

**Artículo**

VI Coloquio de Investigación en Comunicación  
*La comunicación en tiempos de incertidumbre*

# Liderazgo deportivo

*Sport leadership*

César Guillermo Franco Silva

Universidad de Monterrey

cesar.franco@udem.edu

<https://orcid.org/0009-0003-8363-2686>

Nerla Angélica Silva Uribe

Universidad de Monterrey

nerla.silva@udem.edu

<https://orcid.org/0009-0003-3740-2230>

## Cita recomendada

Franco Silva, C. G. y Silva Uribe, N. A. (2023). Liderazgo deportivo. *Invortex*, (1), 37-43.

## Resumen

Un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019 reveló que la mayoría de los adolescentes no hacen suficiente ejercicio, lo que puede afectar negativamente su salud física y mental en la edad adulta. Este problema se observa también en las universidades, donde pocos estudiantes participan en algún deporte.

El entorno actual es altamente competitivo y desafiante, especialmente para los jóvenes, quienes juegan un papel crucial en la construcción de un futuro sostenible y equitativo. De igual manera, la pandemia ha expuesto debilidades en las estructuras sociales y ha destacado la necesidad de líderes con resiliencia, adaptabilidad y habilidades sociales y de comunicación sólidas.

Para explorar el desarrollo del liderazgo en adolescentes, se realizó un estudio cuantitativo con tres grupos: equipos representativos, aquellos que hacen deportes co-curriculares y adolescentes sin participación deportiva. Se evaluaron la resiliencia, adaptabilidad, habilidades sociales y comunicación asertiva.

Los resultados mostraron que los deportistas de equipos representativos tenían un mejor desarrollo de liderazgo, y se encontró una relación positiva entre el tiempo de entrenamiento y un liderazgo más desarrollado, lo que sugiere que la participación en equipos representativos deportivos tiene un impacto positivo en el desarrollo de habilidades de liderazgo en adolescentes de 15 a 19 años.

En resumen, la falta de ejercicio en adolescentes es un problema global que puede tener consecuencias a largo plazo. La participación en deportes, especialmente a nivel representativo, mejora el desarrollo de habilidades de resiliencia, adaptabilidad, habilidades sociales y comunicación asertiva, lo que destaca la importancia de promover estas actividades para el crecimiento integral de los jóvenes.

**Palabras clave:** liderazgo, deportes, adolescentes

## Abstract

*A study by the World Health Organization (WHO) in 2019 revealed that the majority of teenagers do not engage in sufficient physical activity, which can negatively impact their physical and mental health in adulthood. This issue is also observed in universities, where few students participate in any sports.*

*The current environment is highly competitive and challenging, especially for young people, who play a crucial role in shaping a sustainable and equitable future. Similarly, the pandemic has exposed weaknesses in social structures and emphasized the need for leaders with resilience, adaptability, and strong social and communication skills.*

*To explore leadership development in teenagers, a quantitative study was conducted with three groups: representative sports teams, those involved in co-curricular sports, and teenagers with no sports involvement. Resilience, adaptability, social skills, and assertive communication were evaluated.*

*The results showed that athletes in representative sports teams had better leadership development, and a positive relationship was found between training time and more developed leadership skills.*

*In summary, the lack of exercise in teenagers is a global issue with potential long-term consequences. Participation in sports, especially at the representative level, enhances the development of resilience, adaptability, social skills, and assertive communication, highlighting the importance of promoting these activities for the holistic growth of young individuals.*

**Keywords:** leadership, sports, teenagers

## Introducción

Según la OMS (2019), cuatro de cada cinco adolescentes no realizan el ejercicio adecuado, y esto podría poner en riesgo su salud física y mental en la etapa adulta. En México el 83.2% de los adolescentes no hacen suficiente actividad física. Así mismo, según Martínez (2022) Las investigaciones científicas relacionan cada vez más la salud mental con la física. De acuerdo con la OMS, la depresión es la cuarta causa principal de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes de 15-18 años; aun así, esta situación aumentó en periodo de pandemia.

La revista Lancet Child & Adolescent Health en conjunto con la OMS (2020) concluyó que más del 80% de los adolescentes de edad escolar entre 11 a 17 años de 145 países participantes no llegan al nivel recomendado de una hora de actividad física al día. (Ep-data, 2020)

El 23.22% de la población estudiantil realiza alguna actividad física en la institución de educación media superior y solo el 2.9% participa en un equipo representativo (UDEM, 2020). Esta investigación es importante, ya que determina el liderazgo desarrollado en adolescentes que realizan una actividad deportiva en equipos representativos de una institución de educación media superior e incentiva a los padres de familia, así como a las instituciones, a fomentar en sus hijos y estudiantes a hacer deporte, ya que, aparte de contribuir en su vida en el aspecto de la salud, también contribuirá en su vida con respecto a tener un mayor liderazgo en su vida adulta.

Esta investigación beneficia a ciertos grupos, el primero es el de adolescentes, ya que directamente se promueve que estos hagan ejercicio, lo cual es beneficioso para su salud ya sea mental o física. El segundo grupo al que beneficia es al educativo o de trabajo, ya que se verán las ventajas en los estudiantes que hacen deporte, pues estos desarrollan indirectamente cierto liderazgo, el cual es beneficioso, ya sea para una escuela o para una empresa.

Se espera obtener una medición del liderazgo en los estudiantes con el objetivo de incrementar su actividad en el deporte, pues de esta manera podrían desarrollar su capacidad de liderazgo de una manera más efectiva, asimismo se espera comprobar que el deporte ayuda de igual manera en la salud física que en la salud mental, demostrando otro beneficio para hacer deporte.

Debido a la pandemia, las cualidades de liderazgo se pueden ver afectadas, ya que algunos de los atletas no han asistido a entrenamientos o no han practicado tanto la parte del trabajo en equipo como se hacía antes de la pandemia. Asimismo, las investigaciones sobre el liderazgo en adolescentes es muy limitada y/o son muy generales y solo muestran los resultados, por lo que no terminan con una conclusión acerca del tema.

## Objetivo

A partir de Fernández-Barba y Heredia-Escorza (2018), quien comenta que se le ha dado poca atención a la formación del liderazgo en adolescentes, esta investigación tiene como objetivo evaluar el liderazgo vinculado con cuatro componentes de liderazgo como resiliencia, habilidad social, comunicación asertiva y adaptabilidad ejercidos por adolescentes entre 15 a 19 años que participan en un representativo deportivo para compararlo con adolescentes de la misma edad que participan en actividades deportivas extracurriculares en una institución de educación media superior.

## Preguntas de investigación

¿Existe diferencia significativa del liderazgo (%) vinculado con cuatro componentes como resiliencia, habilidad social, comunicación asertiva y adaptabilidad desarrollado en adolescentes de 15-19 (+1d) años que participan en equipos deportivos representativos y en actividades deportivas extracurriculares a través de una encuesta donde se obtienen valores en una escala de 1-100%?

## Hipótesis

Hay diferencia significativa en el liderazgo (%) vinculado con cuatro componentes como resiliencia, habilidad social, comunicación asertiva y adaptabilidad desarrollado en adolescentes que participan en equipos representativos deportivos y en actividades deportivas extracurriculares.

## Variable controlada

La edad de los adolescentes es de 15-19 años de edad (+1d)  
Número de adolescentes

## Variable dependiente

Porcentaje (%) de liderazgo medido por medio del análisis de respuesta de una encuesta vinculada con cuatro componentes de liderazgo como resiliencia, habilidad social, comunicación asertiva y adaptabilidad ejercido en adolescentes de entre 15 a 18 años partir de la cual se obtiene un resultado numérico en porcentaje (1-100%).

## Metodología

### Muestra

La muestra está compuesta por 135 adolescentes de entre hombres y mujeres de entre 15-19 (+ 1d) años (M=17) que participan en actividades deportivas de equipos representativos (*Grupo A*), de actividades deportivas co-curriculares (*Grupo B*), además de un grupo Control (*Grupo C*) compuesto por adolescentes sin actividad específica de entre 15-19 años (+1d) de una institución de educación media superior.

La selección de los participantes se realizó mediante una selección aleatoria de los equipos deportivos de fútbol y basketball de la misma institución, ya que de acuerdo a López, Rocha y Castillo (2012) estos deportes fomentan el liderazgo deportivo orientados a las relaciones sociales y de cohesión.

Se realizó un estudio cuantitativo de investigación colaborativa con muestras representativas de tres grupos (A, B, C) de 45 adolescentes cada uno de entre 15 y 19 años de edad (+1d). Los tres grupos pertenecen a una institución de educación media superior, donde:

- a) Grupo A agrupa 45 adolescentes pertenecientes a un "representativo deportivo",
- b) Grupo B agrupa 45 adolescentes que realizan una actividad deportiva como "cocurricular",
- c) Grupo C o Control 45 adolescentes que no realizan ninguna actividad deportiva.

Se investigó mediante estudios y con psicólogos expertos en adolescentes y se llegó a la recomendación que las 4 áreas más importantes para encontrar un liderazgo efectivo en los adolescentes son la resiliencia, la adaptabilidad, la habilidad social y la comunicación asertiva, siendo la resiliencia y la adaptabilidad las más importantes en el momento que se vive como sociedad. Por ello se decide darles un 60% a resiliencia y adaptabilidad y 40% a la habilidad social y la comunicación asertiva.

### Método

Para la medición de las variables de esta investigación, se hace uso del instrumento de un cuestionario electrónico adaptado con 20 ítems en el que se usaron dos tipos de respuestas, una escala tipo Likert (Sandoval, 2013) de 10 puntos (1 a 10), otra, tipo dicotómica como F/V de acuerdo con Stevens (Sandoval, 2013) para medir cuatro dimensiones o aspectos del liderazgo (en una escala de 1 - 100%). La aplicación fue individual con un tiempo promedio de 10 min (+ 1 s). Las dimensiones son:

- 1) Resiliencia (Connor-Davidson, 2003) y adaptabilidad (Bell, 2020) con un valor dentro de la escala de 60%.
- 2) Habilidad social (García, 2017) y comunicación asertiva (García, 2017) con un valor dentro de la escala de 40%.

El objetivo de esta escala es medir el liderazgo (%) por lo que se dieron instrucciones estándar escritas en el cuestionario para aumentar la confiabilidad de la medición. Además, se usó la herramienta Excel para cuantificar consistentemente las respuestas. Se procedió a realizar pruebas estadísticas de correlación y .t student para comprobar resultados.

### Resultados

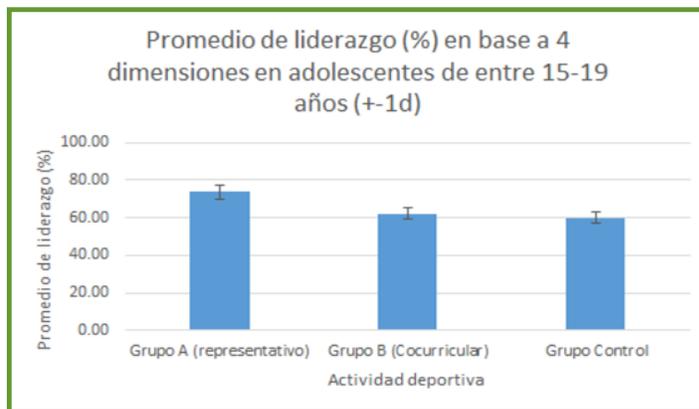
Los adolescentes de equipos representativos realizan actividades deportivas de entrenamiento de 4 hrs. (+ 10 h) por semana, por la situación de la pandemia. Así mismo, los adolescentes de actividades extracurriculares deportivas entrenan 2 hrs. (+ 1 h). Estas actividades se realizaron de manera virtual.

**Tabla 1. Promedio del porcentaje de liderazgo (%) entre el Grupo A y el Grupo B en adolescentes de 15-19 años (+1d). Resultados de liderazgo (%) con base en 4 dimensiones en adolescentes**

	Grupo A (representativo)	Grupo B (co-curricular)	Grupo Control
Promedio	73.75	62.04	59.81

Fuente: Elaboración propia

**Figura 1. Resultados del liderazgo (%) basado en los 4 componentes.**



Fuente: Elaboración propia

Se puede observar en la Figura 1 que existe diferencia en los porcentajes de liderazgo, ya que hay una media de 59.81% de liderazgo en la muestra de control muy parecida al grupo de actividades co-curriculares con una media de 62.04% de liderazgo y una media de 73.75% de liderazgo en la muestra de equipos representativos.

**Tabla 2. Valor de p en prueba t student al evaluar estadísticamente el promedio de liderazgo (%) entre el Grupos A y el Grupo B.**

	Grupo A (representativo)	Grupo B (co-curricular)
Promedio	73.75	62.02
Valor de p	0.042555311	

Fuente: Elaboración propia

Se establece la comprobación estadística de datos con la prueba *t student*:

*Hipótesis nula:* No existe diferencia significativa del liderazgo (%) entre el Grupo A (Representativos) y Grupo B (Co-curriculares).

*Hipótesis alternativa:* Existe diferencia significativa del liderazgo (%) entre el Grupo A (Representativos) y Grupo B (Co-curriculares).

En la Tabla 2 se muestra el valor de *p* que es menor a 0.05 y con una confianza del 95% se rechaza la hipótesis nula y podemos establecer que existe diferencia significativa en el liderazgo (%) entre el Grupo A de representativos y Grupo B grupo de co-curriculares.

**Tabla 3. Relación entre el promedio de liderazgo (%) y número de horas de entrenamiento (h) entre el Grupo A (representativo) y el Grupo B (co-curricular) en adolescentes de 15-19 años (+1d).**

Promedio de liderazgo (%) y el número de horas de entrenamiento (h)		
Horas de entrenamiento	Grupo B (co-curricular)	Grupo A (representativo)
3 a 5 horas	63.08	64.19
6 a 10 horas	66.08	70.51
11 horas o más	67.71	74.43
Coeficiente de correlación		
	0.999397916	r tablas 0.900

Fuente: Elaboración propia

Para la comprobación de los datos estadísticamente, se establece que:

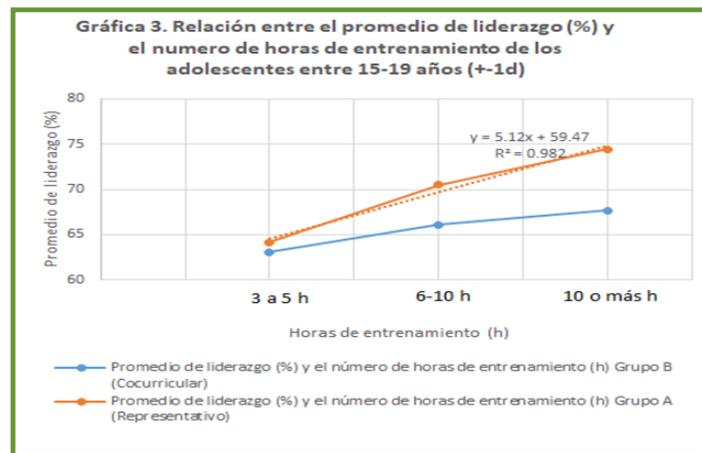
*Hipótesis nula:* No existe una relación entre el promedio de liderazgo (%) y el número de horas de entrenamiento de los adolescentes entre 15-19 años (+1d).

*Hipótesis alternativa:* Existe relación entre el promedio de liderazgo (%) y el número de horas de entrenamiento de los adolescentes entre 15-19 años (+1d).

Asimismo, como se establece en la tabla 3 donde se muestra el coeficiente de correlación, se rechaza la hipótesis nula ya que al obtener la *r* calculada de 0.999397916 es mayor a la *r* de tablas de 0.900 con un porcentaje de 95% de confianza, por lo que se acepta que sí existe relación entre el promedio de liderazgo (%) y el número de horas de entrenamiento de los adolescentes entre 15-19 años (+1d).

En la Figura 2 se puede observar que existe una tendencia positiva en los datos obtenidos, mostrando una relación entre las variables establecidas.

**Figura 2. Relación entre el promedio de liderazgo (%) y el número de horas de entrenamiento de los adolescentes entre 15-19 años (+1d).**



Fuente: Elaboración propia

## Conclusión

Se acepta la hipótesis, de acuerdo al valor de *p* 0.04 se establece que sí existe diferencia significativa en el liderazgo (%) vinculado con cuatro componentes como resiliencia, habilidad social, comunicación asertiva y adaptabilidad, desarrollado en adolescentes que participan en equipos representativos deportivos con respecto al grupo que realiza actividades deportivas co-curriculares. Así mismo, de acuerdo con los resultados, el adolescente que realiza alguna actividad deportiva desarrolla habilidades que le permiten adaptarse al cambio y tomar decisiones asertivas en su vida. Esto se demuestra con el 14% de diferencia en el liderazgo (%) del Grupo A de representativos con respecto al Grupo control, el cual no realiza ninguna actividad deportiva específica.

También, al analizar los resultados y obtener una *r* calculada 0.999 comparada con una *r* de tablas de 0.900, se acepta la hipótesis alternativa y se comprueba que sí existe relación entre liderazgo (%) presente en los adolescentes y el número de horas que el adolescente practica la actividad deportiva, y se establece que los adolescentes en equipo representativo realizan hasta más de 10h de práctica deportiva.

De acuerdo con los resultados, los adolescentes de la institución de educación media superior tienen un liderazgo (%) efectivo arriba del 50% en las 4 dimensiones más importantes como lo son la resiliencia, la adaptabilidad, la habilidad social y la comunicación asertiva. Esto se puede comprobar ya que según Villa (2020), el liderazgo recae en dos grandes rasgos, la resiliencia y la adaptabilidad. Además, tanto la comunicación asertiva como la habilidad social son dos habilidades que ayudan al trabajo en equipo de un líder, por lo que son sumamente importantes cuando se realiza un deporte en equipo. Es importante señalar que pertenecer a un equipo representativo además de generar liderazgo en el adolescente como se ha establecido en esta investigación, desarrolla otras habilidades como la organización, la empatía y la competitividad que le permiten al adolescente desarrollar estrategias que le servirán en su vida cotidiana.

Una de las limitaciones de esta investigación es que podría establecerse otro tipo de instrumento de medición con el cual se obtengan datos más específicos sobre cuál tipo de liderazgo es desarrollado en los adolescentes que realizan una actividad deportiva. Así mismo se podrían incluir los efectos que realizar alguna actividad deportiva tiene en la salud. Además, no se evaluó la interacción de deportista-entrenador la cual se fortalece a través del tiempo y puede facilitar el desarrollo de diversas habilidades en el deportista.

Para concluir, lo más importante es buscar estrategias que generen líderes que sean capaces de enfrentar los retos cambiantes que presenta nuestra sociedad y que además sepan enfrentar situaciones como la que se nos presentó en esta pandemia. Una actividad deportiva además de generar un liderazgo en los adolescentes, puede ayudar a mantener una vida sana en el adulto del mañana.

## Referencias

- Bell, H.M. (2020). *Manual BELL Adolescentes. Estudio*. <https://www.studocu.com/gt/document/universidad-mariano-galvez-de-guatemala/metodos-diagnosticos-auxiliares-en-psicopatologia/manual-bell-adolescentes/5308751>
- Connor-Davidson (2003), Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *Research. International Journal of Psychological Research*. 2012;5(2):49-57.
- <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299025051006.pdf>  
Ep-data. (2020). *El ejercicio físico en los adolescentes, datos y estadísticas*. WHO. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Fernández-Barba, F. de J. y Heredia-Escorza Y. (2017). El desarrollo de la competencia de liderazgo en adolescentes en la ciudad de Tijuana. *Revista Perspectiva Empresarial*, 5(2), 37-51. <https://www.redalyc.org/pdf/6722/672271533003.pdf>
- García A. (2018). *Asertividad y Comunicación Asertiva. Una completa guía y test*. Youthbrain. <https://yourbrain.health/es/asertividad-comunicacion-asertiva/>
- López, N. Opperti, R. y Vargas, C. (2017). *Adolescentes y jóvenes en realidades cambiantes*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247578>
- López E., Rocha D., y Castillo L. (2012). Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá - Colombia. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1) [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100004)
- Martínez M. (2022), *Hábitos saludables para prevenir la ansiedad y la depresión*. SOM Salud Mental 360. Published 2022. <https://depresion.som360.org/es/articulo/habitos-saludables-prevenir-ansiedad-depresion>
- OMS. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realiza suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. WHO. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-a-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Sandoval J., (2013). *Elaboración de instrumentos de medición. Escalas de medición*. UNEA. <https://es.slide-share.net/drojitos/escalas-de-medicion-22674949>
- UDEM, (2020), *Informe Anual 2020 Universidad de Monterrey*. UDEM. <https://www.udem.edu.mx/sites/default/files/2021-04/Informe-UDEM-2020.pdf>
- Villa, A. (2020). Liderazgo resiliente pertinente para una sociedad cambiante. *Foro educacional*, 34, 77-103. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7517000>

**ANEXO:**

Encuesta: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-9sH4o9dVJW2zctI3q15ISHy5iQ\\_E4GXblvh4YsTw\\_OB-Z86xQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-9sH4o9dVJW2zctI3q15ISHy5iQ_E4GXblvh4YsTw_OB-Z86xQ/viewform?usp=sf_link)