

Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo**State of research on emotional intelligence and sports performance****Miranda Rochín, Daniela^{1*} y Cantú Berrueto, Abril¹**¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva**Autor de correspondencia: Miranda Rochín, Daniela, danrochin@gmail.com***Resumen**

La inteligencia emocional (IE) ha sido definida como la capacidad para identificar y valorar las emociones de sí mismo, y reconocer las de los otros. Así como el conjunto de habilidades para comprender y regular las emociones, facilitando el pensamiento, la atención, la automotivación y la relación con los demás. De tal forma que la IE ha mostrado relaciones significativas con una mejor salud mental y como mediadora del estrés (Goleman, 2021; Salovey y Mayer, 1997). En el contexto del deporte, se ha explorado la relación entre la IE y la formación deportiva, el desarrollo integral y el rendimiento. El objetivo de esta investigación fue describir las investigaciones actuales sobre la IE y el rendimiento deportivo, identificar los métodos de evaluación para la IE y comparar los hallazgos de las investigaciones. Se realizó la búsqueda en las bases de datos Dialnet®, Google Scholar®, PubMed® y Redalyc® utilizando las palabras “inteligencia emocional”, “rendimiento deportivo” y “deporte”. Los criterios de inclusión de los artículos fueron: año de publicación 2016-2021, tipo de investigación, y población conformada por deportistas universitarios o deportistas de rendimiento. Se obtuvieron 20 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión, de los cuales 13 fueron en español y siete en inglés; identificando que los instrumentos más utilizados para medir la IE fueron el TMMS-24 (35%) y el SSRI (35%). Los resultados de los distintos artículos relacionan la IE con variables como motivación, autoestima, ansiedad, género, edad y experiencia deportiva; y de manera menos concluyente, con el rendimiento deportivo.

Palabras clave: revisión sistemática, psicología deportiva, emociones, deporte

Abstract

Emotional intelligence (EI) has been defined as the capability to identify and value one's emotions and recognize those of others. Also, as the ability set to understand and regulate emotions, favour thoughts, attention, self-motivation and relationships with others. In this sense, EI has shown significant correlations with better mental health and as a stress mediator (Goleman, 2021; Salovey & Mayer, 1997). In the sports context, the relationship between EI and sports education, holistic development, and sports performance, has been explored. The aim of this study was to describe research on EI and sports performance, to identify evaluation methods for EI, and compare research findings. The review was carried out in Dialnet®, Google Scholar®, PubMed® and Redalyc® databases, using the words “emotional intelligence”, “sports performance” and “sport”. The inclusion criteria for the articles were: year of publication 2016-2021, type of research, and population of university athletes or performance athletes. Twenty articles met these criteria, of which 13 were written in Spanish and seven in English, identifying that the TMMS-24 (35%) and SSRI (35%) questionnaires, were the more used for measuring EI. The results of the different articles relate EI with variables such as motivation, self-esteem, anxiety, gender, age and sports experience; and less conclusively, with sport performance.

Keywords: systematic review, sports psychology, emotions, sport

Introducción

La Inteligencia Emocional (IE) ha sido investigada desde hace algunas décadas y la forma de definirla ha cambiado con el transcurso del tiempo. Howard Gardner fue uno de los primeros investigadores de este constructo, quien hizo su aproximación a través del término inteligencia personal. Explicó la inteligencia personal como un conjunto de capacidades, incluyendo la capacidad para comprender a los demás: su motivación, la forma en la que operan y trabajar de forma cooperativa con los otros; además de la capacidad para formar un modelo preciso y realista sobre sí mismo y utilizar ese modelo para operar eficazmente en la vida (Gardner, 2008).

Por su parte, Salovey y Mayer (1990) ampliaron esta concepción de inteligencia personal hacia una conceptualización que nombraron IE, en la que reunieron distintas habilidades en cinco esferas principales: 1) conocer las propias emociones, 2) manejar las emociones, 3) manejar la propia motivación, 4) reconocer emociones en los demás, y 5) manejar las relaciones, considerada como la habilidad para manejar las emociones de los demás (Salovey y Mayer, 1990).

Fue Goleman quien popularizó el término de “inteligencia emocional” en 1995; para él, la IE reúne características individuales tales como ser capaz de motivarse y persistir ante las decepciones, controlar los impulsos y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y abrigar esperanzas. Consideró a la IE como una aptitud emocional que determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, de tal forma que las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad (Goleman, 2021).

En los últimos años la IE se ha mantenido como un foco de interés para la investigación en diversos ámbitos (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2018), impactando en el contexto del deporte y de la actividad física. En el deporte generalmente se distinguen cuatro aspectos del rendimiento deportivo: físico, técnico, táctico y psicológico. En donde el aspecto físico se refiere a fenómenos que pueden identificarse como las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia); el aspecto técnico comprende principalmente la destreza o precisión con la que se ejecutan las habilidades fundamentales del deporte específico; el aspecto táctico, se refiere al ámbito estratégico e incluye habilidades como la planeación y toma de decisiones (Moran y Toner, 2018); y finalmente el aspecto psicológico, incluye el desarrollo de habilidades cognitivas (atención, memoria y funciones ejecutivas), habilidades emocionales y habilidades sociales.

En el deporte competitivo ocurren cambios emocionales y distintos procesos psicológicos simultánea y rápidamente (Vallerand y Blanchard, 2000 en Vaughan et al., 2018). La relevancia que ha adquirido la IE en el deporte, se evidencia con las investigaciones que han explorado la relación que tiene ésta con las emociones, respuestas ante el estrés, uso de habilidades psicológicas y éxito deportivo. En este sentido, como señalaron Rutkowska y Bergier (2015) los factores emocionales son fundamentales en la carrera deportiva de un individuo, tanto para guiar el curso de ésta, como para mediar ante situaciones problemáticas. Esto resalta la importancia de generar mayor conocimiento respecto a la IE en el deporte.

En 2015, Laborde, Doseville y Allen, interesados por aportar una perspectiva teórica sobre la IE en el deporte y la actividad física, realizaron una revisión sistemática en la que encontraron tres instrumentos como los más destacados: Bar-On Emotional Quotient-Inventory (EQ-i; Bar-On, 2004); Schutte

Emotional Intelligence Scale (EIS; Schutte, et al., 1998); y Trait Meta-Mood Scale (TMMS; Salovey et al., 1995). Además, introdujeron la conceptualización de la IE a partir de un modelo tripartita respecto a su funcionamiento (conocimiento, habilidad y rasgo), recomendando para siguientes investigaciones incluir mediciones de rasgo y habilidad en IE; la creación de un instrumento que evalúe los tres niveles del modelo; y realizar intervenciones en IE.

En este sentido, el objetivo de este estudio consiste en realizar una descripción sobre el estado actual de las investigaciones realizadas en torno a la IE y el rendimiento deportivo; identificar los métodos de evaluación para la IE; y comparar los hallazgos obtenidos en las investigaciones que se han realizado en el periodo 2016-2021. De tal forma que se logre visualizar la pertinencia y dirección de futuras líneas de investigación en la IE en el deporte.

Metodología

Los métodos aplicados en este estudio están basados en las pautas establecidas por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) para las revisiones sistemáticas en ciencias sociales. La búsqueda de artículos se hizo en las bases de datos Dialnet[®], Google Scholar[®], PubMed[®] y Redalyc[®] a través de la opción en los campos resumen o palabras clave. Incluyendo las palabras clave en idioma español e inglés. En español se utilizaron las expresiones “inteligencia emocional y rendimiento deportivo”, e “inteligencia emocional y deporte”; para el caso del idioma inglés, se buscaron los registros con la entrada *emotional intelligence and sport*.

Después de realizar la búsqueda se realizó la depuración a través de la aplicación

de los criterios de inclusión y exclusión, los documentos obtenidos fueron importados a una matriz de Microsoft Excel, la cual permitió la identificación de artículos duplicados al contrastar la referencia bibliográfica de la fuente. De acuerdo con el objetivo de la revisión sistemática, se seleccionaron los artículos que cumplieran en conjunto con los siguientes requerimientos: a) año de publicación 2016-2021; b) artículos publicados en inglés y en español; c) investigaciones que muestren resultados estadísticos; d) artículos en donde la muestra de estudio sea de deportistas de rendimiento; y e) estudios en donde relacionan la IE con el deporte de rendimiento. Por lo tanto, se excluyeron los artículos teóricos, revisiones sistemáticas; investigaciones en el contexto de la actividad física; e investigaciones en el contexto de la educación física.

Una vez depurada la búsqueda, se realizó la sistematización de la información de los documentos seleccionados en donde fueron analizados, revisados, estudiados y se extrajo una matriz de Microsoft Excel de la cual, se obtuvo la siguiente información: a) año de publicación; b) referencia en formato APA; c) autor/ autores; d) título del artículo; e) objetivo; f) conclusiones y hallazgos; g) tipo de estudio; h) país; i) idioma de publicación; j) instrumentos; y k) deporte.

Resultados

Se identificaron un total de 31 artículos a partir de la búsqueda en las diferentes bases de datos, los cuales se seleccionaron aquellos que cumplían los criterios establecidos para la revisión. La lista final fue de 20 publicaciones, de las cuales el 65% fueron realizadas en idioma español y 35% en inglés (fig. 1).

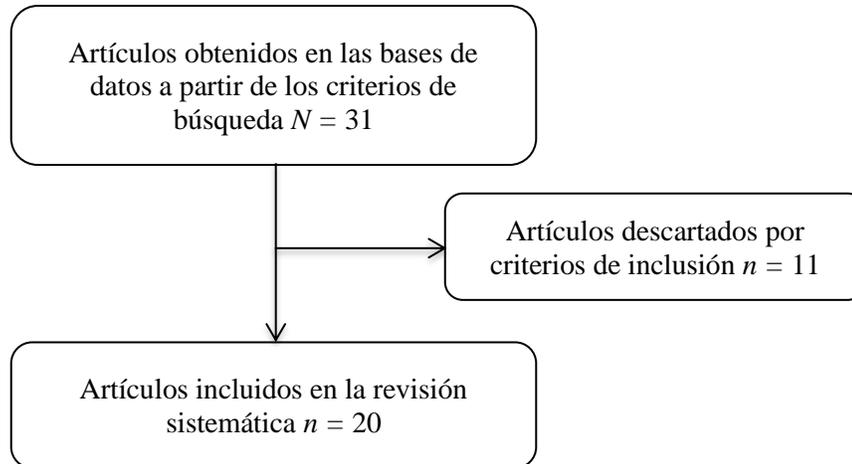


Figura 1 Diagrama de búsqueda y selección de las fuentes analizadas.

Las investigaciones incluidas fueron desarrolladas por un total de 45 investigadores. Al respecto de la muestra para los artículos publicados en inglés, se identificaron muestras de Reino Unido, España y Lituania. Por su parte, los artículos escritos en español se desarrollaron con muestras de población de España, Colombia y Ecuador. El periodo de revisión comprendió cinco años (2016-2021), de entre los cuales el mayor número de estudios ($n = 7$) fue publicado en 2019, los cuales corresponden al 35% de los estudios analizados. Se observó el uso de cinco instrumentos de evaluación para IE, de los cuales los dos utilizados con mayor frecuencia fueron el *Trait Meta Mood Scale* (TMMS-24; Salovey et al., 1995) y *Schutte Self Report Inventory* (SSRI; Schutte et al., 1998) con un 35% cada uno; seguidos por el Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte (CIED; Arruza et al., 2013) utilizado en un 20%.

En la Tabla 1 se puede observar el año de publicación, autor y objetivo de cada uno de los estudios, los cuales fueron diversos y contribuyeron con descripción de la IE y variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en distintos grupos de deportistas: deporte base, deporte universitario, deportistas de primera división

o profesionales. Se identificó que las investigaciones incluyen distintas especialidades deportivas y en algunas, la especialidad deportiva en sí misma no representó una variable de estudio, por lo que se determinó realizar un análisis de acuerdo con la modalidad deportiva en la que se realizó la investigación para explicar los resultados, segmentándolos en los siguientes grupos: deporte en equipo, deporte individual y deporte universitario. A continuación, se presentan los principales hallazgos de los resultados de las investigaciones incluidas.

Deporte en Equipo

En el contexto de los deportes en equipo, el deporte con mayor frecuencia en las investigaciones es el fútbol. En ese sentido Martínez (2016) examinó la relación entre IE, motivación y autoestima, con el rendimiento deportivo, por medio de un estudio transversal correlacional en un equipo de futbolistas de primera división, reuniendo una muestra de 30 mujeres. El rendimiento deportivo fue evaluado con la valoración de los entrenadores, quienes puntuaron el rendimiento de cada jugadora utilizando una escala del 1 al 10; y el registro de los minutos jugados. Encontrando que los niveles de IE explican importantes porcentajes de la varianza del rendimiento.

Castro-Sánchez et al. (2019) analizaron la relación entre clima motivacional, IE y ansiedad en futbolistas, con una muestra de 282 jugadores entre 16 y 18 años. Concluyen que los futbolistas que perciben un clima orientado a la tarea muestran mejores niveles de IE y con frecuencia reportan menores niveles de ansiedad relacionada a la competencia. Acebes-Sánchez et al. (2021) también trabajaron con futbolistas y analizaron las diferencias en las dimensiones de IE y los niveles de ansiedad rasgo y estado, en función del nivel deportivo, con una muestra de 48 jugadores de entre 16 y 18 años. Estos autores confirman que existe una correlación positiva entre la Atención Emocional (AE) y la ansiedad estado y ansiedad rasgo. Estableciendo que la AE es una variable predictora de la ansiedad estado en un 13%, mientras que en la ansiedad rasgo, la Regulación Emocional también resultó predictora, aumentando a 38% la varianza explicada.

Por otra parte, en la investigación de Guerrero et al. (2017) se realizó una intervención en jugadores de fútbol, con una muestra de 21 jóvenes entre 16 y 17 años; a quienes se les implementó un entrenamiento en regulación emocional mediante la técnica de Imaginación Racional Emotiva de Ellis, y se realizaron registros psicofisiológicos de la tasa cardiaca, conductancia de la piel y respiración. Concluyeron que la IE tiene una correlación negativa con los estados emocionales negativos identificados con el Profile of Mood States (POMS).

Soria et al. (2021) investigaron la relación entre IE y rendimiento deportivo en 62 jugadores de baloncesto (21 mujeres y 41 hombres) con edades entre 12 y 19 años. Para medir el rendimiento deportivo, recurrieron al registro de los entrenadores, quienes evaluaron el rendimiento de cada jugador con puntuaciones del 1 al 10. Identificaron diferencias entre la IE y el género, en donde las mujeres registraron un índice de IE menor que los hombres, y en contraste con las

investigaciones realizadas en fútbol, concluyen que no existe correlación lineal entre la IE de los jugadores de baloncesto y su rendimiento deportivo.

En la investigación de Castro-Sánchez et al. (2018) consideraron deportistas de modalidad en equipo e individual. Sus resultados muestran que la IE se relaciona de forma directa y positiva con la edad de las personas. Además, identifican que en la modalidad colectiva con contacto se encuentran aquellos que gestionan mejor sus emociones, al contrastar con deportistas de modalidades individuales.

Deporte Individual

Sistiaga (2018) realizó una comparación de los niveles de IE, motivación autodeterminada, motivación de logro y satisfacción por los resultados deportivos, entre piragüistas de élite, expertos y novatos. Encontró que los deportistas de élite obtuvieron mayores niveles de IE que los deportistas avanzados, y a su vez, los deportistas avanzados mostraron mayores niveles que los novatos. Por su parte, Martín et al. (2018) identificaron una relación positiva entre la IE y la percepción de relaciones con el entrenador, recomendando la pertinencia de investigaciones que ofrezcan evidencia al respecto de que la relación entre dichas variables influye en el rendimiento deportivo. Gallardo et al. (2019) comprobaron que en el factor Identificación y Valoración de las Emociones obtuvieron puntuaciones más altas aquellos quienes practican deportes sin contacto que los que realizan deportes de contacto.

En el estudio de Trigueros et al. (2019) se concluyó que la IE se relaciona positivamente con la autoestima y negativamente con la ansiedad. De igual forma, Castro-Sánchez et al. (2020), encontraron que los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de IE son los que presentan menores valores en ansiedad, tanto estado como rasgo. Sukys et al. (2019) encontraron que niveles altos de IE se

correlacionan de forma negativa con la falta de motivación en deportistas. En ese sentido, Chumillas (2020) identificó que a mayor IE, el rendimiento deportivo es más elevado. Acebes-Sánchez et al. (2021) evaluaron a una muestra de estudiantes universitarios y de deportistas de judo, obteniendo como resultado que los deportistas de judo considerados en nivel de rendimiento, mostraron puntuaciones más elevadas de IE que el resto de estudiantes.

Deporte Universitario

Rodríguez-Romo et al. (2021) examinaron la relación entre la IE y la experiencia deportiva en deportistas universitarios. Realizaron el estudio con una muestra de 1784 participantes, de los cuales fueron 712 hombres y 1072 mujeres, con una media de edad de 21.3 años. Identificaron que el número de deportes practicados y el número de años practicando deporte, estaban relacionados positivamente con la Reparación Emocional. Por otra parte, el número de años practicando deporte, se relaciona negativamente con la Atención Emocional. Sugiriendo con estos resultados que los deportistas universitarios presentan una tendencia a atender y valorar sus emociones, y a usar estrategias para reparar sentimientos desagradables.

Discusión

Las investigaciones que conformaron esta revisión presentan distintos puntos de partida para investigar la IE y el rendimiento deportivo, en consistencia con lo señalado por Arruza et al. (2013) y Laborde et al. (2015) al plantear la pertinencia de un constructo integrador de la IE en el ámbito deportivo. Así, se identificaron hallazgos sobre la IE diferenciados entre los deportes de conjunto y los deportes individuales.

En los deportes de conjunto, Martínez (2016) encontró una importante relación entre la IE, la motivación, la autoestima y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino, resaltando la dificultad respecto al

acceso a muestras grandes de deportistas. Por su parte, Acebes-Sánchez et al. (2021) encontraron que un nivel alto de ansiedad estado es producido por prestar excesiva atención en las emociones, confirmando lo señalado por Fernández et al. (2004) respecto a las implicaciones de niveles elevados en atención emocional, concluyendo que la IE juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, en este mismo sentido, las investigaciones de Sistiaga, (2018) y Acebes-Sánchez et al. (2021) añaden que la intervención en el desarrollo de habilidades emocionales en la formación de los deportistas, favorece que puedan reconocer sus habilidades y las de su equipo.

Respecto a la medición de la IE, puede resultar relevante destacar que, al realizar la evaluación desde una sola dimensión de la IE, puede quedar fuera información que podría resultar importante. Esto ya había sido apuntado por Salovey et al. (2002) al proponer que a los resultados obtenidos se diferenciara su denominación de acuerdo con el instrumento (teoría) utilizado, diferenciando así los resultados de percepción, de pruebas de ejecución o de habilidad. En este sentido, se observó una investigación que estuvo dirigida hacia la adquisición de habilidades de regulación emocional que incluyó registros psicofisiológicos (Guerrero et al., 2017), ofreciendo evidencia complementaria y, además, parece resultar un punto de encuentro entre la propuesta teórica de Salovey y Mayer (1990) respecto al entendimiento de la IE como un conjunto de habilidades que pueden desarrollarse y con el modelo tripartita que señalaron Laborde et al. (2015).

Tabla 1**Investigaciones Sobre la Relación entre Inteligencia Emocional y Deporte de 2016 a 2021**

Año	Autor	Objetivo	Instrumento
2016	Martínez	Valorar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino profesional de la primera división española.	TMMS-24
2017	Méndez	Comparar los niveles de IE entre estudiantes universitarios que compiten a nivel individual y colectivo, y entre estudiantes universitarios deportistas y no deportistas.	TMMS-24
2017	Guerrero, Sosa-Correa, Zayas, Guil	Examinar la regulación emocional en jóvenes deportistas, integrantes de un equipo de fútbol masculino entre 16 y 17 años.	TMMS-24
2018	Sistiaga	Estudiar las variables psicológicas que pudieran incidir positivamente en el rendimiento deportivo.	CIED
2018	Martín, Guzmán, de Benito	Analizar las relaciones entre las percepciones de los deportistas de su IE, el apoyo a la autonomía prestado por el entrenador y la relación con éste.	BEIS-10
2018	Castro-Sánchez, Zurita, Chacón	Analizar los niveles de IE de una muestra de deportistas de diferentes modalidades deportivas en función de la edad y el sexo.	SSRI
2018	Vaughan, Laborde, McConville	Investigar la contribución de la experiencia deportiva y la IE en la toma de decisiones no deportivas.	SSRI
2019	Acebes-Sánchez, Rodríguez-Romo	Estudiar las relaciones entre actividad física, experiencia deportiva a lo largo de la vida e IE en los alumnos universitarios	TMMS-24
2019	Gallardo, Domínguez, González	Comprobar si existe relación entre las horas semanales de entrenamiento, la IE y la agresividad que manifiestan los deportistas.	CIED-V2.0
2019	Gallardo	Conocer la relación existente entre el compromiso deportivo, la resiliencia, la agresividad y la IE con las horas de práctica deportiva semanal de deportistas practicantes de diferentes deportes.	CIED-V2.0
2019	Luna, Guerrero, Cejudo	Evaluar el impacto de un programa piloto de educación físico-deportiva para adolescentes, en el estado de bienestar, IE y ansiedad social.	TEIQue-ASF
2019	Trigueros, Aguilar-Parra, Álvarez,	Analizar la influencia de los entrenadores en la IE y los niveles de ansiedad, motivación, autoestima y resiliencia en atletas.	SSRI

Año	Autor	Objetivo	Instrumento
2019	González-Bernal, López-Liria Castro-Sánchez, Zurita- Ortega, Ubago-Jiménez, González-Valero, García-Mármol, Chacón-Cuberos	Analizar la relación entre clima motivacional, IE y ansiedad, en una muestra de jugadores de fútbol de nivel básico.	SSRI
2019	Sukys, Tilindien, Cesnaitiene, Kreivyte	Investigar la relación entre IE y motivación en jugadoras de basquetbol, con edades entre 18 y 34 años.	SSRI
2020	Chumillas	Estudiar la relación que tienen la IE con el rendimiento deportivo de los deportistas.	SSRI
2020	Castro-Sánchez, Zurita- Ortega, Ramírez- Granizo, Ubago-Jiménez	Determinar los niveles de ansiedad e IE en una muestra de deportistas españoles y analizar las relaciones existentes entre estos factores psicológicos.	SSRI
2021	Soria, Visñay, Yopez	Estudiar la relación entre la IE y el rendimiento deportivo de los jugadores de baloncesto, que entrenan en la Concentración Deportiva de Pichincha, después de la contingencia sanitaria por la COVID-19.	CIED-V2.0
2021	Acebes-Sánchez, Granado, Marchena	Analizar si existen diferencias en la IE y los niveles de ansiedad rasgo y estado de jugadores de fútbol sala en función de su nivel deportivo.	TMMS-24
2021	Acebes-Sánchez, Blanco-García, Diez- Vega, Mon-López, Rodríguez-Romo	Analizar las diferencias entre las dimensiones de IE en función de las recomendaciones de la <i>World Health Organization</i> (WHO) entre: quienes no cumplen, aquellos que cumplen, aquellos que cumplen y practican deporte; y judocas de distintos niveles.	TMMS-24
2021	Rodriguez-Romo, Blanco-Garcia, Diez- Vega, Acebes-Sánchez	Examinar las relaciones entre experiencia deportiva e IE en deportistas no graduados. Identificar esta relación entre subgrupos de hombres y de mujeres.	TMMS-24

Nota. TMMS, Trait Meta Mood Scale ; CIED, Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte; BEIS-10, Brief Emotional Intelligence Scale-10; SSRI, Schutte Self Report Inventory; TEIQ-ue-ASF, Trait Emotional Intelligence Questionnaire Adolescents Short Form

Conclusiones

Se ha encontrado que el interés por la IE en el contexto deportivo está vigente y esto ha permitido identificar la relación existente con otras variables psicológicas, entre las cuales se ha destacado una correlación positiva con la autoestima y una negativa con la ansiedad. Estas correlaciones con la IE pueden implicar un incremento de rendimiento deportivo, aunque para ello resulta indispensable más investigación que permita una mayor comprensión respecto de la IE en el deporte. Además, el desarrollo de IE parece tener relación con la motivación, lo cual resulta relevante en cuanto a la experiencia y satisfacción en el deporte. Por otra parte, las tendencias respecto a la comparación de IE en función de variables como el género, la edad y la experiencia deportiva, indican la pertinencia de investigaciones que incluyan muestras representativas de cada población en la búsqueda de describir, comparar y explicar las diferencias y similitudes.

En el deporte competitivo resulta fundamental realizar seguimiento a la evolución del rendimiento deportivo para así poder analizarse en función de los niveles de IE. Esto sustentaría la implementación de la IE como un elemento de la formación deportiva. La evidencia de investigaciones que evalúen el impacto de la intervención en IE, permitiría una comprensión respecto a su relación con el rendimiento deportivo. Por ello, sería pertinente considerar el uso de instrumentos de evaluación complementarios, válidos y confiables tanto para la IE como para el rendimiento deportivo.

Referencias

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: a global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Acebes-Sánchez, J., Granado-Peinado, M., & Marchena, C. (2021). Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 643-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975>
- Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: estudio de protocolo. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 297-301. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Arruza, J., González, O., Palacios, M., Arribas, S., & Telletxea, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 405-413.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Social and Emotional Intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Castro-Sánchez, M., Zurita, F., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Ubago-Jiménez, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1).
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., González-Valero, G., García-Mármol, E.; & Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational

- climate among adolescent football players. *Sports*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.3390/sports7020034>
- Chumillas, Á. (2020). *Como Afecta el Nivel de Inteligencia Emocional en los Resultados Deportivos*. [Tesis de Grado. Universitat Jaume I]
- Fernández, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta- Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Gallardo, A. (2019) *Relación Entre el Compromiso Deportivo, la Resiliencia, la Inteligencia Emocional y la Agresividad de los Deportistas en Función de las Horas de Entrenamiento, la Modalidad Deportiva, la Edad y el Sexo*. [Tesis Doctoral. Universidad de Córdoba].
- Gallardo, A., Domínguez, M., & González, C. (2019) Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (35), 176-180.
- Gardner, H. (2008). *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. Basic books.
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 373-384. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>
- Harris, D. & Harris, B. (1992). *Psicología del Deporte. Integración Mente-Cuerpo*. Hispano Europea.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Janelle, C. & Hillman, C. (2003). Expert performance in sport: current perspectives and critical issues. En: Starkes, J. & Ericsson, K., *Expert Performance in Sport: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 19- 48). Human Kinetics.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Luna, P., Guerrero, J., & Cejudo, J. (2019) Improving adolescents' subjective well-being, trait emotional intelligence and social anxiety through a programme based on the sport education model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10) <https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>
- Martín, M., Guzmán, J., & de Benito, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia Emocional y Rendimiento Deportivo en el Fútbol Femenino de Alta Competición*. [Tesis doctoral. Universidad de Valladolid].
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En Salovey, P. & Sluyter, D. (Eds.) *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31) Basic Books.
- Méndez, L. (2017). *Niveles de Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios que Practican Deporte en la Modalidad Individual y Colectiva, y en los que No Realizan Ejercicio Físico*. [Tesis de Grado. Universidad Católica de Pereira].
- Moran, A. & Toner, J. (2018) *Psicología del Deporte*. El Manual Moderno
- Pineda-Galán, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud*. [Tesis Doctoral. Universidad de Málaga].
- Rodríguez-Romo, G., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., & Acebes-Sánchez, J.

- (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
- Rutkowska, K. & Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084>
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 189. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure, & Health*, 125-151. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez-Teruel, D & Robles-Bello, M. (2018). Instrumentos de evaluación en inteligencia emocional: una revisión sistemática cuantitativa. *Perspectiva Educativa*, 57(2), 27-50. <http://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.57-iss.2-art.712>
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, F., Cooper, J., Golden, C., Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Sistiaga, E. (2018). *Inteligencia Emocional y Motivación: Diferencias entre Piragüistas Iniciados, Campeones y Super-Campeones* [Tesis doctoral. Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea].
- Soria, J., Visñay, L., & Yopez, E. (2021). Gestión emocional del desempeño en los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 95-115 <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V., & Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 305-322. <https://doi.org/10.1177/0031512518825201>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4192. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225-233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>
- Zeidner, M., Roberts, R., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.64>