



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**TEMPERAMENTO Y ESTRÉS PERCIBIDO EN FUTBOLISTAS
DEL CLUB EURO STAR DE LA PROVINCIA DE CAÑAR.**

PERIODO MARZO - AGOSTO 2026

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JOSUÉ ISRAEL GUAMÁN VALDEZ

DIRECTOR: LIC. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES – ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**TEMPERAMENTO Y ESTRÉS PERCIBIDO EN FUTBOLISTAS
DEL CLUB EURO STAR DE LA PROVINCIA DE CAÑAR.**

PERIODO MARZO - AGOSTO 2026

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JOSUÉ ISRAEL GUAMÁN VALDEZ

DIRECTOR: LIC. WILSON BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES- ECUDADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Josué Israel Guamán Valdez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302489372**. Declaro ser el autor de la obra: Temperamento y estrés percibido en futbolistas del Club Euro Star de la Provincia de Cañar. Periodo marzo-agosto 2026, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, 28 de mayo de 2026



Josué Israel Guamán Valdez

C.I. 0302489372

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **Temperamento y estrés percibido en futbolistas del Club Euro Star de la Provincia de Cañar. Periodo marzo-agosto 2026**, realizado por: **Josué Israel Guamán Valdez** con documento de identidad: **0302489372**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 27 de mayo de 2026



LIC. Wilson Hernando Bravo Navarro, MGS

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Agradecimientos

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues, por brindarme la oportunidad de formarme profesional y personalmente, permitiéndome alcanzar una de mis más grandes metas: culminar mi formación académica y prepararme para aportar a la sociedad desde mi profesión.

Agradezco profundamente a todos mis docentes, quienes, con dedicación, compromiso y vocación, compartieron sus conocimientos y experiencias a lo largo de mi trayectoria universitaria. Sus enseñanzas no solo fortalecieron mi formación académica, sino que también contribuyeron significativamente a mi crecimiento personal.

De manera especial, expreso mi más profundo reconocimiento a mi tutor, Lic. Wilson Hernando Bravo Navarro, por su valiosa orientación, apoyo constante y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación. Su profesionalismo, experiencia, paciencia y compromiso fueron fundamentales para la culminación exitosa de este trabajo. Gracias por cada consejo, observación y enseñanza que enriquecieron este proceso y fortalecieron mis capacidades como futuro profesional.

Asimismo, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron y me acompañaron durante esta etapa académica. Este logro también les pertenece, pues es el resultado del apoyo, la confianza y el aprendizaje compartido a lo largo de este camino.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada etapa de mi vida. Gracias por brindarme sabiduría, perseverancia y la oportunidad de alcanzar esta importante meta, acompañándome siempre en los momentos de dificultad y aprendizaje.

A mi madre, Marianita De Jesús Valdez Paguay, por ser el pilar fundamental de mi vida, mi mayor inspiración y el motor que me impulsó a seguir adelante. Gracias por tu amor incondicional, tus sacrificios, tus consejos y por enseñarme que con esfuerzo, humildad y perseverancia todo sueño puede hacerse realidad. Este logro es tan tuyo como mío.

A mi padre, Hugo Eduardo Guamán Seis, por su apoyo constante, su ejemplo de responsabilidad, trabajo y honestidad. Gracias por cada enseñanza y por brindarme siempre la confianza y el respaldo necesarios para alcanzar mis objetivos.

A mis hermanos, Ligia, Liliana, Javier y Óscar, por su cariño, compañía y palabras de aliento durante este camino. Gracias por creer en mí y por ser una fuente permanente de motivación para continuar creciendo y superándome.

Finalmente, a toda mi familia, por su amor incondicional, comprensión y apoyo en cada momento de mi vida. Este logro representa el fruto del esfuerzo compartido, de los valores que me han inculcado y de la confianza que siempre depositaron en mí.

Con todo mi amor y gratitud, les dedico este trabajo.

Josué Israel Guamán Valdez

Temperamento y estrés percibido en futbolistas del Club Euro Star de la provincia de
Cañar. Periodo marzo - agosto 2026

Josué Israel Guamán Valdez, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, josue.guaman@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El presente estudio analiza la relación entre el temperamento y el estrés percibido en 34 futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar, mediante un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Se empleó el Test de Temperamento de 56 ítems y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), analizando los datos mediante el coeficiente de correlación de Spearman debido a la ausencia de normalidad en la distribución. Los resultados mostraron que el temperamento sanguíneo fue el predominante en la muestra, seguido por los temperamentos flemático, melancólico y colérico. Asimismo, se identificó una correlación positiva y estadísticamente significativa entre los temperamentos colérico y melancólico con el estrés percibido, indicando que los futbolistas con mayor impulsividad, sensibilidad emocional y tendencia a la autocrítica experimentaron mayores niveles de estrés. En contraste, los temperamentos sanguíneo y flemático no presentaron asociaciones significativas con el estrés percibido. Se concluye que el temperamento constituye un factor psicológico relevante para comprender la percepción del estrés en el contexto deportivo, aportando evidencia que puede orientar el diseño de estrategias de intervención dirigidas al fortalecimiento de la regulación emocional y el afrontamiento del estrés en futbolistas. No obstante, los resultados deben interpretarse considerando las limitaciones del estudio, principalmente el tamaño de la muestra y la evaluación realizada en un único club deportivo.

Palabras clave: temperamento, estrés percibido, futbolistas, rendimiento deportivo

Temperament and Perceived Stress in Soccer Players from the Euro Star Club in the Province of Cañar in March – August 2026

Abstract

This study analyzes the relationship between temperament and perceived stress in 34 soccer players from the Euro Star Club in the province of Cañar, using a quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional design. A 56-item Temperament Test and the Perceived Stress Scale (PSS-10) were used, and the data were analyzed using Spearman's correlation coefficient due to the lack of normality in the distribution. The results showed that the sanguine temperament was predominant in the sample, followed by the phlegmatic, melancholic, and choleric temperaments. Furthermore, a positive and statistically significant correlation was identified between the choleric and melancholic temperaments and perceived stress, indicating that soccer players with higher impulsivity, emotional sensitivity, and a tendency toward self-criticism experienced higher levels of stress. In contrast, the sanguine and phlegmatic temperaments did not show significant associations with perceived stress. It was concluded that temperament constitutes a relevant psychological factor for understanding stress perception in the sports context, providing evidence that may guide the design of intervention strategies aimed at strengthening emotional regulation and stress coping in soccer players. However, the results should be interpreted considering the study's limitations, mainly the sample size and the evaluation conducted within a single sports club.

Keywords: temperament, perceived stress, soccer players, sports performance

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Marco teórico.....	3
3. Metodología.....	8
3.1 Diseño	8
3.2 Población y Muestra	9
3.3 Instrumentos.....	9
3.4 Procedimiento	10
3.5 Análisis de datos	11
4. Resultados.....	11
5. Discusión	14
5.1 Limitación del estudio	18
6. Conclusiones.....	18
7. Referencias bibliográficas	20

1. Introducción

El fútbol es un deporte que exige no solo un elevado nivel de preparación física, técnica y táctica, sino también una adecuada preparación psicológica. Durante los entrenamientos y la competencia, los futbolistas se enfrentan continuamente a situaciones de presión, incertidumbre, toma de decisiones y exigencias emocionales que pueden influir en su rendimiento y bienestar. En este contexto, las variables psicológicas adquieren un papel fundamental para comprender la adaptación de los deportistas a las demandas del entorno competitivo.

Sin embargo, en muchos procesos de formación deportiva la atención continúa centrada principalmente en el desarrollo físico y técnico, dejando en un segundo plano la evaluación y el fortalecimiento de aspectos psicológicos. La limitada incorporación de programas orientados a la regulación emocional y al manejo del estrés puede favorecer la aparición de ansiedad, frustración, conflictos interpersonales y disminución del rendimiento, afectando tanto el desempeño deportivo como el bienestar integral de los futbolistas.

De igual manera, la interrelación entre temperamento y estrés percibido es un área poco explorada pero prometedora, ya que diversos estudios sugieren que determinados rasgos temperamentales pueden influir en la forma en que los deportistas interpretan y afrontan los estresores competitivos. Los futbolistas con características temperamentales asociadas a una mejor regulación emocional suelen percibir las situaciones competitivas como desafíos más que como amenazas, favoreciendo respuestas psicológicas más adaptativas y un mayor control emocional (Cloninger et al., 1993; Cyniak-Cieciura et al., 2018).

Entre las variables psicológicas más relevantes se encuentran el temperamento y el estrés percibido. El temperamento corresponde a un conjunto de diferencias individuales relativamente estables, con una importante base biológica, que influyen en la forma en que las personas responden emocional y conductualmente a las demandas del entorno (Cloninger et al., 1993; Strelau, 1998). Desde la clasificación tradicional se distinguen cuatro tipos temperamentales: sanguíneo, caracterizado por la sociabilidad y el dinamismo; colérico, asociado con la energía y la impulsividad; melancólico, relacionado con la sensibilidad y la introspección; y flemático, identificado por la estabilidad emocional y el autocontrol (Cloninger et al., 1993). En el ámbito deportivo, diversos estudios indican que las características temperamentales influyen en la regulación emocional, la adaptación a la competencia y el rendimiento en acciones técnico-tácticas (Cyniak-Cieciura et al., 2018; Bojkowski et al., 2024)

Por su parte, el estrés percibido se refiere a la valoración subjetiva que realiza el deportista sobre las demandas del entorno, interpretándolas como una amenaza o un desafío, lo que condiciona sus respuestas emocionales y estrategias de afrontamiento (Gomes et al., 2022). En futbolistas, niveles elevados de estrés percibido se han relacionado con dificultades en la toma de decisiones, incremento de errores durante el juego y disminución del rendimiento técnico y táctico (Gantois et al., 2020). Asimismo, la percepción de las situaciones competitivas como desafíos favorece emociones positivas, mayor sensación de control y estrategias de afrontamiento más eficaces (Gomes et al., 2022).

Aunque la evidencia científica reconoce la importancia individual del temperamento y del estrés percibido, aún son limitados los estudios que analizan la relación entre ambas variables en futbolistas, especialmente en el contexto ecuatoriano y

en categorías formativas. Esta ausencia de evidencia dificulta el diseño de intervenciones psicológicas adaptadas a las características de los deportistas y limita la comprensión de los factores que pueden favorecer su rendimiento y bienestar emocional.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación contribuye a ampliar el conocimiento sobre la relación entre el temperamento y el estrés percibido en futbolistas, aportando evidencia en una población poco estudiada. En el ámbito práctico, los resultados podrán orientar a entrenadores, preparadores físicos y psicólogos deportivos en el diseño de estrategias dirigidas al fortalecimiento de la regulación emocional, el afrontamiento del estrés competitivo y el desarrollo integral de los jugadores. Además, el estudio es factible debido al respaldo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la autorización del Club Euro Star y la disponibilidad de los participantes, garantizando el cumplimiento de los principios éticos durante el proceso investigativo.

En este contexto surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el temperamento y el estrés percibido en los futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar?

En consecuencia, el objetivo de la investigación fue analizar la relación entre el temperamento y el estrés percibido en los futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar, con el fin de identificar las características temperamentales asociadas al estrés

2. Marco teórico

El temperamento se define como el conjunto de disposiciones emocionales y conductuales de origen biológico que se manifiestan desde las primeras etapas del desarrollo y determinan la forma en que los individuos reaccionan ante los estímulos del entorno. Estas disposiciones constituyen la base biológica de la personalidad y presentan

una relativa estabilidad a lo largo de la vida, influyendo en la regulación de las emociones, la conducta y la adaptación a diferentes contextos (Caligor, 2018). Debido a estas características, el temperamento ha sido ampliamente estudiado en psicología como un factor que explica las diferencias individuales en la respuesta frente a diversas situaciones.

Según Piña López (2015), el temperamento representa un constructo de gran relevancia dentro de la psicología contemporánea, ya que se relaciona estrechamente con el desarrollo del carácter, la personalidad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas ante situaciones de exigencia. En esta línea, el modelo psicobiológico propuesto por Cloninger distingue claramente entre temperamento y carácter. El autor sostiene que el temperamento está constituido por dimensiones hereditarias de base biológica que condicionan las respuestas automáticas frente a los estímulos, mientras que el carácter se desarrolla progresivamente mediante el aprendizaje, la experiencia y la interacción con el ambiente (Cloninger, 2015). Esta diferenciación resulta especialmente útil para comprender cómo ciertos rasgos temperamentales pueden predisponer a los individuos a experimentar y afrontar el estrés de manera diferente.

Desde una perspectiva neurobiológica, diversos autores coinciden en que el temperamento posee un importante componente genético y se encuentra relacionado con el funcionamiento de estructuras cerebrales como el sistema límbico y el cuerpo estriado, responsables de la regulación emocional, la motivación y la respuesta ante estímulos de recompensa o amenaza (Eysenck y Maqueira Caraballo, 2017). Asimismo, Shiner et al. (2015) señalan que el temperamento influye significativamente en el desarrollo social y emocional, ya que condiciona la manera en que las personas regulan sus emociones, afrontan situaciones complejas y establecen relaciones interpersonales. En consecuencia, el temperamento constituye un elemento fundamental para comprender las diferencias

individuales en la adaptación psicológica, especialmente en contextos caracterizados por elevados niveles de exigencia, como el deporte competitivo.

En el presente estudio se adopta la clasificación tradicional de los cuatro temperamentos —sanguíneo, colérico, flemático y melancólico— debido a que permite identificar perfiles conductuales y emocionales diferenciados entre los futbolistas. Cada uno de estos temperamentos presenta características particulares relacionadas con la estabilidad emocional, el control de impulsos, la sociabilidad y la forma de responder ante situaciones de presión, aspectos que podrían influir en la percepción del estrés durante la práctica deportiva.

Por otra parte, el estrés percibido se entiende como la evaluación subjetiva que realiza una persona cuando considera que las demandas del entorno superan los recursos personales disponibles para afrontarlas, generando sentimientos de tensión, preocupación y sobrecarga emocional (Cohen et al., 1983). Desde esta perspectiva, el estrés no depende únicamente de la presencia de acontecimientos estresantes, sino principalmente de la interpretación cognitiva que realiza cada individuo sobre dichas situaciones y sobre su capacidad para manejarlas.

Diversas investigaciones han demostrado que el estrés percibido puede verse influenciado por variables personales y contextuales. Entre ellas destacan factores sociodemográficos como la edad, el género y el nivel educativo, así como las estrategias de afrontamiento empleadas por cada individuo. En este sentido, Holton et al. (2015) señalan que las estrategias adaptativas favorecen una menor percepción del estrés, mientras que las estrategias desadaptativas incrementan la probabilidad de experimentar respuestas emocionales negativas frente a las demandas cotidianas.

Para evaluar esta variable, la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS) desarrollada por Cohen et al. (1983) constituye uno de los instrumentos psicométricos más utilizados a nivel internacional. Esta escala permite medir el grado en que las personas consideran que las situaciones vividas durante el último mes han sido impredecibles, incontrolables o excesivamente demandantes, convirtiéndose en una herramienta ampliamente validada para la evaluación del estrés en diferentes poblaciones, incluido el ámbito deportivo.

En el contexto del deporte, particularmente en el fútbol, el estrés percibido adquiere una importancia especial debido a las constantes exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que enfrentan los jugadores durante los entrenamientos y las competencias. Gomes et al. (2022) señalan que los futbolistas se encuentran expuestos a múltiples estresores, entre los que destacan la presión por obtener buenos resultados, el miedo al error, las expectativas del entrenador, la competencia interna por la titularidad y la presión ejercida por familiares y aficionados. La forma en que cada deportista interpreta estas demandas determina si la experiencia competitiva será percibida como un desafío que favorece el rendimiento o como una amenaza que incrementa los niveles de estrés y ansiedad.

Desde la perspectiva de la psicología del deporte, la evaluación cognitiva constituye un elemento central en la respuesta al estrés competitivo. Gomes et al. (2022) sostienen que los atletas que perciben las situaciones deportivas como oportunidades de superación experimentan mayores emociones positivas, confianza y sensación de control, mientras que aquellos que interpretan dichas situaciones como amenazas presentan mayores niveles de ansiedad, inseguridad y respuestas emocionales negativas que pueden afectar su desempeño.

En concordancia con lo anterior, Morales et al. (2019) evidenciaron que el estado psicológico de los futbolistas puede variar a lo largo de la temporada competitiva debido a las demandas propias del entrenamiento y la competencia, repercutiendo en procesos cognitivos como la concentración, la toma de decisiones y el control emocional. Estos hallazgos resaltan la necesidad de considerar las variables psicológicas como parte integral de la preparación deportiva.

Además del estrés, las diferencias individuales relacionadas con la personalidad y el temperamento desempeñan un papel importante en la adaptación psicológica de los deportistas. Morales-Sánchez et al. (2022) señalan que las características personales influyen en la forma en que los atletas interpretan las situaciones competitivas, regulan sus emociones y seleccionan estrategias de afrontamiento. Esto implica que determinados perfiles temperamentales podrían asociarse con una mayor o menor vulnerabilidad al estrés percibido durante la práctica deportiva.

En el caso específico del fútbol formativo, el entorno social también ejerce una influencia considerable sobre el bienestar psicológico de los jugadores. El clima motivacional generado por entrenadores, compañeros y familiares puede fortalecer la autoconfianza y favorecer una adecuada regulación emocional, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés antes de la competencia. De acuerdo con Morales-Sánchez et al. (2022), los futbolistas que perciben un ambiente de apoyo presentan mejores indicadores de bienestar psicológico y una mayor capacidad para afrontar las exigencias propias del deporte.

La relación entre el temperamento y el estrés también ha sido abordada por diferentes investigaciones recientes. Nasevilla (2023) señala que determinadas características psicológicas individuales condicionan la forma en que los deportistas

enfrentan las situaciones competitivas, mientras que Olmedilla et al. (2021) encontraron diferencias en el perfil psicológico de futbolistas jóvenes según variables como el género y los niveles de ansiedad competitiva. De igual manera, investigaciones sobre perfeccionismo y salud mental en jugadores de fútbol han evidenciado que ciertos rasgos de personalidad pueden favorecer una mayor vulnerabilidad al estrés y a la ansiedad cuando las demandas competitivas son elevadas.

En conjunto, la evidencia científica indica que el temperamento constituye un factor individual que puede influir en la forma en que los futbolistas perciben y afrontan el estrés derivado de la competencia. Sin embargo, aún existe limitada evidencia sobre esta relación en futbolistas ecuatorianos y, particularmente, en jugadores pertenecientes a clubes formativos de la provincia de Cañar. Por ello, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre el temperamento y el estrés percibido en los futbolistas del Club Euro Star, con el propósito de identificar las características temperamentales asociadas a la percepción del estrés y generar información que contribuya al diseño de estrategias de intervención psicológica orientadas a mejorar el bienestar y el rendimiento deportivo.

3. Metodología

3.1 Diseño

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo. El cual permitió medir las variables de estudio y analizar la relación entre ellas mediante procedimientos estadísticos. El estudio adoptó un diseño no experimental, debido a que las variables fueron observadas en su contexto natural sin manipulación por parte del investigador. Asimismo, la investigación presentó un corte transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal. En cuanto a su alcance, el estudio fue de tipo correlacional, ya que buscó analizar la relación existente entre el temperamento y el estrés

percibido de los futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH) de la Universidad Católica de Cuenca con el número de registro 199.

3.2 Población y Muestra

La población del estudio estuvo conformada por 34 futbolistas pertenecientes al Club Euro Star de la provincia de Cañar, con edades comprendidas entre los 18 y 33 años. Debido a que la totalidad de los jugadores que cumplían los criterios de inclusión participaron en la investigación, la muestra coincidió con la población ($n = 34$), por lo que el estudio tuvo un carácter censal y no fue necesario aplicar un procedimiento de muestreo. Esta estrategia permitió incluir a todos los integrantes de la población objeto de estudio, favoreciendo una representación completa de los futbolistas evaluados durante el período de recolección de datos.

Como criterios de inclusión se consideró a los futbolistas activos del Club Euro Star que contaban con al menos seis meses de permanencia en la institución y que aceptaron participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado. En cuanto a los criterios de exclusión, se descartó a los deportistas que no otorgaron su consentimiento para participar en la investigación. Asimismo, no fueron considerados los jugadores con un diagnóstico clínico previo de algún trastorno emocional o psicológico que pudiera influir en las variables evaluadas, ni aquellos que no se encontraban en condiciones físicas o cognitivas adecuadas para responder correctamente los instrumentos de evaluación aplicados.

3.3 Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos. En primer lugar, se aplicó el Test de Temperamento de 56 ítems, desarrollado por Gómez y

Vera (2015), el cual evalúa los cuatro tipos temperamentales clásicos: sanguíneo, colérico, melancólico y flemático, asociados a diferentes patrones emocionales y conductuales. Este instrumento utiliza una escala tipo Likert de cinco puntos que va desde 1 (nunca soy así) hasta 5 (siempre soy así), presenta adecuados índices de fiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.80, lo que respalda su consistencia interna y validez para evaluar rasgos temperamentales en diferentes contextos.

Posteriormente, se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), desarrollada por Cohen y Williamson (1988), compuesta por 10 ítems que evalúan la frecuencia con la que los individuos perciben situaciones estresantes durante el último mes. Las respuestas se registran en una escala Likert de cinco puntos que va desde 0 (nunca) hasta 4 (muy frecuente). Este instrumento ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en diferentes poblaciones, incluyendo deportistas, reportando valores de consistencia interna cercanos a $\alpha = 0.82$ (Vanegas-Farfano et al., 2023).

3.4 Procedimiento

Una vez obtenidos los permisos institucionales, se informó a los futbolistas acerca de los objetivos y procedimientos de la investigación, procediendo a la firma del consentimiento informado para garantizar la participación voluntaria. La aplicación de los cuestionarios se realizó de forma presencial en las instalaciones del club, proporcionando instrucciones claras a los participantes y resolviendo cualquier duda durante el proceso. El tiempo estimado para completar los instrumentos fue de aproximadamente 30 a 45 minutos.

Para proteger la confidencialidad de la información, los datos fueron registrados mediante códigos alfanuméricos que evitaron la identificación directa de los participantes. El estudio se desarrolló respetando los principios éticos establecidos en la

Declaración de Helsinki, los cuales priorizan el bienestar, la confidencialidad y el respeto hacia los participantes en investigaciones científicas (Manzini, 2000).

3.5 Análisis de datos

Los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante software estadístico IBM SPSS Statistics versión 25. Inicialmente se realizó un análisis de fiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente alfa de Cronbach con el fin de evaluar la consistencia interna de las escalas utilizadas. Debido a que los datos no presentaron distribución normal según la prueba de Shapiro-Wilk, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio, considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$, lo que permitió identificar posibles asociaciones significativas entre los tipos de temperamento y los niveles de estrés percibido en los participantes (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

4. RESULTADOS

Tabla 1

Análisis descriptivos temperamento y estrés percibido (PSS-10)

Variable	Media	DE
1.Temperamento Sanguíneo	48.50	5.74
2.Temperamento Colérico	31.71	6.37
3.Temperamento Flemático	37.68	5.29
4.Temperamento Melancólico	33.94	7.73
5. Estrés Percibido (PSS-10)	19.94	4.83

La Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de los tipos de temperamento y del estrés percibido en los futbolistas evaluados. Se observó que el temperamento sanguíneo obtuvo la media más alta ($M = 48.50$; $DE = 5.74$). En segundo lugar, se encontró el temperamento flemático ($M = 37.68$; $DE = 5.29$), seguido del melancólico ($M = 33.94$; $DE = 7.73$) y del colérico ($M = 31.71$; $DE = 6.37$). Por su parte, el estrés percibido presentó una media de 19.94 ($DE = 4.83$), lo que refleja el nivel promedio de estrés experimentado por los futbolistas durante el período de evaluación.

Tabla 2

Fiabilidad de los test de temperamento y estrés percibido (PSS-10)

Variable	Alfa de Cronbach
1.Temperamento Sanguíneo	.958
2.Temperamento Colérico	.966
3.Temperamento Flemático	.967
4.Temperamento Melancólico	.970
5. PSS-10	.629

La Tabla 2 presenta los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) obtenidos para las dimensiones del test de temperamento y la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). En el test de temperamento, el temperamento sanguíneo obtuvo un alfa de .958,

el colérico .966, el flemático .967 y el melancólico .970, evidenciando una consistencia interna excelente en todas sus dimensiones, ya que los coeficientes fueron superiores a .90. Estos resultados indican que los ítems de cada dimensión presentan una elevada homogeneidad y miden de forma consistente el mismo constructo. Por su parte, la escala PSS-10 alcanzó un alfa de Cronbach de .629, lo que refleja una consistencia interna aceptable para estudios exploratorios, aunque inferior a la obtenida en el test de temperamento. En conjunto, los resultados permiten afirmar que los instrumentos utilizados presentaron niveles adecuados de fiabilidad para su aplicación en la muestra de futbolistas del Club Euro Star.

Tabla 3

Correlación de Spearman entre las dimensiones temperamentales y el estrés percibido (PSS-10)

	1	2	3	4	5
1. Temperamento Sanguíneo	1	-0,254	0,208	-0,211	0,07
2. Temperamento Colérico		1	,529**	,480**	,415*
3. Temperamento Flemático			1	,386*	0,29
4. Temperamento Melancólico				1	,525**
5. Estrés Percibido					1

Nota. ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateralidad). * La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateralidad)

La tabla 3 debido a que las variables no presentaron una distribución normal, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para determinar la relación entre los tipos de temperamento y el estrés percibido. Los resultados mostraron que los futbolistas con mayor predominio del temperamento colérico tendieron a presentar niveles más altos de estrés percibido ($\rho = .415$; $p < .05$), mientras que esta relación fue aún más fuerte en quienes presentaron un mayor temperamento melancólico ($\rho = .525$; $p < .01$). En contraste, el temperamento sanguíneo ($\rho = .070$; $p > .05$) y el temperamento flemático ($\rho = .290$; $p > .05$) no evidenciaron una relación estadísticamente significativa con el estrés percibido, lo que indica que estos tipos temperamentales no se asociaron con cambios en los niveles de estrés dentro de la muestra estudiada.

5. Discusión

Los resultados del presente estudio evidenciaron que el temperamento sanguíneo fue el predominante en el Club Euro Star, lo que sugiere la presencia de características como la sociabilidad, el optimismo, el dinamismo y la facilidad para establecer relaciones interpersonales. Este hallazgo coincide con lo reportado por Cyniak-Cieciura et al. (2018), quienes sostienen que los deportistas con perfiles temperamentales más adaptables presentan una mejor interacción con el entorno competitivo y mayor flexibilidad para afrontar las demandas del entrenamiento y la competición. De manera similar, Arias et al. (2024) encontraron que los atletas con mayores habilidades sociales y una regulación emocional más adecuada muestran una mejor adaptación al contexto deportivo. Sin embargo, a diferencia de estos estudios, en la presente investigación el temperamento sanguíneo no se relacionó significativamente con el estrés percibido. Esta diferencia podría explicarse porque, aunque las características propias de este temperamento favorecen la interacción social y una actitud positiva, ello no implica necesariamente una menor percepción del estrés. Es probable que estos deportistas

empleen estrategias de afrontamiento más eficaces, manteniendo niveles de estrés similares a los de otros perfiles temperamentales y evitando que dicha relación alcance significación estadística.

En relación con el temperamento colérico, se encontró una correlación positiva y significativa con el estrés percibido, lo que indica que, a medida que aumentan las características coléricas, también se incrementan los niveles de estrés experimentados por los futbolistas. Este resultado coincide con lo reportado por Cyniak-Cieciura (2021), quien identificó que los individuos con mayor reactividad emocional presentan una mayor vulnerabilidad ante situaciones estresantes. Asimismo, Ecker et al. (2025) señalaron que determinados rasgos temperamentales influyen en la intensidad con la que las personas responden a las demandas ambientales, favoreciendo respuestas emocionales más intensas frente a eventos percibidos como amenazantes. La coincidencia entre estos estudios y los resultados obtenidos puede explicarse porque el temperamento colérico se caracteriza por la impulsividad, la competitividad, la elevada activación fisiológica y la tendencia a reaccionar con intensidad frente a los obstáculos. En el contexto deportivo, estas características pueden hacer que las situaciones propias de la competencia, como la presión por obtener resultados, el temor al error o las expectativas del entrenador, sean interpretadas como más demandantes, incrementando la percepción de estrés.

Respecto al temperamento melancólico, se observó la asociación positiva más fuerte con el estrés percibido, evidenciando que los futbolistas con mayores niveles de sensibilidad emocional, introspección y autocrítica experimentan una mayor percepción de estrés. Este hallazgo es consistente con Gomes et al. (2022), quienes señalaron que la evaluación cognitiva que realizan los deportistas sobre las exigencias competitivas influye directamente en sus respuestas emocionales y psicológicas. De igual manera, Britton et al. (2019) encontraron que una elevada percepción del estrés se asocia con

emociones negativas, preocupación constante y menor satisfacción deportiva. La mayor fuerza de esta relación puede explicarse porque las personas con temperamento melancólico suelen analizar con mayor profundidad sus errores, presentar mayores niveles de perfeccionismo y anticipar las posibles consecuencias negativas del rendimiento deportivo. Estas características favorecen una interpretación más amenazante de las situaciones competitivas, aumentando la activación emocional y, en consecuencia, los niveles de estrés percibido. Por ello, los resultados obtenidos respaldan la evidencia previa que identifica a la elevada sensibilidad emocional como un factor de riesgo para experimentar mayor estrés en el deporte.

En contraste, el temperamento flemático no presentó una relación estadísticamente significativa con el estrés percibido en los futbolistas evaluados, aunque el coeficiente de correlación fue positivo y de baja magnitud ($\rho = .290$), el valor obtenido no alcanzó el nivel de significación estadística establecido para esta investigación, por lo que no es posible afirmar la existencia de una asociación entre ambas variables en la muestra estudiada. Este resultado difiere parcialmente de algunos estudios desarrollados en el ámbito de la psicología del deporte, los cuales han señalado que características como la estabilidad emocional, el autocontrol y la regulación de las emociones pueden relacionarse con una mejor adaptación a las demandas competitivas (García-Secades et al., 2017; Gerber et al., 2014). Sin embargo, dichas investigaciones evaluaron constructos diferentes al temperamento flemático y, por tanto, sus hallazgos no pueden extrapolarse directamente a los resultados obtenidos en el presente estudio. En consecuencia, aunque la ausencia de una correlación significativa podría sugerir que este perfil temperamental no se relacionó de manera importante con la percepción del estrés en los participantes evaluados, los datos disponibles no permiten sostener que el temperamento flemático constituya un factor protector frente al estrés percibido.

En conjunto, los resultados del presente estudio evidencian que la relación entre el temperamento y el estrés percibido no es uniforme entre los diferentes perfiles temperamentales evaluados. Los temperamentos colérico y melancólico mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas con el estrés percibido, lo que sugiere que los futbolistas con mayor reactividad emocional, impulsividad o tendencia a la introspección podrían experimentar con mayor intensidad las demandas psicológicas propias de la práctica deportiva. Estos hallazgos son consistentes con lo reportado por Gomes et al. (2022), quienes señalan que la forma en que los deportistas evalúan cognitivamente las situaciones competitivas influye en su respuesta emocional y en la percepción del estrés. Asimismo, Cyniak-Cieciura et al. (2018) encontraron que las características temperamentales influyen en la manera en que los futbolistas afrontan las exigencias de la competencia y pueden asociarse con diferencias en su funcionamiento psicológico durante el rendimiento deportivo. En contraste, los temperamentos sanguíneo y flemático no evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas con el estrés percibido en la muestra analizada, por ello; los resultados obtenidos no permiten afirmar que dichos perfiles temperamentales se relacionen con una menor percepción del estrés ni atribuirles un efecto protector frente a las exigencias competitivas. En consecuencia, los hallazgos deben interpretarse considerando las características metodológicas del estudio, particularmente el tamaño reducido de la muestra, la evaluación realizada en un único club deportivo y la naturaleza correlacional del diseño, aspectos que limitan la generalización de los resultados y la posibilidad de establecer relaciones causales. No obstante, esta investigación aporta evidencia sobre la importancia de considerar las diferencias temperamentales en la evaluación psicológica de los futbolistas y resalta la necesidad de desarrollar futuras investigaciones con muestras más amplias y diversos contextos deportivos que permitan confirmar y ampliar estos hallazgos.

5.1 Limitación del estudio

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados, en primer lugar, la investigación se realizó con una muestra de 34 futbolistas, lo que reduce la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones deportivas. En segundo lugar, los participantes pertenecían a un único club de fútbol de la provincia de Cañar, por lo que las características propias de este contexto podrían diferir de las existentes en otros clubes o categorías competitivas. De la misma manera, el diseño correlacional y de corte transversal permite identificar asociaciones entre las variables, pero no establecer relaciones de causalidad.

Finalmente, la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) presentó una consistencia interna de $\alpha = .629$, inferior a la reportada en otras investigaciones, por lo que los resultados relacionados con esta variable deben interpretarse con cautela. Se recomienda que futuras investigaciones incluyan muestras más amplias y heterogéneas, así como la utilización de instrumentos con mayor consistencia interna para fortalecer la validez de los hallazgos.

6. Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre el temperamento y el estrés percibido en los futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar, los resultados permitieron identificar que el temperamento sanguíneo fue el perfil predominante entre los futbolistas evaluados, seguido por los temperamentos flemático, melancólico y colérico, lo que permitió describir las características temperamentales de la población objeto de estudio y aportar información relevante sobre el perfil psicológico de los participantes.

En relación con el objetivo de la investigación, se identificó una asociación positiva y estadísticamente significativa entre los temperamentos colérico y melancólico con el

estrés percibido; estos resultados indican que, en la muestra estudiada, mayores puntuaciones en los temperamentos colérico y melancólico se asociaron con mayores niveles de estrés percibido. En contraste, los temperamentos sanguíneo y flemático no mostraron una asociación estadísticamente significativa con el estrés percibido; por lo tanto, con base en los resultados obtenidos, no es posible establecer una relación entre estas variables en la población evaluada. Estos hallazgos deben interpretarse considerando las características metodológicas del estudio y sin extrapolarse a poblaciones con características diferentes.

Finalmente, los hallazgos obtenidos permiten concluir que el temperamento constituye una variable de interés en la comprensión de la percepción del estrés en el contexto deportivo, debido a que determinados perfiles temperamentales presentaron una asociación significativa con esta variable. En este sentido, la evaluación de las características temperamentales puede aportar información útil para la planificación de estrategias de prevención, acompañamiento psicológico y fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento en los futbolistas. De la misma manera, esta investigación contribuye al conocimiento científico sobre la relación entre el temperamento y el estrés percibido en deportistas ecuatorianos y constituye un punto de partida para futuras investigaciones que incluyan muestras más amplias y heterogéneas, diferentes niveles competitivos y diseños metodológicos que permitan ampliar la comprensión de estas variables.

7. Referencias bibliográficas

Arias, C., Bruna, O., Gelpi Trudo, R., del Valle, M., Zamora, E., & Urquijo, S. (2024).

Rasgos de personalidad y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 30(1), e779.

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.779>

Bojkowski, Ł., & Tomczak, M. (2024). Temperament structures and the effectiveness of individual play in football. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1376466.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1376466>

Britton, D. M., Kavanagh, E. J., & Polman, R. C. J. (2019). A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1151.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01151>

Caligor, E., Kernberg, O. F., Clarkin, J. F., & Yeomans, F. E. (2018). *Psychodynamic therapy for personality pathology: Treating self and interpersonal functioning*. American Psychiatric Association Publishing.

<https://doi.org/10.1176/appi.books.9781615373529>

Champ, F. M., Nesti, M. S., Ronkainen, N. J., Tod, D. A., & Littlewood, M. A. (2020).

An exploration of the experiences of elite youth footballers: The impact of organizational culture. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(2), 146–167.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1514429>

Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Oxford University

Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195051377.001.0001>

- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975–990.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(4), 306–315.
<https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685>
- Cyniak-Cieciura, M., Zawadzki, B., & Strelau, J. (2018). The development of the revised version of the Formal Characteristics of Behaviour–Temperament Inventory (FCB-TI(R)). *Personality and Individual Differences*, 127, 117–126.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.036>
- Cyniak-Cieciura, M., Ziółkowska-Łajp, E., & Krzepota, J. (2018). Temperamental traits and effectiveness of football players during competition. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 10(4), 45–55.
- Ecker, A., Jarvers, I., Jacob, R., Kandsperger, S., Brunner, R., & Schleicher, D. (2025). Temperament and personality: Preliminary evidence of possible relationships with multifactorial stress reactivity in healthy adolescents. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1613000. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1613000>

- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz-Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2017). Resilience and recovery-stress in competitive athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 73–80.
- Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Lindwall, M., & Ahlborg, G., Jr. (2014). Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 649–658. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.012>
- Gomes, A. R., Simões, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 939840. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Holton, M. K., Barry, A. E., & Chaney, J. D. (2015). Employee stress management: An examination of adaptive and maladaptive coping strategies on employee health. *Work*, 53(2), 299–305. <https://doi.org/10.3233/WOR-152145>

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Josué Israel Guamán Valdez portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302489372**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación **“Temperamento y estrés percibido en los futbolistas del Club Euro Star de la provincia de Cañar. Periodo marzo - agosto 2026”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **28 10 de septiembre de 2026**



Josué Israel Guamán Valdez

C.I. 0302489372