

Análisis de la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años

Analysis of emotional intelligence in mixed martial arts athletes aged 16 to 22

Moctezuma de Jesus Toxqui Tlaxcalteca¹, Miguel Angel Gonzalez Nava, Ernesto Cortes Lopez, Felix Facundo Ruiz Tlapanco, Cristina Huerta Martinez

Resumen

La inteligencia emocional es un campo de estudio nuevo en el deporte, existen pocas investigaciones referentes a este tema. El objetivo de la investigación fue determinar el perfil de inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años en un gimnasio de San Pedro Cholula, Puebla, con una muestra de 10 deportistas, 5 mujeres y 5 hombres. El test aplicado para conocer las emociones fue el de Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24). El resultado logró identificar que los hombres se encuentran mejor en el rango de las subescalas lo que quiere decir que los deportistas controlan, entienden e identifican sus emociones. Al contrario de las mujeres están por debajo de la puntuación lo que decir es que deben realizar estrategias para controlar y entender sus emociones. La inteligencia emocional en la MMA consiste en el reconocimiento de sus propias emociones conducir las a entrenamientos y competencias para a un mejor rendimiento deportivo.

Palabras claves: Artes marciales mixtas, desempeño deportivo, inteligencia emocional.

Recibido: 20 de noviembre de 2024 Aceptado: 07 de febrero 2025
Received: 20 November 2024 Accepted: 07 February 2025

Abstract

Emotional intelligence is a new field of study in sports, there is little research on this topic. The objective of the research was to determine the profile of emotional intelligence in mixed martial arts athletes from 16 to 22 years old in a gym in San Pedro Cholula, Puebla, with a sample of 10 athletes, 5 women and 5 men. The test applied to understand emotions was the Traid Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24). The result was able to identify that men are better in the range of the subscales, which means that athletes control, understand and identify their emotions. Unlike women, they are below the score, what we can say is that they must carry out strategies to control and understand their emotions. Emotional intelligence in MMA consists of recognizing your own emotions, leading them to training and competitions for better sports performance.

Keywords: Mixed martial arts, sports performance, emotional intelligence.

¹ Institución: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
Doctor en Educación
imptoxqui@gmail.com

Introducción

Las Artes Marciales Mixtas (a partir de ahora MMA) es un deporte que combina diferentes técnicas de combate como; boxeo, kickboxing, jiu-jitsu, muai thai, lucha, Sambo, Taekwondo, karate (Aparecida de Oliveira y Paris 2018). Sin ningún tipo de armas y la lucha es cuerpo a cuerpo utilizando agarres, golpes, patadas y sumisiones.

En la preparación física de un deportista de MMA, debe ser de un alto nivel para poder resistir los combates que pueden ser de corta o larga duración (Anchorera, 2023). Otro elemento importante es el factor psicológico que muy pocos entrenadores lo toman en cuenta, esto nos ayuda a que los deportistas mejoren su rendimiento físico y mental. Que permita un adecuado manejo de su comportamiento, temperamento, aumento de su concentración y sobre todo control emocional (Alonso Garcia, 2009).

La inteligencia emocional (IE), es una rama de la psicología, los primeros los autores Mayer y Salovey 1997, la definen como la capacidad de reconocer sus propias emociones y sentimientos, de motivarse por sí mismo adaptarse al medio y conseguir sus objetivos (Miranda y Cantú, 2022). Posteriormente quien difunde el término de inteligencia emocional es Goleman 2004, lo define como: una aptitud emocional que optimiza cualquier talento de tal modo que las habilidades emocionales bien desarrolladas tienden a ser eficientes y felices en su vida, favoreciendo su productividad (Goleman, 2021). También nos menciona que el éxito de una persona es en función de un 80% inteligencia emocional y el 20% IQ, así el objetivo de la inteligencia emocional (IE) en el

entrenamiento de MMA no es controlar las emociones, sino saber controlar las situaciones en las que aparecen emociones incontrolables para tomar buenas decisiones. En el día a día se gestiona las emociones durante el entrenamiento como a continuación se mencionan:

Autoconocimiento: es en el plano de conocerse así mismo de sus habilidades físicas, técnicas y tácticas, analiza su comportamiento en situaciones, para posteriormente reflexionar sobre sus carencias en la inteligencia emocional.

Mejora personal: es un proceso de crecimiento de lo básico a lo más complejo, en los ejercicios y competencias.

Atención: primero que nada, se debe observar así mismo, después a los oponentes no solo en competencias sino también en los entrenamientos.

Eliminación de miedos: los miedos son los enemigos de la inteligencia emocional, crea ideas anticipadas de algo o alguien sin conocer. Utiliza algunos métodos para eliminarlos.

Escuchar: esta habilidad de la inteligencia emocional es saber escuchar a tu entrenador o compañeros en los entrenamientos y competencias.

Meditación: en las emociones debe aprender a relajarse antes o después de los entrenamientos y competencias.

En este sentido el objetivo de esta investigación consiste en analizar la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años en un gimnasio de San Pedro Cholula, Pue.

Método

El trabajo se basó en un estudio descriptivo-cualitativo, se centra en comprender y describir las experiencias y emociones de un grupo específico de jóvenes de artes marciales mixtas en los meses de febrero - mayo del 2024.

Para investigación se toma en cuenta dos criterios de inclusión; tener un mínimo de entrenamiento de 5 años de experiencia y no ser mayor a 24 años.

La muestra de esta está compuesta por un total de 10 deportistas de MMA, hombres (5) y mujeres (5), en un gimnasio de San Pedro Cholula, Puebla. Características de la muestra ver tabla 1.

Tabla 1.

Características de la muestra indicando el género, edad y años de experiencia.

Muestra	Edad	Sexo	Años de experiencia en artes marciales mixtas
1	18 años	Masculino	8 años
2	18 años	Masculino	10 años
3	16 años	Masculino	10 años
4	22 años	Masculino	15 años
5	21 años	Masculino	15 años
6	20 años	Femenino	6 años
7	22 años	Femenino	11 años
8	21 años	Femenino	9 años
9	19 años	Femenino	5 años
10	17 años	Femenino	10 años

Fuente: Elaboración propia

El test utilizado en el estudio fue la Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre estados emocionales (TMMS-24) se basa en la Trait Meta-Mood Scale-24, desarrollada por el grupo de investigación de Salovey y Mayer. Esta escala evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales a través de 24 ítems, agrupados en tres subescalas: 8 ítems de

atención emocional, 8 ítems de claridad de sentimientos y 8 ítems de reparación emocional, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 Puntos (González, Custodio y Abal, 2020).

Resultados

Se realizó la interpretación de los resultados que se muestran en las siguientes tablas 2 y 3.

Tabla 2.

Resultados del test “Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre estados emocionales (TMMS-24)” (muestra hombres).

Muestra Hombres	Atención emocional			Claridad de sentimientos			Reparación Emocional		
	< 21 Debe mejorar su percepción: presta poca atención	22 a 30 Adecuada percepción	> 33 Excelente percepción: presta mucha atención	< 25 Debe mejorar su comprensión	26 a 35 Adecuada comprensión	> 36 Excelente comprensión	< 23 Debe mejorar su regulación	24 a 35 Adecuada regulación	> 36 Excelente regulación
1	33 puntos Debe mejorar su percepción: presta mucha atención			22 puntos Debe mejorar su comprensión			34 puntos Adecuada regulación		
2	26 puntos Adecuada percepción			24 puntos Debe mejorar su comprensión			27 puntos Adecuada regulación		
3	12 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			29 puntos Adecuada comprensión			35 puntos Adecuada regulación		
4	33 puntos Debe mejorar su percepción: Presta mucha atención			35 puntos Adecuada comprensión			36 puntos Excelente regulación		
5	24 puntos Adecuada percepción			35 puntos Adecuada comprensión			23 puntos Debe mejorar su regulación		

Fuente: Elaboración propia

En la subescala, atención emocional, el resultado observado es: se encuentra 1 elemento en el rango debe mejorar su percepción, presta poca atención. 2 elementos en el rango adecuada percepción y por último 2 elementos en el rango de reparación emocional presta mucha atención.

En la subescala de claridad de sentimientos: el resultado es: 2 elementos se encuentran en el rango deben mejorar su comprensión. Y 3 elementos en el rango se encuentran en adecuada comprensión.

En la subescala de reparación emocional: el resultado es 1 elemento en el rango debe mejorar su regulación. 3 elementos tienen

una adecuada regulación y 1 elemento tiene una excelente regulación.

Tabla 3.

Resultados del test “Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre estados emocionales (TMMS-24)” (muestra mujeres).

Muestra Mujeres	Atención emocional			Claridad de sentimientos			Reparación Emocional		
	< 21 Debe mejorar su percepción: presta poca atención	22 a 32 Adecuada percepción	> 33 Excelente percepción: presta mucha atención	< 25 Debe mejorar su comprensión	26 a 35 Adecuada Comprensión	> 36 Excelente comprensión	< 23 Debe mejorar su regulación	24 a 35 Adecuada regulación	> 3 Exc reg
6	27 puntos Adecuada percepción			30 puntos Adecuada comprensión			35 puntos Adecuada regulación		
7	27 puntos Adecuada percepción			21 puntos Debe mejorar su comprensión			22 puntos Debe mejorar sus regulaci		
8	22 puntos Adecuada percepción			31 puntos Adecuada comprensión			18 puntos Debe mejorar sus regulaci		
9	19 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			16 puntos Debe mejorar su comprensión			19 puntos Debe mejorar sus regulaci		
10	13 puntos Debe mejorar su percepción: presta poca atención			13 puntos Debe mejorar su comprensión			18 puntos Debe mejorar su regulació		

Fuente: Elaboración propia.

En la subescala, atención emocional, el resultado observado en las mujeres es: se encuentra 2 elementos en el rango deben mejorar su percepción, presta poca atención. 3 elementos en el rango adecuada percepción. Y 0 elementos en el rango de Excelente percepción.

En la subescala de claridad de sentimientos: el resultado es: 3 elementos se encuentran en el rango deben mejorar su comprensión. Y 2 elementos en el rango se encuentran en adecuada comprensión.

En la subescala de reparación emocional: el resultado es 4 elementos en el rango debe mejorar su regulación. 1 elementos tienen una adecuada regulación.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la inteligencia emocional en deportistas de artes marciales mixtas de 16 a 22 años. El resultado logró identificar que los hombres se encuentran mejor en el

rango de las subescalas: lo que quiere decir es que los deportistas controlan, entienden e identifican sus emociones. Lo anterior resulta importante ya que al tener estabilidad emocional en momentos claves en sus competencias pueden mejorar sus resultados (Buceta, 2009). Al contrario de las mujeres el resultado en las subescalas identificó que las mujeres están por debajo de identificar, controlar y entender sus emociones, para esto se requieren estrategias para regular y controlar sus emociones.

Según (Leñador, Gragera y Cordoba, 2023), en el estudio de práctica deportiva e inteligencia emocional en jóvenes, coincide con esta investigación, al mencionar los beneficios del deporte cuando se tiene un manejo alto de inteligencia emocional en función de género, los hombres que entrenan más su nivel competitivo son más alto en sus competencias, lo que significa que sus probabilidades de mostrar su regulación emocional es mucho mejor. Sin embargo, en las mujeres su regulación es media o baja, lo que significa que tienen un bajo rendimiento en los entrenamientos y competencias.

Otra investigación realizada por (Guzman Gutiérrez y Góngora, 2016), nos menciona que, en deportes de contacto (Taekwondo), se debe tener un alto nivel de inteligencia emocional ya que en competencias pueden manejar las situaciones de enfrentamiento con alto grado de estrés y ansiedad.

Conclusión

Las investigaciones que analizan la inteligencia emocional y los deportes de contacto son escasas aun, por eso la importancia de esta investigación nos permitió conocer a los deportistas de artes marciales mixtas, como se encuentran en su inteligencia emocional se utilizó un test

de “Escala de Rasgo de Metaconocimientos sobre estados emocionales” esto nos permitió analizar sus emociones.

Los resultados señalan que los hombres en sus emociones tienen una mejor puntuación lo que representa un mejor rendimiento deportivo en sus entrenamientos, competencias, mayor empatía con sus compañeros de equipo, motivarse, motivar a otros y por último regular y controlar sus emociones. Al

no sólo es un medio para desarrollar la habilidad lectora, sino también un componente integral del proceso educativo que contagia a los estudiantes con un amor por el aprendizaje y la expresión.

contrario, las mujeres tienen una baja puntuación en el test, lo que indica que deben realizar estrategias para mejorar sus emociones y rendimiento deportivo.

La inteligencia emocional tiene como propósito en MMA identificar el conocimiento de sus propias emociones y conducirlas al entrenamiento y competencias. Para ser un deportista que alcance sus metas, disfrutando de lo que aprende, que tenga confianza consigo mismo y sea capaz de superar sus derrotas.

Referencias

- Alonso Garcia, P. (2009). Importancia de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo. *Ef deportes*, 1-7.
- Anchorera, A. (2023). *Entrenamiento de MMA Artes Marciales Mixtas Manual de preparación física para luchadores*. México: Kindle.
- Aparecida de Oliveira Camilo J. y Paris Spink Mary J. (2018). Las Artes Marciales Mixtas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 20-34.
- Buceta, J. M. (2009). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. España: Dykinson.
- Goleman, D. (2021). *La inteligencia emocional*. España: Vergara.
- González, R, Custodio, R. y Abal, F. (2020). Propiedades psicométricas del trait meta-mood scale-24 en estudiantes universitarios. *SciELO*, 1-26.
- Guzman Gutierrez, N y Góngora Coronado, E. A. (s.f.).
- Guzman Gutiérrez, N y Góngora Coronado, E.A. (2016). Enfrentamiento e inteligencia emocional en taekwondoinos del Estado de Yucatan: efectos de un programa de intervención. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo.*, 13-35.

Leñador, V., Gragera Lopez, A.M., Cordoba Caro, L. (2023). Práctica deportiva y inteligencia emocional en jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 183-205.

Miranda Rochin, Daniela y Cantú Berrueto, Abril. (2022). Estado de la investigación sobre la inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista en ciencias del ejercicio*, 8-10.