

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN FUTBOLISTAS

**PSYCHOLOGICAL INTERVENTION TO IMPROVE EMOTIONAL
WELL-BEING AND SOCIO-EMOTIONAL SKILLS IN SOCCER
PLAYERS**

Gabriela Murguía Cánovas

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Antonio Eugenio Rivera-Cisneros

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Yair Jesús Romero Gómez

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Wolfgang R. Fritzler

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Paulino Rafael Pérez-Prado

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19008

Intervención psicológica para la mejora del bienestar emocional y las competencias socioemocionales en futbolistas

Gabriela Murguía Cánovas¹gabriela.murguia@tuzos.com.mx<https://orcid.org/0009-0003-5002-5417>

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Antonio Eugenio Rivera-Cisnerosantonio.eugenio.rivera@ufd.mx<https://orcid.org/0000-0002-1448-5024>

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Yair Jesús Romero Gómezyair.romero@ufd.mx<https://orcid.org/0009-0007-1315-1392>

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Wolfgang R. Fritzlerwolf@ufd.mx<https://orcid.org/0009-0008-8355-6245>

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

Paulino Rafael Pérez-Pradoraflesp@yahoo.com.mx<https://orcid.org/0009-0003-3967-3528>

Universidad del Fútbol y Ciencias del Deporte

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue evaluar la efectividad de un programa de intervención psicológica con técnicas de mindfulness, arte terapia y psicoeducación en emociones, en 216 futbolistas: 34 mujeres y 182 hombres, en un rango de 12 a 23 años, pertenecientes a los equipos Pachuca, León y Real Oviedo. Se realizó una evaluación pre y post intervención mediante los instrumentos de Screening de Bienestar Emocional (SCREEMOC), y Socio-emociograma V3 para valorar su efectividad. Los resultados fueron estadísticamente significativos ($p < 0.05$) en la pre y post evaluación, mostrando una mejora en los factores del SCREEMOC: “Factores Causantes (miedo, tristeza, ira, y ansiedad); Factores Protectores (optimismo, autoestima, expresividad emocional, y motivación); y Factores Conductuales (alteración de sueño, alteración de la conducta alimentaria, abuso de pantallas, disruptividad/agresividad, y aislamiento social), y no así en la expresividad emocional (FP), la cual no mostró mejoría post tratamiento. El socioemociograma V3 (asertividad, regulación emocional, trabajo en equipo, resolución de conflictos y cohesión grupal), no hubo resultados estadísticamente significativos que mostraran mejoría post intervención. Se concluye que el presente trabajo aporta evidencia sobre la efectividad de la intervención psicológica en el bienestar emocional y las competencias socioemocionales de los futbolistas de fuerzas básicas de los tres clubes participantes, tal y como muestran los resultados.

Palabras clave: intervención psicológica, habilidades emocionales, competencias socioemocionales, deporte, fútbol

¹ Autor principal

Correspondencia: gabriela.murguia@tuzos.com.mx

Psychological intervention to improve emotional well-being and socio-emotional skills in soccer players

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the effectiveness of a psychological intervention program using mindfulness techniques, art therapy, and emotional psychoeducation in 216 soccer players: 34 female and 182 male, aged 12 to 23, from the Pachuca, León, and Real Oviedo soccer teams. A pre- and post-intervention evaluation was conducted using the Emotional Well-being Screening (SCREEMOC) and Socio-Emociogram V3 instruments to assess its effectiveness. The results showed statistically significant differences ($p < 0.05$) at pre- and post-assessment, demonstrating an improvement in the SCREEMOC factors: "Causal Factors (fear, sadness, anger, and anxiety); Protective Factors (optimism, self-esteem, emotional expressiveness, and motivation); and Behavioral Factors (sleep disturbance, eating disorders, screen abuse, disruptiveness/aggression, and social isolation)." However, this was not the case for emotional expressiveness (EF), which did not show improvement post-treatment. The socioemociogram V3 (assertiveness, emotional regulation, teamwork, conflict resolution, and group cohesion) had not statistically significant results showing improvement post-intervention. It is concluded that this study provides evidence of the effectiveness of psychological intervention on the emotional well-being and socioemotional competencies of youth soccer players from the three participating clubs, as demonstrated by the results.

Keywords: psychological intervention, emotional skills, socioemotional competencies, sport, soccer

*Artículo recibido 05 julio 2025
Aceptado para publicación: 25 julio 2025*



INTRODUCCIÓN

El bienestar emocional (BE) y las competencias socioemocionales (CSE) se reconocen como factores clave para el desarrollo integral de jóvenes atletas (Çiçek, İ., (2021). En el fútbol, estas habilidades impactan no sólo en el rendimiento deportivo, sino también en la cohesión del equipo, la resiliencia y la prevención de conductas de riesgo (García-Ceberino et al., 2021; FIFA, 2021).

Es un hecho la gran importancia que tiene hoy la intervención psicológica en el deporte, no solo para garantizar un mayor bienestar psicológico y la optimización del rendimiento deportivo, sino para lograr la enseñanza y el entrenamiento de estrategias psicológicas, las cuales posibilitan la mejora de las habilidades psicológicas tales como miedo (MI), ansiedad (AN), ira (IR), tristeza (TR), optimismo (OP), autoestima (AE), expresividad emocional (EX), motivación (MO), sueño (SU), alimentación (AL), uso de pantallas (PA), conductas disruptivas (CD), aislamiento social (AI), empatía (EM), asertividad (AS), regulación interpersonal (RI), trabajo en equipo (TE), resolución de conflictos (RC), que son importantes en la práctica deportiva (Golby, y Wood P, 2016; Beckmann, y Elbe, 2015; Murguía Canovas, et al., 2025a).

La presente investigación tiene como objetivo evaluar la efectividad de la intervención psicológica en la gestión emocional para alcanzar el BE y las CSE en jóvenes talentos deportivos de fútbol clasificados en las fuerzas básicas en tres clubes de fútbol nacionales e internacionales.

Existe una tendencia elevada hacia la dificultad en la gestión emocional del BE y CSE en futbolistas, investigaciones realizadas en jugadores pertenecientes a las escuelas de equipos de fútbol profesional del Grupo Pachuca (Pachuca, León, Everton y Real Oviedo), procedentes de 3 diferentes países México, Chile y España (Murguía Cánova, *et al.*, 2024; 2025a; y 2025b)

En estas investigaciones, se encontraron que el bienestar emocional de las mujeres presentó 7 de 13 factores calificados como no adecuados y en el 16% de ellas valores altos ($p < 0.05$), mientras que en los hombres se obtuvieron 11 de 13 factores y en ellos el 19% presentaron valores elevados ($p < 0.05$), obtenidos a través de la prueba Screening de Bienestar Emocional (Blanco & Morón, 2023; Meneses et al., 2014). No hubo diferencia entre los grupos de edad de ambos sexos en las competencias socioemocionales. Se encontró un coeficiente de determinación ($R^2 = 0.20$; $p < 0.05$) en la correlación global de BE, CSE y los factores causales, protectores y comportamentales (FCPC) en el total de los



participantes. Los resultados indicaron una fehaciente diferencia en el mejor BE de hombres que en el de las mujeres. No se encontraron diferencias en las competencias socioemocionales entre los grupos por edad y sexo, y se encontró una correlación positiva con los factores causales, de protección y conductuales (FCPC) con las dos variables del estudio (BE y CSE). Los estudios son similares a los observados en poblaciones de no deportistas (APDA, 2020; Cohen (1998); Sánchez Sánchez, M., & Collado Martínez, J. Á. (2016); Sánchez, F., & Cárdenas, A. (2022) y destacan la necesidad de considerar contenidos en los programas de seguimiento e intervención en futbolistas en formación. Se determinó la importancia de estudiar la intervención psicológica en la búsqueda de la mejoría de los jugadores.

Diferentes autores como Cohen, R., (1998), encontraron una mejoría en los niveles de ansiedad mediante la intervención psicológica en futbolistas jóvenes. Erickson (2019) establece la necesidad de incorporar esquemas de intervención psicológica en deportistas. De la Vega, R & Ruiz, R (2021) han desarrollado programas de intervención para la gestión del estrés y la ansiedad en futbolistas profesionales élite.

Si bien existen investigaciones y experiencias en el ámbito de la psicología del deporte, autores como Biddle & Asare (2019), demuestran que el tratamiento psicológico es fundamental para optimizar su bienestar psicológico, como se comentó, existen escasas investigaciones orientadas a medir la efectividad de los tratamientos psicológicos en futbolistas de alto rendimiento que están en proceso de formación (Baltzell, A., & Summers, J. (2017). Este trabajo ayudará a comprender mejor como la intervención psicológica puede favorecer la gestión emocional y con ello impactar en el bienestar emocional y las competencias socioemocionales de los futbolistas de alto nivel (García-Ceberino, J. M., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2021); Márquez, S., & Hernández-Mendo, A. (2020); Martínez, L., & López, J. (2019); McLaren, C. D., & Spink, K. S. (2018) .

En el contexto de la actividad futbolística las expresiones conductuales de las emociones y su gestión, a través de estrategias de afrontamiento para una salud emocional positiva durante los años sensibles del desarrollo de los participantes, servirán como elementos pronósticos relevantes para favorecer el BE y las CSE (Gutiérrez, M., & Pérez, L. (2021); FIFA, (2021); UEFA. (2022).



El bienestar emocional se define como un estado de salud mental y emocional en el que una persona experimenta equilibrio, satisfacción y capacidad para gestionar sus emociones de manera efectiva (Blanco, I, Morón A, Minaya, N, Luna, R2023; Meneses et al., 2014; Çiçek, İ., (2021); Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. (2020).

En esta investigación se definió como CSE al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes para comprender, expresar y regular, adecuada y eficazmente los estados emocionales y los comportamientos sociales; su dominio genera una mejor adaptación al contexto deportivo y favorece el afrontamiento a las circunstancias de vida con mayores probabilidades de éxito.

Desde el aspecto de la psicología del deporte, se utilizaron los enfoques cognitivo conductual, humanista, y sociocultural, los cuales contribuyeron a la comprensión del rendimiento y la experiencia deportiva. Las 3 técnicas derivadas de estos enfoques se consideraron para crear un plan personalizado que abordó las necesidades de los futbolistas pertenecientes a cada uno de los clubes, entre ellas la psicoeducación, mindfulness y arteterapia.

METODOLOGÍA

El trabajo fue de tipo de intervencional, prospectivo, longitudinal y comparativo de causa a efecto (Méndez, 2018).

Los instrumentos empleados fueron el Inventario Estandarizado Screening de Bienestar Emocional (SCREEMOC) en su versión para población hispanoamericana, aplicado a través de una plataforma digital. Este Inventario mide el bienestar emocional a través de tres categorías: a) Emociones Causales: Miedo, ira, ansiedad y tristeza; b) Factores de Protección: Optimismo, autoestima, expresividad emocional y motivación; c) Manifestaciones Conductuales: Alteraciones del sueño, alteraciones en la alimentación, abuso de pantallas, conductas disruptivas, y aislamiento social. El Screening de Bienestar Emocional cuenta con 65 ítems con las 13 subescalas ya señaladas, con opciones de respuesta tipo Likert, con un Alpha de Cronbach en un rango de 0.82 a 0.90, y una validez de constructo a través de jueces expertos (Blanco & Morón, 2023; Meneses et al., 2014). La prueba del Socioemociograma V3 evalúa las competencias emocionales, tales como: Empatía, Asertividad, Regulación Interpersonal, Trabajo en Equipo y Resolución de Conflictos. El test Socioemociograma



V3 (Alcacer, Martin, & Equipo HabilMind, 2015), cuenta con 30 ítems, con índices de confiabilidad de 0.50 a 0.88.

La muestra para el estudio que recibió la intervención psicológica, se realizó con el diseño de un PRE/POST prueba del Screening de Bienestar emocional aplicados en 216 jugadores: 34 mujeres y 182 hombres, en un rango de 12 a 23 años, agrupados de acuerdo al club de fútbol al que pertenecen, Pachuca (n=87), Leon (n=64) y Real Oviedo (n=65).

Con el procedimiento estadístico de PRE/POST prueba Socioemocionograma V3, se evaluaron resultados en 209 participantes, conformado por 34 mujeres y 175 hombres agrupados de acuerdo al club al que pertenecieron: Pachuca (n= 83), Leon (n=60), Real Oviedo (n= 66), Los participantes recibieron intervención psicológica a través de mindfulness, psicoeducación o arteterapia. Siete participantes no concluyeron la intervención, por no continuar con el programa, principalmente debido a cambio de residencia.

El procedimiento de intervención se desarrolló en las siguientes etapas:

Etapas 1.- Se realizó un convenio de colaboración entre la “Plataforma Habilmind, S.L” y “El Centro Universitario del Fútbol y Ciencias del Deporte ” (UFD) para la realización de un proyecto de investigación titulado “*Bienestar emocional y su relación con las competencias socioemocionales en jugadores de ambos sexos del Grupo Pachuca*” en los clubes: Pachuca, León, Everton y Real Oviedo, que involucró a 575 jóvenes deportistas de alto rendimiento, estudiantes que se encontraban en tres países distintos (México, España y Chile). Para el propósito del estudio, se seleccionaron aquellos jóvenes deportistas de alto rendimiento que aplicaron el PRE/POST test en la prueba screening de bienestar emocional y socioemocionograma V3 (n=216). Una vez realizadas las intervenciones psicológicas orientadas hacia la arteterapia, psicoeducación, mindfulness, en los que existieron objetivos dirigidos al trabajo individual y colectivo, y al autoconocimiento.

Etapas 2. Se socializó de manera virtual, con los departamentos de psicología de los clubes del grupo Pachuca sobre el proyecto de investigación a realizarse, para la intervención psicológica de los participantes en enero de 2024.

Etapas 3. Se estableció la logística de aplicación de instrumentos mediante la Plataforma Habilmind, el establecimiento de espacios físicos lugares de aplicación, computadoras, acceso a internet, la selección

de los deportistas, el personal a cargo de la aplicación. Los procesos de la intervención incluyeron el horario, fecha y hora, y se generaron bases de datos por categoría, que incluyeron el nombre, categoría, edad, género, lugar de procedencia. Esta etapa se realizó en marzo de 2024.

Etapa 4. Se efectuó la construcción de la logística de aplicación y el uso de la plataforma con el equipo de HabilMind. En ello, se dio forma para generar y diferenciar las categorías de cada club, se precisó el formato de entrega de resultados por categoría, de cada Club.

Etapa 5. Se capacitó en la aplicación de instrumentos de acuerdo con la plataforma de Habilmind con los profesionistas de cada uno de los clubes.

Etapa 6. Se aplicó el screening de bienestar emocional y socioemocionograma (versión 3) a través de la plataforma Habilmind.

Etapa 7. Una vez obtenidos los datos estadísticos se efectuó un resumen de los resultados en el contenido y perfil de la plataforma.

Etapa 8. A continuación, se efectuó un análisis de los datos estadísticos con los decanos de la UFD

Etapa 9. Los programas de intervención psicológica se aplicaron con los psicólogos de los clubes Pachuca, León, Real Oviedo con los principios de Mindfulness, psicoeducación en emociones y arte terapia.

Las intervenciones psicológicas se desarrollaron de la siguiente manera: Programas basados en sesiones estructuradas; 8 a 12 semanas con sesiones semanales de 45-60 minutos; entrenamiento psicoeducativo grupal; uso de dinámicas, reflexión y práctica deportiva integrada; intervención en campo y fuera del campo, en los que se trabajó tanto de manera individual y en los entrenamientos en el campo. En todos los casos, existió el acompañamiento por psicólogos deportivos, así como personal especializado que colabora con entrenadores y familiares.

El análisis estadístico empleado de la PRE/POST prueba fue estadística descriptiva ($\bar{x} \pm DE$), polígono de frecuencias y estadística inferencial con pruebas t de Student, fijándose el nivel de significancia a una alfa de 95%, a una cola.



RESULTADOS

Los resultados de la investigación fueron estadísticamente significativos ($p<0.05$), demostrando un incremento importante en la gestión de los factores causales, protectores y conductuales de bienestar emocional.

La figura 1 y la tabla 1, muestran la mejoría global en once de los trece factores que evalúa el bienestar emocional de los participantes (* $p<0.05$).

Figura 1. Los valores promedio y su significancia estadística para la totalidad de la población.

Nota: * $p<0.05$, ** $p<0.01$

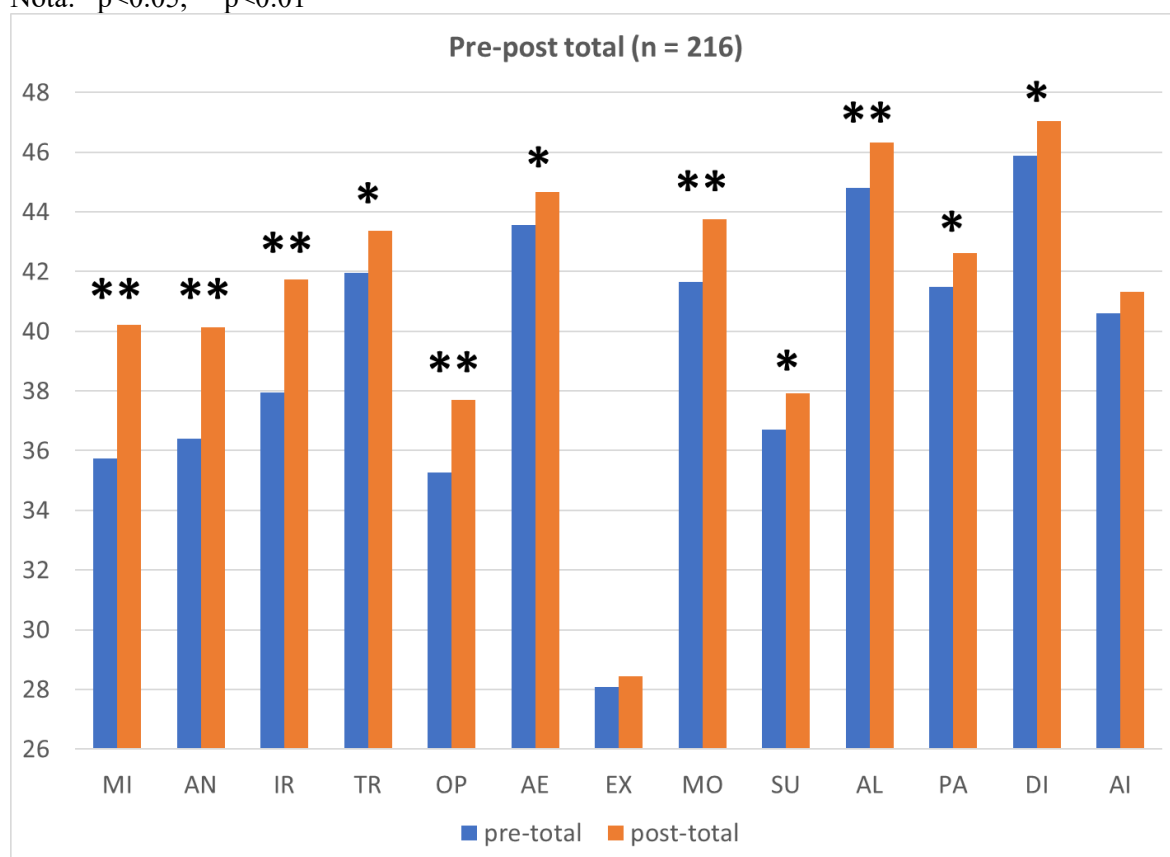


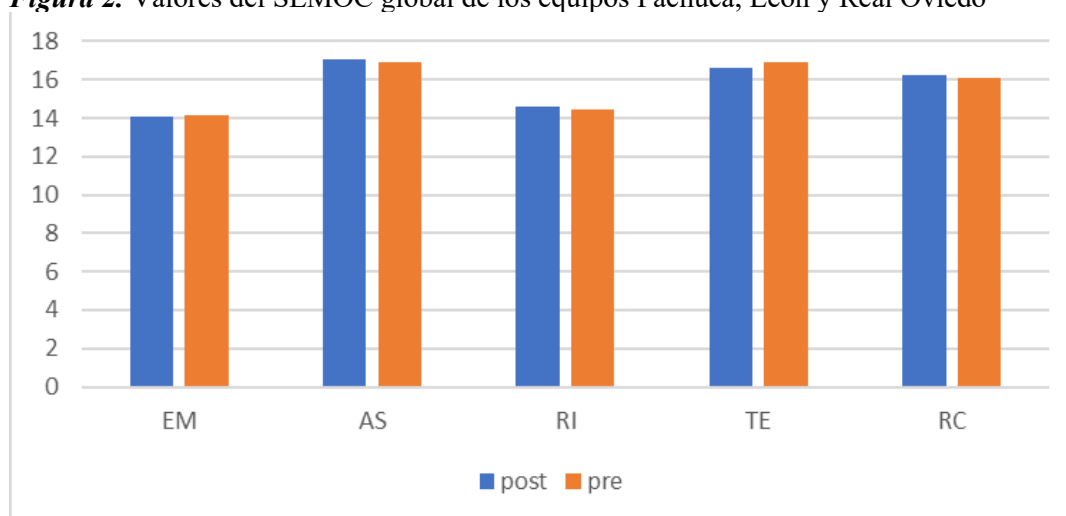
Tabla 1. Los 13 factores estudiados en la prueba de Habil Mind fueron MI (miedo), AN (ansiedad), IR (Ira), TR (tristeza), OP (optimismo), AE (autoestima) EX (expresividad emocional), MO (motivación), SU (sueño), AL (alimentación), PA (uso de pantallas) DI (conductas disruptivas); AI (aislamiento social). Los valores representan promedio y desviación estándar ($X \pm DE$). * $p<0.05$; ** $p<0.01$

Factor	Pre - prueba	Post - prueba	Significancia	p
Miedo (Pt)	35.7 $\pm$ 10.2	40.2 $\pm$ 09.6	**	p<0.01
Ansiedad (Pt)	36.4 $\pm$ 11.5	40.1 $\pm$ 10.1	**	p<0.01
Ira (Pt)	37.9 $\pm$ 09.3	41.7 $\pm$ 10.5	**	p<0.01
Tristeza (Pt)	42.0 $\pm$ 11.3	43.4 $\pm$ 10.9	*	p<0.05

Optimismo (Pt)	35.3±10.6	37.7±10.9	**	p<0.01
Autoestima (Pt)	43.6±09.8	44.7±09.3	*	p<0.05
Expresividad Emocional (Pt)	28.1±12.1	28.4±13.2	NS	p>0.05
Motivación (Pt)	41.6±10.2	43.8±08.9	**	p<0.01
Alteraciones del sueño (Pt)	36.7±10.9	37.9±10.0	*	p<0.05
Alteración de alimentación (Pt)	44.8±08.4	46.3±08.4	**	p<0.01
Abuso de pantallas (Pt)	41.5±08.3	42.6±08.0	*	p<0.05
Conductas disruptivas (Pt)	45.9±0.8.0	47.0±07.5	*	p<0.05
Aislamiento social (Pt)	40.6±10.7	41.3±10.9	NS	p>0.05

La figura 2 indica los valores en los factores del SEMOC por edad y sexo ($p>0.05$). No existieron diferencias estadísticamente significativas con el programa de intervención.

Figura 2. Valores del SEMOC global de los equipos Pachuca, León y Real Oviedo

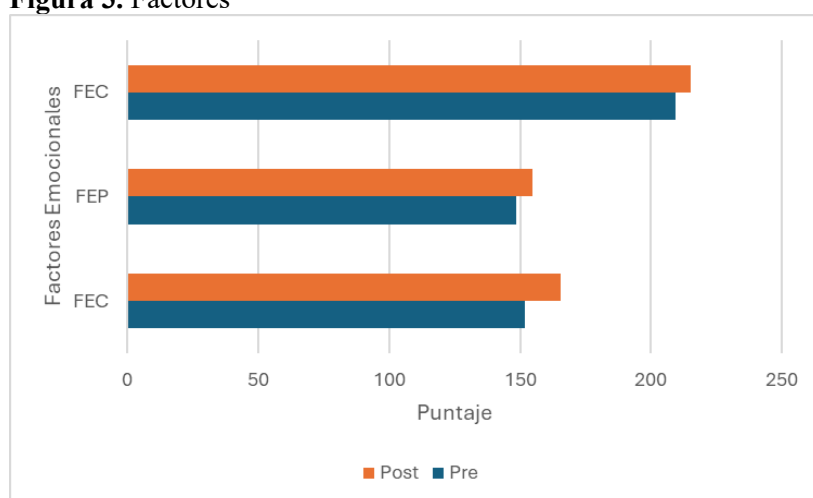


La Tabla 2 muestra los valores encontrados en los Factores Emocionales Causales (FEC), Protectores (FEP) y Conductuales (FEC) en la Pre y Post prueba, posterior a la intervención.

Tabla 2. Resultados de la Pre y Post Prueba

Factor	Pre - Prueba	Post - Prueba	Significancia	p
Causal (Pt)	152.0 $\pm$ 35.1	165.4 $\pm$ 34.3	***	0.000
Protector (Pt)	148.5 $\pm$ 31.7	154.6 $\pm$ 30.4	***	0.001
Conductual (Pt)	209.5 $\pm$ 33.5	215.2 $\pm$ 31.6	***	0.001

La figura 3 presenta, gráficamente los valores de los Factores Emocionales, Causales y Conductuales (FCPC), que en su conjunto fueron favorablemente modificados $p < 0.05$.

Figura 3. Factores

*Factores Causales, Protectores y Conductuales (FCPC).

DISCUSIÓN

En la presente investigación, existió una mejoría significativa en 11 de los 13 factores del bienestar emocional en los participantes. Los resultados son concordantes con los obtenidos en otros estudios (Ruiz-Ariza, A., Casuso, R. A., Martínez-López, E. J., (2021); Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., & García-González, L. (2016). Ruiz Ariza- A, et al (2021), encontraron una mejoría con intervenciones como el mindfulness, en la expresión de conductas socio-emocionales cuando se introducen en la intervención actividades tales como la cooperación, la reflexión, la inteligencia emocional, asociadas a la observancia de hábitos positivos de salud y actividad física. Sevil, J, et al., (2016) demostraron que las intervenciones fundamentadas con enfoques cognitivos conductuales, tales como la determinación en el alcance de metas, mejoran significativamente las competencias socio-emocionales en una población española. En una población peruana, (García-González, A, & Marín -Sánchez M (2012), encontraron

una mejoría en el bienestar emocional en universitarios cuando utilizaron intervenciones dirigidas a mejorar las competencias comunicativas mediante estrategias de aprendizaje cooperativo. Estas acciones fueron utilizadas en la presente investigación.

Los resultados de la presente investigación demostraron que las intervenciones psicológicas orientadas hacia la psicoeducación emocional, arteterapia, y mindfulness desde etapas tempranas en jugadores de fútbol profesional generan una mejor gestión del bienestar emocional equilibrado, positivo y desarrollan competencias socioemocionales que les permitirán afrontar situaciones de la vida y del juego, contribuyendo al bienestar bio, psico, social del jugador durante su vida activa como jugadores y como seres humanos. Existen algunos estudios que apoyan los datos del presente trabajo, como Pons, J., et al (2020) y Rojas, M. (2018), et al quienes encuentran mayor motivación y bienestar en jóvenes que practican fútbol y en los cuales la intervención psicológica, influyen positivamente en la gestión de sus emociones.

Los factores del SCREMOC mejoraron en el miedo (10%), la ansiedad (10%), la ira (10%), la tristeza (5%), el optimismo (7%), autoestima (5%), motivación (7%), sueño (5%), alimentación (6%), uso de pantallas (instrumentos digitales) (5%), conductas disruptivas (4%) demostrando con ello, el valor de las intervenciones con los 3 enfoques empleados lo que comprueba el objetivo del presente estudio, en el que la intervención psicológica mejora no solo la gestión emocional, también contribuyen en el desarrollo de hábitos saludables.

En lo que respecta a los resultados de la aplicación POST de Socio-emociograma v3, si bien se obtuvo un análisis sociométrico avanzado para conocer las relaciones de influencia y rechazo que se dan entre los integrantes de los grupos, el nivel de integración de los miembros y la cohesión grupal, para el propósito de la investigación solo se consideraron las competencias socioemocionales tales como asertividad, empatía, trabajo en equipo, resolución de conflictos y regulación interpersonal, para lograr obtener el análisis comparativo de los resultados obtenidos en el pre-test y el post-test de manera individual, a partir de los jugadores que estuvieron presentes en ambas aplicaciones. Si bien no se presentaron resultados estadísticamente significativos, si hubo una leve mejoría en la gestión de la RI (regulación interpersonal), RC (resolución de conflictos) y no así en la gestión de la empatía, lo que indica que existe la necesidad de trabajar en un futuro hacia la mejora de esta habilidad psicológica.



Estos resultados, son comparables a otros tipos de intervención con futbolistas como el establecido por González-Hernández et al. (2020) quienes reportaron mejoras del 18-25% en autoestima y manejo del estrés, y un 7% en velocidad tras una intervención de 10 semanas, y lo propuesto por Olmedilla et al. (2017) observaron un incremento del 20% en bienestar emocional y una mejora del 10% en pruebas físicas. González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., et al (2019), informaron que existió un 40% en agotamiento emocional en universitarios de Sudamérica, por las agendas de estudio y la falta de espacios de tiempo libre. Por otro lado, Becker (1986) y Ağırkan, M., & Ergene, T. (2022), demostraron mediante meta-análisis, una mejoría del 22% en bienestar psicológico, cuando se realizan intervenciones oportunas en la detección de alteraciones emocionales .

Estudios recientes en futbolistas profesionales jóvenes han mostrado mejoras significativas en sus habilidades socioemocionales tras intervenciones estructuradas. Olmedilla, et al. (2021) encontraron mejoras del 22% en autorregulación emocional y 18% en habilidades sociales tras 8 semanas de intervención. Ruiz-Ariza et al. (2021), encontraron un aumento del 25% en empatía y reducción del 30% en conductas impulsivas. Ribeiro, et al., (2018), demostraron que intervenciones con mindfulness lograron mejorar la atención plena en un 20% y reducir la ansiedad en competencia en un 27%. González-Hernández et al. (2023) basados en el modelo CASEL mostraron una mejora general del 30% en competencias socioemocionales, especialmente en toma de decisiones y resiliencia.

Las competencias socioemocionales son esenciales en la formación de futbolistas profesionales jóvenes. Programas bien estructurados permiten mejoras cuantificables en empatía, autorregulación, motivación y manejo del estrés. Estos avances impactan directamente en el rendimiento deportivo, la cohesión grupal y la salud emocional del futbolista.

El estudio pudiera tener las limitantes de la aplicación del programa, que si bien siguió los principios fundamentales en los enfoques programados en esta investigación, además de una capacitación cuidadosa en quienes aplicaron la intervención, la diversidad de los lugares de origen, el tiempo de aplicación, las edades y la posibilidad de aplicar técnicas y acciones específicas entre hombres y mujeres, serán condiciones importantes para la realización de siguientes estudios.



Es evidente que la intervención psicológica, aunque se reconoce como un elemento importante, los estudios permanecen escasos y estudios longitudinales de largo plazo deberán efectuarse para tener una mayor certeza en la aplicación de estos programas de intervención.

CONCLUSIÓN

El BE y las CSE son esenciales en la formación de futbolistas profesionales jóvenes. Programas bien estructurados permiten mejoras cuantificables en la gestión del miedo, ansiedad, ira, tristeza, optimismo, autoestima y motivación. Estos avances impactarán directamente en el mejoramiento personal, el rendimiento deportivo, la cohesión social y hábitos saludables. En el futuro, se requerirán investigaciones orientadas a nuevas intervenciones psicológicas, con diferentes enfoques que complementen a las pruebas empleadas, en tiempos de mayor duración.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APDA, Asociación de Psicología del Deporte de Argentina (2020). Manual de intervenciones psicológicas en fútbol juvenil.
- Ağırkan, M., & Ergene, T. (2022) ¿ Qué significan las intervenciones de aprendizaje social y emocional (SEL)? Un meta-análisis. *Revista de psicodidáctica*, 27(2), 97-108.
- Alcacer, Martin, & Equipo HabilMind, 2015. S.f.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport*. Springer.
- Blanco I., Moron A., Minaya N., & Luna, R. (2023). *UOC*.
- Becker, B. (1986) The decrease of state anxiety level in psychiatry patients through sports. In L.E. Unestahl (Ed.) *Contemporary sport psychology*, Orebro: Veje Publ. Inc.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 886–895.
- Çiçek, İ., (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83-97.DOI: <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>



- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. (2020). Motivational climate and youth well-being in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 29–44.
- Camiré, M., & Trudel, P. (2014). High school athletes' perspectives on character development through sport. *Sport Psychologist*, 28(3), 222–232.
- Cohen, R. Escuela integral de fútbol base: principios fundamentales (1998). efdepones. Coni. Recuperado <https://www.efdeportes.com/efd10/cohen102.htm>
- CASEL, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2020). Guide to Schoolwide SEL.
- de la Vega, R., & Ruiz, R. (2021). Detección, selección y promoción del talento desde la psicología del deporte. Nuevas tendencias para el impulso del talento deportivo. Ed. Universidad de Murcia. España.
- Erickson, K. (2007). Deliberate practice and the malleability of body and mind: toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal Sport Psychology*, 38, 4-34
- García-Ceberino, J. M., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2021). Emotional development in youth football: Teaching programs based on socio-emotional skills. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 453–468.
- García Gonzáles, A & Marín Sánchez, M, (2012). Competencias comunicativas eficaces mediante estrategias de aprendizaje cooperativo. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 6 (1): 107-121.
- Golby, J. y Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7, 901.
- González Hernández J., Valadez Jiménez A (2016) Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. 2016, *Retos*, 30, 211-215
- Gutiérrez, M., & Pérez, L. (2021). La intervención socioemocional en el deporte escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 95–110.
- FIFA. (2021). Psychological care in youth academies. FIFA Medical Network.



- Márquez, S., & Hernández-Mendo, A. (2020). La intervención psicológica en el deporte de base. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(3), 77–87.
- Martínez, L., & López, J. (2019). Programa de regulación emocional en futbolistas juveniles. *Psicología y Deporte*, 10(2), 111–120.
- McLaren, C. D., & Spink, K. S. (2018). Psychological skills training in youth soccer. *Sport Psychologist*, 32(3), 200–209.
- .Méndez, I. (2018). El protocolo de investigación. Ed. Trillas
- Meneses, J., Barrios Lozano, L. M., Bonillo, A., Turbany, J., Cosculluela, A., & Valer, S. (2014). *Psicometría*. Editorial UOC.
- Murguía-Cánovas G, Romero-Gómez Y, Manzano-Moreno J, Wolfgang Fritzler, Antonio Eugenio Rivera-Cisneros, Paulino Rafael Pérez-Prado, Yesenia Lara-Mayorga, Lupe Aguilar-Cortez, Antonieta Gómez-Dávila (2024). Well-Being, and emotional competences in professional young soccer players. *FIEP Bulletin On-line*. ISSN-0256-6419 – Impresso. ISSN 2412-2688 – Eletrônico
- Murguía-Cánovas , G., Rivera-Cisneros, A. E., Romero-Gómez, Y. J., Fritzler, W., Pérez Prado, P. R., & Guzmán Saldaña, R. M. E. (2025a). Diferencias por edad en la relación entre bienestar emocional y las competencias socioemocionales en jugadores de fuerzas básicas de los clubes de fútbol del grupo Pachuca (Pachuca, León, Everton y Real Oviedo). *Emergentes - Revista Científica*, 5(2), 261–279. <https://doi.org/10.60112/erc.v5.i2.411>
- Murguía Cánovas, G., Guzmán Saldaña, R. M. E., R. Fritzler, W., Romero Gómez, Y. J., Rivera Cisneros, A. E., & Pérez Prado, P. R. (2025b). Bienestar y competencias emocionales en futbolistas de fuerzas básicas en los Clubes: Pachuca y León (México), Everton de Viña del Mar (Chile), y Real Oviedo (España). Un estudio transnacional. *Emergentes - Revista Científica*, 5(2), 497–522. <https://doi.org/10.60112/erc.v5.i2.429>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Rubio, V. J. (2019). Psychological profile of youth football players: Influence of competitive level. *Journal of Sport Psychology*, 28(1), 47–54.
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., & Polman, R. (2020). Motivation and well-being in youth sport: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 294–312.



- Ribeiro, P., Lacerda, A., Melo, R., Habib, L. R., & Filgueiras, A. (2018). Psicoeducação baseada em evidências no esporte: revisão bibliográfica e proposta de intervenção para manejo emocional. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8(1).
- Rojas, M., & Contreras, O. (2018). Intervención psicológica en fútbol infantil y juvenil. *Psicodeporte*, 13(1), 89–101.
- Ruiz-Ariza, A., Casuso, R. A., Martínez-López, E. J., & Martínez, A. (2021). Effects of mindfulness training on academic performance, anxiety, and attention in youth football players. *Children*, 8(7), 605.
- Sánchez, F., & Cárdenas, A. (2022). Bienestar psicológico en academias femeninas de fútbol. *Revista Mexicana de Psicología del Deporte*, 14(1), 24–36.
- Sánchez Sánchez, M., & Collado Martínez, J. Á. (2016). Factores determinantes en la enseñanza-aprendizaje del deporte desde la perspectiva emocional. *Universidad de Extremadura. Journal of Sport Science* 12 (2):119-128.
- Evil, J., Abós, Á., Aibar, A., & García-González, L. (2016). Influencia de las intervenciones basadas en la teoría de la autodeterminación en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 23–30.
- UEFA. (2022). Mental health and football development programs. UEFA Technical Report

