aceptación.

La reevaluación cognitiva y la supresión emocional están relacionadas con los rasgos de personalidad observados. Esta correlación en los deportistas favorece a que enfrenten desafíos emocionales de manera distinta en el contexto deportivo, influenciados por sus características personales. Estas relaciones destacan la importancia de entender cómo los rasgos de personalidad afectan las estrategias de regulación emocional y, a su vez, el rendimiento deportivo.

## **18. Recomendaciones.**

Brindar acompañamiento psicológico para una mejor comprensión y manejo emocional, entrenamiento de habilidades emocionales para deportistas y cuerpo técnico del equipo para facilitar su expresión emocional y cohesión del equipo donde se sugiere diseñar técnicas acorde a los rasgos de personalidad de cada deportista, fortaleciendo habilidades y regulando aquellos aspectos que influyen al rendimiento, para una mejor adaptación en situaciones de presión y equilibrio emocional es decir que aquellos deportistas que tiene altos niveles de neuroticismo deberían trabajar desarrollar recursos personales que ayuden a manejar la supresión emocional, mientras que aquellos con un nivel bajo en apertura a la experiencia fortalecerían sus habilidades en reevaluación cognitiva.

Realizar investigaciones futuras que exploren en mayor profundidad las interacciones entre diferentes rasgos de personalidad y estrategias de regulación emocional para intervenciones más efectivas y personalizadas a miembros de un equipo y así lograr que se optimice el rendimiento deportivo individual y colectivo.

## 19. Referencias bibliográficas.

- Aguilar rojas, M. L., & Tirado huaman, P. E. (2023). *Evidencias psicométricas del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en jóvenes de chimbote, 2022.*
- Alva escobar, K. B. (2020). *Factores que influyen en la regulación emocional de los deportistas universitarios foráneos y locales* (doctoral dissertation, universidad autónoma de nuevo león).
- Allen, M. S., Laborde, S., & Eklund, R. C. (2019). *Meta-analysis of the relationship between collective efficacy and team performance: investigating the moderating role of task type and measurement instrument.* Psychology of sport and exercise, 45, 101547.
- American psychological association, division 47: exercise and sport psychology. (2006). Retrieved from <https://www.Apadivisions.Org/division-47/index>
- Arboleda Gil, M. C., Durango gallo, C. Y., & López lópez, J. (2021). *Estrategias de afrontamiento y regulación emocional durante la cuarentena por la pandemia de COVID-19 en universitarios colombianos.*
- Argañaraz lavandeira, J. G. (2023). *Relación entre fortaleza mental y actividad física en uruguay.*
- Casanova torres, v. E. (2014). *Los rasgos de personalidad como factor incidente en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la división SUB-18 del club social y deportivo "macará" en el periodo comprendido entre los meses de octubre 2010-agosto 2011* (bachelor's thesis).
- Casuriaga, N. (2023, agosto 18). *Miguel Barriola: su gran momento en Ecuador, la instancia adversa que superó y una reflexión sobre salud mental.* El país. <https://www.elpais.com.uy/ovacion/basquetbol/miguel-barriola-su-gran-momento-en-ecuador-la-instancia-adversa-que-supero-y-una-reflexion-sobre-salud-mental>

- Castro bustamante, N. A., & Belon perez, J. I. (2020). *Análisis psicométrico del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en estudiantes universitarios de lima este.*
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2009). *Personalidad: teoría e investigación* (2da ed, pp 188-212). Pearson.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: psychological assessment resources.
- Cutaia, S. N., & Raimundi, M. J. (2019). *Valores humanos y rasgos de personalidad en deportistas*. Revista de psicología-tercera época, 18.
- Chamorro, J. L., & Torregrosa, M. (2009). *Influencia de la personalidad en el deporte*. Revista de psicología del deporte, 18(2), 159-176
- Díaz-lázaro, C. M., Fernández-río, J., Cecchini-estrada, J. A., & Méndez-giménez, A. (2019). *Estrategias de regulación emocional y su relación con el bienestar en jóvenes deportistas*. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 14(2), 109-115.
- Echeverría, A. V., Martín, A., Ortuño, V. E., Esteves, C., & Joireman, J. (2017). *Adaptación y validación inicial al castellano de la escala de consideración de las consecuencias futuras*. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación-e avaliação psicológica, 2(44), 5-15.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1991). *Manual of the eysenck personality scales (EPS adult)*. London: hodder & stoughton.
- Feist, J., Feist, G., & Roberts, T. (2013). *Teorías de la personalidad* (8va ed, Mcgraw-hill education).
- Gaggioli, A., Cipresso, P., Serino, S., & Riva, G. (2014). *Psychometric assessment through virtual reality: A (new) way to be valid*. In R. Zheng, M. G. Okamoto, & kinshuk (eds.), *Advanced research on computer education, simulation and modeling* (pp. 325-332). Berlin, heidelberg: springer.

- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). *Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos*. Cuadernos de psicología del deporte, 14(1), 63-72.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Herrera, R. M., Lara, S. A. D., Guevara, S. S., Castro, J. L., & Martínez, M. J. M. (2021). *Análisis multigrupo por sexo y fiabilidad del cuestionario de regulación emocional (ERQ) en jóvenes ecuatorianos*. Avaliação psicologica: interamerican journal of psychological assessment, 20(2), 220-228
- Indeed. (2023, 24 de agosto). *Tipos de test de personalidad*. Indeed orientación profesional. <https://www.Indeed.Com/orientacion-profesional/como-encontrar-empleo/tipos-test-personalidad>
- John, OP, Donahue, EM y Kentle, RL (1991). Inventario de los cinco grandes. *Revista de personalidad y psicología social* .
- Lavaggi minetto, F. M. (2016). *Efectos de la ansiedad y la regulación emocional en una tarea de rendimiento motor en adolescentes de un equipo de fútbol formativo*.
- Lazarus, R. S. (2000). *How emotions influence performance in competitive sports*. The sport psychologist, 14(3), 229-252.
- Llagas ochoa, M. K. (2021). *Autoconcepto personal y regulación emocional en role-players entre 18 y 35 años de lima metropolitana*.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (vol. 24). Editorial paidotribo.
- Mazón naranjo, J. P. (2015). *Diseño de intervención de acuerdo al modelo integrativo ecuatoriano en base a la relación entre rasgos de personalidad y conducta autolesiva en adolescentes de riobamba* (master's thesis, universidad del azuay).

- Ministerio del deporte. (2022). *Plan de alto rendimiento 2022: rendimiento del ecuador le da un enfoque especial y prioritario a la salud mental de los deportistas*. Recuperado de [https://www.Deporte.Gob.Ec/wp-content/uploads/2022/01/mindep\\_planaltorendimiento\\_2022.Pdf](https://www.Deporte.Gob.Ec/wp-content/uploads/2022/01/mindep_planaltorendimiento_2022.Pdf)
- Oriol, X., Moragues, J., Gomila, M., & Fortes, M. (2011). *La regulación emocional para la prevención y la disminución de los estados emocionales negativos en futbolistas profesionales*. Libro de actas, 148.
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2021). *Adaptación del cuestionario de regulación emocional (ERQ) en población adulta de la ciudad autónoma de buenos aires y el conurbano bonaerense*. Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad., 21(1), 18-32.
- Paredes lópez, N. (2016). *Deporte y bienestar psicológico*.
- Primicias. (2021, 27 de julio). *Alexandra escobar revela cómo afectó su salud mental en su eliminación de los juegos de Tokio*. Recuperado de <https://www.Primicias.Ec/noticias/jugada/salud-mental-deporte-aspecto-atencion-ecuador/>
- casuriaga, N. (2023, 18 de septiembre).
- Romo gama, A. G. (2020). *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de futbol americano de la UANL* (doctoral dissertation, universidad autónoma de nuevo león).
- Tobar, B. A. U., Uribe, G. B., & Alcalde, V. C. (2017). *Dimensiones de personalidad, afrontamiento al dolor y tiempo de recuperación en deportistas lesionados*. Revista observatorio del deporte, 44-55.
- Videla, A. V. (2018). *Rasgos de personalidad en competidores de kick boxing de la ciudad de mar del plata* (doctoral dissertation).
- Villacrés Altamirano, E. A. (2015). *Rasgos de personalidad y su influencia en el rendimiento competitivo de los adolescentes en las disciplinas deportivas individuales de combate de los adolescentes de la federación deportiva de tungurahua en las categorías*

*prejuvenil y juvenil* (bachelor's thesis, universidad técnica de ambato-facultad de ciencias de la salud-carrera de psicología clínica).

## 20. Anexos.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través de este formato afirmo que se me ha ofrecido la explicación necesaria para participar en el proyecto de investigación *Exploración de rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional en deportistas profesionales: Un estudio de caso en un equipo de baloncesto profesional masculino de la ciudad de Tulcán*

Se me ha manifestado que:

- El objetivo de la investigación es analizar los rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional que influyen y se relacionan en el rendimiento y bienestar general de los deportistas profesionales
- El procedimiento consiste en completar los datos relevantes de la entrevista y de los cuestionarios (*BFI Consta de 44 preguntas que evalúan Cinco Factores de la personalidad Y ERQ consta de un total de 10 ítems diseñados para evaluar dos estrategias específicas de regulación emocional*) después contestar con honestidad a cada pregunta marcando la alternativa que más se asemeje a mi consideración personal.
- Se me permite realizar todo tipo de pregunta relacionada a la evaluación antes, durante y después de la aplicación de los cuestionarios.
- Soy libre de rehusarme a seguir participando en cualquier momento, sin repercusiones.
- No se revelará mi identidad ni la información que proporcione. A excepción de existir riesgo o peligro para mi integridad personal, de otras personas o por mandato judicial.
- Ante cualquier duda referente a mi participación en el estudio, me es permitido contactar a la autora, Diana Alejandra Rosero Taramuel, al correo [droserot1@est.upd.edu.ec](mailto:droserot1@est.upd.edu.ec).

En último lugar, bajo estas disposiciones **ACEPTO** participar de la investigación.

Tulcán.....de Febrero del 2024

-----  
Firma del participante

## ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

**OBJETIVO:** Analizar los rasgos de personalidad y gestión de conflicto emocional que influyen y se relacionan en el rendimiento y bienestar general de los deportistas profesionales

**PARTICIPANTES:** Deportista profesionales de baloncesto.

**\*Previa a la entrevista, la investigadora solicita el consentimiento informado a los participantes.**

**FECHA:**

**EDAD:**

**SEXO:**

- 1) ¿Cómo se describe a usted cómo deportista?
- 2) ¿Qué impacto crees que tiene el deporte en tu desarrollo personal?
- 3) ¿Qué características personales crees que influyen en tu rendimiento deportivo?
- 4) ¿Ha presentado conductas impulsivas hacia sí mismo o hacia los demás? Mencione.
- 5) ¿Qué emociones consideras más desafiantes de manejar durante una competencia?
- 6) ¿Has enfrentado alguna situación de temor durante una competición? ¿Cómo la manejaste?
- 7) ¿Puedes compartir una experiencia específica en la que las emociones hayan influido notablemente en tu rendimiento deportivo?
- 8) ¿En qué medida crees que tu capacidad para tolerar la frustración afecta tu rendimiento general en el deporte?
- 9) ¿Cómo el miedo al fallar impacta en tu rendimiento deportivo?
- 10) ¿Siente que sus logros deportivos coinciden con sus expectativas o metas personales?

- 11) Ha tenido una experiencia en la que te enfrento una derrota significativa. ¿Cómo manejaste esa situación?
- 12) ¿Existió un momento en su vida que le llevó a cambiar su percepción sobre el deporte que practica?
- 13) ¿Cómo te adaptas a las diferentes condiciones ambientales durante las competiciones?
- 14) ¿Cómo te sientes emocionalmente al enfrentarte a tus entrenamientos y competiciones recientes?
- 15) ¿Cómo valora la importancia de la salud mental en los deportistas y su impacto en el rendimiento deportivo?