

Cita: Leñador-Albano; V. M., Gragera-López, A. M.; Córdoba-Caro, L. G.; Feu-Molina, S. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 184-205

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática

Sports practice and Emotional Intelligence in young people. Systematic review

Prática desportiva e Inteligência Emocional em Jovens. Revisão sistemática

Leñador-Albano, V. M.¹, Gragera-López, A. M.¹, Córdoba-Caro, L. G.¹, Feu-Molina, S.¹

¹*Universidad de Extremadura, Badajoz, España*

RESUMEN

La práctica deportiva y la Inteligencia Emocional en jóvenes se están convirtiendo en constructos muy estudiados en los últimos años. La evidencia disponible revela que, tanto la práctica deportiva como la Inteligencia Emocional, producen beneficios físicos y psicológicos. No obstante, los estudios que analizan la relación entre Inteligencia Emocional y práctica deportiva aún siguen siendo escasos. El objetivo de este estudio se centró en verificar si existe algún tipo de relación entre ambas variables mediante la revisión del estado de la cuestión en este ámbito, permitiendo de esta manera abrir nuevas líneas de investigación sobre esta temática. Se seleccionaron tres bases de datos (WOS, Scopus y PubMed) para la extracción de documentos científicos, analizando los documentos obtenidos con la metodología PRISMA y un análisis de la calidad de la muestra final obtenida. Finalmente fueron revisados 38 artículos. Además, se llevó a cabo una evaluación del contenido de los artículos, realizando un análisis descriptivo de la información mediante el uso de tablas de contingencia y sus índices estadísticos. Los resultados, en concordancia con la literatura examinada, reflejaron la existencia de una asociación positiva entre la Inteligencia Emocional y la práctica deportiva.

Palabras clave: deporte, inteligencia, emoción, jóvenes.

ABSTRACT

The practice of sports and emotional intelligence in young people have become very much studied constructs in recent years. The aim of this study focused on verifying whether there is any kind of relationship between the two variables by reviewing the state of the art in this field, thus allowing new lines of research to be opened up on this subject. Three databases (WOS, Scopus, and PubMed) were selected for the extraction of scientific documents, analyzing the documents obtained with the PRISMA methodology and an analysis of the quality of the final sample obtained, finally 38 articles were selected. An analysis of the content of the articles was carried out and a descriptive analysis of the information was performed using comparative tables and their statistical indices. The results showed the existence of a positive association between emotional intelligence and sports practice.

Keywords: sport, intelligence, emotion, youths.

RESUMO

A prática do desporto e a inteligência emocional nos jovens tornaram-se temas muito estudados nos últimos anos. O objectivo deste estudo centrou-se em verificar se existe algum tipo de relação entre as duas variáveis através da revisão do estado da arte neste campo, permitindo assim a abertura de novas linhas de investigação sobre este assunto. Foram seleccionadas três bases de dados (WOS, Scopus e PubMed) para a extracção de documentos científicos, analisando os documentos obtidos com a metodologia PRISMA e uma análise da qualidade da amostra final obtida, onde foram incluídos 38 artigos. Foi realizada uma análise do conteúdo dos artigos e uma análise descritiva da informação, utilizando tabelas de comparação e os seus índices estatísticos. Os resultados mostraram a existência de uma associação positiva entre a inteligência emocional e a prática desportiva.

Palavras chave: desporto, inteligencia, emoção, jovens.

INTRODUCCIÓN

La realización de actividad física conlleva una serie de beneficios fisiológicos y psicológicos (Rodríguez Torres et al., 2020; Ávila-García et al., 2021). Esta se ha relacionado con mayores niveles de bienestar físico, social, emocional y mental (Acebes et al., 2019), así como la prevención de lesiones o problemas osteoarticulares, y una mayor esperanza de vida (Molanorouzi et al., 2014). En los últimos años, se ha incrementado notablemente el número de publicaciones de carácter científico que relacionan variables como la motivación o el rendimiento en el ámbito deportivo con la Inteligencia Emocional (Yücel y Özdayi, 2019). La mayoría de los estudios concluyeron que existe una correlación positiva entre el rendimiento, el éxito deportivo y la Inteligencia Emocional (Castro et al., 2019; Dumčienė, 2020; Ramos et al., 2020).

La Inteligencia Emocional o IE, es un constructo que ha cobrado relevancia en las dos últimas décadas. Según Salovey y Mayer (1990), la IE estaría conformada por un conjunto de habilidades como la percepción, la asimilación, la comprensión y la regulación de emociones, tanto propias como ajenas. Numerosas investigaciones han demostrado la importancia que tiene la IE para los seres humanos, especialmente en el periodo de la adolescencia, al ser una de las etapas más complejas en la vida de todo ser humano, debido a los diversos cambios físicos, hormonales y psicológicos que se producen (Vaquero-Solís, et al., 2020; Sánchez-Gómez et al., 2020; Rodríguez-Romo et al., 2023).

Las personas con elevados niveles de competencia emocional conocen cómo pueden llegar a sentirse los demás, tomando ventaja de estas situaciones en todos los dominios y contextos de su vida (Goleman, 1996), además, un desarrollo estable de las emociones condiciona una mejor percepción del rendimiento (Duque-Ramos et al., 2020). A su vez, con intervenciones físico-deportivas, como el Programa Basado en el Modelo de Educación Deportiva (Luna et al., 2019), se pueden lograr mejoras significativas de la IE, aumentando los estados emocionales positivos y reduciendo los negativos, lo que impacta de forma considerable en el bienestar y la salud. Igualmente, la IE predice positivamente la motivación autónoma, influyendo de forma óptima en la resiliencia (Trigueros et al., 2019; Martí et al., 2020). La mayoría de atletas y deportistas experimentan o han experimentado emociones displacenteras durante sus entrenamientos o en competición (Teijon, 2020). Estas pueden estar provocadas por: temor al fracaso, expectativas, lesiones, desmotivación, críticas...

Los deportistas con altos niveles de IE, poseen una serie de recursos y herramientas que les permiten afrontar esas dificultades con resiliencia (Torregrossa et al., 2019; Mitić et al., 2020). Desde el modelo de Inteligencia Emocional propuesto por Mayer et al., (2000) se proponen la autorregulación y la adaptabilidad como unos de sus componentes principales. La práctica deportiva enfrenta a la persona a una presión competitiva y a un determinado estrés durante el entrenamiento que le obliga a percibir, comprender y regular tanto las

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

emociones propias como ajenas. De este modo, la autorregulación emocional y la adaptabilidad se convierten en elementos clave en la práctica deportiva (Pinelo-Trancoso y Ardura, 2022). Dichas habilidades permiten a los atletas evaluar de forma efectiva y eficaz los diversos tipos de situaciones a las que pueden enfrentarse en el terreno deportivo, considerando los riesgos como oportunidades, tomando generalmente buenas decisiones y evolucionando como deportistas (Sukys et al., 2019).

El objetivo del presente trabajo consistió en verificar, mediante la realización de una revisión sistemática, si la práctica deportiva realmente influye en los niveles de IE presentados por los deportistas jóvenes. De igual forma, este trabajo pretende abrir nuevas líneas de investigación sobre esta temática actualmente emergente, brindando a los investigadores información sobre el estado de la misma durante los últimos años.

MÉTODO

Diseño del estudio

El estudio realizado es una revisión sistemática de la literatura científica referente a la influencia de la IE en la práctica deportiva. El diseño de la investigación es de tipo teórico (Ato et al., 2013). Para el desarrollo de este estudio se ha utilizado la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) con el propósito de ayudar a mejorar la presentación y calidad de este trabajo; Dicha metodología se compone esencialmente de una lista de 17 ítems que deben cumplir las revisiones sistemáticas y un diagrama de flujo constituido por cuatro fases: identificación, selección, elegibilidad e inclusión (Moher et al., 2015). Se empleó el protocolo PICO para mejorar la especificidad y claridad conceptual del problema a estudiar, así como para realizar búsquedas que arrojen resultados con mayor calidad y precisión (Landa-Ramírez & Arredondo-Pantaleón, 2014).

El periodo de análisis elegido se sitúa desde el uno de enero de 2013 hasta el 31 de marzo de 2022. Se ha elegido esta etapa debido al incremento de la práctica deportiva en jóvenes en los últimos años, así como por el creciente interés de la comunidad científica y el aumento de publicaciones sobre esta temática (Castro et al., 2019; López et al., 2020).

Estrategia de búsqueda

Para la selección de los artículos presentes en esta investigación se han consultado las bases de datos Web of Science (WOS), Scopus y PubMed. La búsqueda fue realizada en octubre de 2021, usando los siguientes descriptores: Inteligencia Emocional (Emotional Intelligence), deporte (sport), jóvenes (youths), intervención (intervention), competencia emocional (emotional competence), todos ellos acompañados del operador booleano AND.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión empleados para obtener la muestra final han sido: (1) estudios cuyo objetivo se centre en analizar la influencia de la IE en la práctica deportiva, (2) los participantes son adolescentes o adultos jóvenes; (3) el idioma es inglés o español; (4) es un artículo; (5) se encuentra en acceso abierto; (6) el documento ha sido publicado entre 2013 y marzo de 2022. Por otro lado, los criterios de exclusión aplicados fueron los siguientes: (1) el estudio incluye una muestra inferior a 30 participantes, la cual se considera como una muestra pequeña o poco representativa (Cubo et al., 2011), (2) el título o abstract no se adecúa al objetivo de la investigación y (3) no posee un índice de calidad superior al 50% según el método propuesto por Law et al. (1998).

Calidad de los artículos

Para analizar la calidad de los estudios seleccionados, se utilizó el método propuesto por Law et al. (1998). El resultado del análisis de confiabilidad entre codificadores se obtuvo calculando el Índice de Kappa, cuyo valor fue de 0.89 ($p < .05$), lo que puede traducirse como un elevado nivel de concordancia entre los observadores. Los criterios de calidad de los estudios seleccionados fueron los siguientes: el promedio del puntaje de la calidad metodológica fue del 81.25%; ninguno de los artículos presentes en este estudio, alcanzó la puntuación máxima; dieciocho estudios alcanzaron una calificación de $>75\%$ (excelente calidad metodológica); veinte artículos obtuvieron un puntaje que osciló entre el 50% - 75% (buena calidad metodológica); y cuatro estudios presentaron una puntuación por debajo de 50%, quedando excluidos de esta investigación.

Respecto a los ítems, se identificaron algunas discrepancias entre los observadores, concretamente en los ítems 9, 12, 14 y 15, mostrando, sin embargo,

un porcentaje superior al 75% de concordancia, mientras que los ítems 1, 2, 4, 5 y 13, obtuvieron un coeficiente de kappa = 1. Los criterios Q1 – “¿El propósito del estudio se indicó correctamente?” y Q2 – “¿Se revisó la literatura de fondo relevante?” fueron los únicos que presentaron la puntuación máxima para los observadores. Por último, solamente dos criterios reflejaron principalmente deficiencia metodológica, siendo el Q13 – “¿Se informó de abandonos?” (25%) y el Q16 – “¿Las limitaciones del estudio fueron descritas y reconocidas por sus autores?”

Variables del estudio

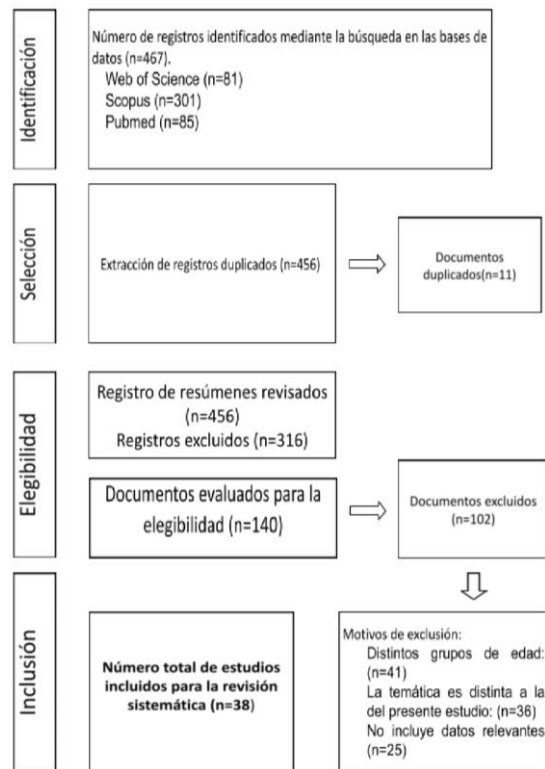
Las variables seleccionadas han sido: tipo de deporte practicado, número de participantes, sexo, tipo de inteligencia evaluada, si la investigación presenta un cuestionario sobre IE, el año de publicación y el incremento o mejora de la IE con la práctica deportiva. Estas variables, fueron operativizadas y categorizadas. El procedimiento se ha completado con tablas para identificar las relaciones existentes entre las diferentes variables.

RESULTADOS

Selección de los estudios

La Figura 1 muestra el proceso de selección de los artículos. Estos se incluyeron siempre que presentaran una serie de requisitos de inclusión. Para dicho proceso se tuvieron en cuenta cuatro fases: (a) identificación, (b) selección, (c) elegibilidad y (d) inclusión.

Figura 1
Diagrama de flujo



La búsqueda inicial identificó 467 resultados de acceso abierto y clasificados como “artículos”. Estos datos se exportaron a una base de datos y se procedió a eliminar aquellos registros duplicados, siendo 11 en este caso. De los 456 documentos restantes, 140 de ellos fueron evaluados para la elegibilidad, excluyendo 316 tras la lectura del resumen. Por último, 38 estudios cumplieron con los criterios de elegibilidad y se incluyeron en los resultados de esta revisión, suprimiendo 102 documentos por no contener los criterios de inclusión.

Características de los estudios

Para registrar las diferentes características de los estudios se completó la Tabla 1.

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

Tabla 1

Distribución de las características de los estudios.

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Wagstaff, et al. (2013)	Mejorar la práctica de los individuos que operan en una organización deportiva al proporcionar una intervención para desarrollar habilidades y estrategias emocionales.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	36 (no se especifica)	CERQ, MSCEIT, ERQ y PRQC	Solo los participantes que recibieron el entrenamiento uno a uno extendido mostró una mejora en los puntajes de capacidad de IE.	No
Sauer, et al. (2013)	Examinar cómo la participación en deportes durante la universidad afecta al éxito profesional en la primera década después de la graduación.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	1904 (no se especifica)	TEIQue, cuestionario demográfico e Inventario de afrontamiento para deportes competitivos	Los atletas masculinos obtienen puntajes más altos que los hombres no atletas en las medidas de tutoría e IE. Las atletas femeninas obtienen la misma puntuación que las no atletas. Los mejores salarios son obtenidos mayormente por mujeres atletas.	Sí ($d=0.17$)
Laborde, et al. (2014)	Validar el rasgo de IE a través del TEIQue.	Investigación instrumental	973 (519 hombres y 454 mujeres)	TEIQue	El TEIQue se mostró útil para comprender ciertos aspectos de la satisfacción del rendimiento de los atletas.	No
Vellaa, et al. (2015)	Evaluar las asociaciones entre la participación deportiva y el desarrollo de fortalezas y dificultades psicológicas durante la infancia.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	580 (no se especifica)	TID	Los niños que mantuvieron la participación en el deporte tuvieron tasas más bajas de dificultades psicológicas informadas por los padres a los 10 años.	Sí ($V=0.57$)
Cowden (2016)	Examinar las interrelaciones entre la fortaleza mental (MT), la IE y la eficacia de afrontamiento	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	151 chicos	The Sports Mental Toughness Questionnaire, Self-Rated Emotional Intelligence Scale y Coping Effectiveness Scale.	Existen relaciones entre la IE y la MT. Los atributos de la MT permiten explicar la eficacia de afrontamiento superior entre los atletas con alto IE.	No
Calero, et al. (2017)	Estudiar diferencias en la IE percibida según la participación en actividades extracurriculares.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	399 (263 mujeres y 136 hombres)	TMMS-24 y Cuestionario Sociodemográfico (ad hoc).	La participación en actividades extracurriculares parece brindar a los adolescentes herramientas para desglosar, identificar y catalogar las emociones con más facilidad.	No

Leñador-Albano et al.

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Méndez-Giménez, et al. (2017)	Examinar el impacto del modelo de ED durante el desarrollo de una temporada de mimo en las dimensiones de la IE y los mediadores motivacionales (relación, autonomía y competencia percibida).	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	94 (50 hombres y 44 mujeres)	Trait Meta-Mood Scale, EMMD y entrevistas	La temporada de mimo se mostró útil para mejorar los niveles de atención, claridad y reparación emocional en los estudiantes. Estos y los docentes mejoraron su grado de autonomía.	No
Arribas, et al. (2017)	Examinar si la motivación autodeterminada en el deporte podría explicar las variaciones individuales en la IE y los resultados de las competiciones deportivas.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	386 (165 hombres y 73 mujeres)	Questionnaire of perceived emotional intelligence in sport/competition contexts, Sport Motivation Scale	La IE se mantiene relativamente estable independientemente de los años de práctica. Los hombres obtuvieron puntajes más altos que las mujeres en control, regulación emocional y empatía	No
Akelaitis y Lisinski (2018)	Comparar las habilidades socioemocionales y el comportamiento prosocial entre adolescentes deportistas y no deportistas.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	468 (258 mujeres y 210 hombres)	Schutte Self-Report Inventory, Selfcontrol scale, SSRS-S	La práctica deportiva influye en las habilidades sociales y en el comportamiento prosocial de los deportistas en la adolescencia.	No
Akelaitis y Malinauskas (2018)	Revelar las peculiaridades de la expresión de las habilidades emocionales entre los deportistas masculinos de deportes individuales y de equipo.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	412 hombres	BUSSE-SR, RSES y EIQ	Los atletas masculinos de deportes de equipo tienen más habilidades desarrolladas de autoconciencia y autorregulación que los atletas masculinos de deportes individuales.	No
Yucel y Ozadyi (2019)	Comparar los niveles de IE y el sentimiento de satisfacción con la vida de los estudiantes de Física de la Universidad.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/transversal/deng	404 (159 hombres y 145 mujeres)	Emotional Intelligence Inventory in Sports	No se determinó ninguna relación entre la IE de los participantes y su satisfacción con la vida.	Sí ($d=0.45$)
Ajilti, et al. (2019)	Examinar la viabilidad y el efecto de un programa de entrenamiento de atención plena sobre la resiliencia y la IE en jugadores de baloncesto aficionados.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	30 hombres	Mindfulness sport inventory, EIQ y mental toughness questionnaire	Las puntuaciones de atención plena fueron significativamente mayores en el grupo de intervención que en el grupo control después del entrenamiento.	Sí ($d=0.61$)

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Gallardo, et al. (2019)	Verificar si existe relación entre las horas semanales de entrenamiento, la IE y la agresividad que muestran los deportistas. Conocer si el sexo, la edad, el número de horas de entrenamiento y la modalidad de práctica influyen con IE y agresión.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	472 (235 hombres y 237 mujeres)	CIED- V2.0, cuestionario de agresividad de Bluss y Berry	Los deportistas que practican deportes sin contacto tienen una mayor capacidad para identificar y valorar las emociones. En los deportes de contacto, se muestran niveles más altos de agresión y hostilidad. Los hombres presentan mayores niveles de agresión que las mujeres. Los atletas jóvenes presentan niveles más altos de identificación y evaluación emocional.	No
Campo, et al. (2019)	Comprobar la efectividad de un programa de entrenamiento de la IE para jugadores de rugby internacionales.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	96 hombres	PEC	La intervención ayudó a los jugadores a incrementar algunas competencias emocionales a nivel de rasgo.	Sí ($d=0.22$)
Castro, et al. (2019)	Comprobar si existen diferencias en las relaciones entre el clima motivacional, la ansiedad y la IE en los atletas que practican deportes de contacto y sin contacto.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	371 (137 hombres y 234 mujeres)	PMCSQ-2, SSRI y STAI	Los climas motivacionales orientados a la tarea influyen positivamente en los niveles de IE y ansiedad, especialmente en los deportes de contacto.	No
Castro, et al. (2019)	Comprobar si el clima motivacional y la IE están relacionados con los niveles de ansiedad de los jóvenes futbolistas de bajo nivel.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	319 hombres	STAI, SSRI y PMCSQ-2	Los jugadores de fútbol que percibieron un clima orientado a la tarea tenían una IE más alta y generalmente informaron niveles más bajos de ansiedad.	No
Merino, et al. (2019)	Comparar la IE y la ansiedad estado-rasgo entre el nivel competitivo, el género y el rendimiento.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/retrospectivo/dcr	444 (171 mujeres y 273 hombres)	SCAT y TMMS-24	Las mujeres deportistas de alto nivel mostraron un estado de ansiedad más bajo que las de bajo nivel. Las mujeres con mayores niveles de IE mostraron una mayor competitividad.	No
Barberis, et al. (2019)	Probar una mediación modelo de necesidades psicológicas básicas en la relación entre la IE rasgo y las estrategias de desempeño en deportes.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	187 (94 mujeres y 93 hombres)	TOPS, IMI y Cuestionario de Rasgo de IE	La IE rasgo se relaciona con las estrategias de desempeño. La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas estaba relacionada con estrategias de rendimiento en el deporte.	No

Leñador-Albano et al.

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Nihal Dal (2019)	Investigar la asociación entre la IE y las respuestas de recuperación de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) de los porteros después de una sesión de entrenamiento.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	86 (no se especifica)	Schutte Emotional Intelligence Scale y Nexus-10 system and its supplied software (Biotrace+, Mind Media CV, the Netherlands)	Existe una relación significativa entre la IE y la VFC.	No
Acebes, et al. (2019)	Analizar las asociaciones entre AF ocupacional, AF en los desplazamientos, AF en el tiempo libre y las dimensiones de la IE.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	2960 (973 hombres y 1987 mujeres)	Google Forms Questionnaire, TMMS-24 y GPAQv2	Los estudiantes que realizan AFTL mostraron una mejor puntuación en IE, específicamente en atención emocional y reparación emocional.	Sí ($\eta^2 = 0.39$)
Gil-Madrona, et al. (2019)	Mostrar los resultados y las conclusiones trascendentales sobre diversos tipos de emociones y su intensidad, así como la actitud ante la práctica deportiva en niños con y sin sobrepeso.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	786 (406 hombres y 380 mujeres)	PANASN	Los niños sin problemas de sobrepeso muestran emociones más positivas que los niños con problemas de sobrepeso. La EF contribuye al desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes.	No
Luna, et al. (2019)	Evaluar el impacto de un programa piloto basado en el modelo de educación deportiva sobre las variables: bienestar subjetivo, rasgo de IE y ansiedad social.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	113 (64 hombres y 49 mujeres)	Kidscreen-10 Index, Positive and Negative Affect Schedule, TEIQue-ASF y SAS-A	El programa de educación físico-deportiva provocó mejoras significativas en un indicador específico de bienestar subjetivo y rasgo de IE.	No
Trigueros, et al. (2019)	Analizar los procesos psicológicos y emocionales de los adolescentes mientras practican deporte.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	547 (289 hombres y 258 mujeres)	Sport Climate Questionnaire, CCBS, emotional intelligence scale, SDQ-III, CSAI-2R, BRSQ, SDI y RSSC	La IE predice positivamente la autoestima y la motivación autodeterminada, pero predice negativamente la ansiedad.	No
Vaughan, et al. (2019)	Investigar la contribución respectiva de la experiencia atlética y la IE de rasgos a la toma de decisiones no atléticas.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	269 (155 hombres y 114 mujeres)	EIS y CGT	Las personas con un rasgo de IE más alto pueden anticipar mejor las consecuencias emocionales relacionadas con una tarea de juego, ayudándoles a tomar mejores decisiones y asumir menos riesgos.	No

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Suky, et al. (2019)	Investigar cómo las diferentes dimensiones de la IE se relacionan con la motivación de los atletas.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/transversal/deng	239 (129 mujeres y 110 hombres)	SMS-II	Correlaciones significativas entre la IE total y la regulación intrínseca, integrada, identificada e introyectada.	No
Dumčienė (2020)	Comprobar si existen diferencias en las puntuaciones en los componentes de la IE, el bienestar psicológico y los constructos de autocontrol en términos de género, en estudiantes deportistas y no deportistas	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	65 (33 hombres y 32 mujeres)	SSEIT, Ryff Scale for Measuring Psychological Well-Being y Tangney Short Self-Control Scale	Los estudiantes de posgrado masculinos y femeninos evalúan de manera significativamente diferente muchos componentes de los constructos de IE, bienestar psicológico y autocontrol	No
Méndez-Giménez, et al. (2020)	Explorar los perfiles de IE de los adolescentes; examinar cómo estos se relacionan con diferentes tipos de motivación, necesidades psicológicas básicas, metas de amistad, indicadores de bienestar subjetivo e intenciones de ser físicamente activo.	Estrategia manipulativa/estudio experimental/longitudinal/dvc	282 (151 hombres y 131 mujeres)	TEIQueSF / TEIQue-ASF, PANAC, Satisfaction with Life Questionnaire y Intention to be Physically Active scale	Los estudiantes con puntuaciones altas en IE mostraron mayores niveles adaptativos, de autodeterminación, un mayor nivel de ajuste psicosocial, bienestar subjetivo e intención de ser físicamente activo.	No
Mon-López, et al. (2020)	Comparar la intensidad, volumen y condiciones de recuperación del entrenamiento antes y durante el período de aislamiento en jugadores de balonmano por género y nivel competitivo, así como el impacto del estado de ánimo, IE y resiliencia.	Estrategia manipulativa/estudio experimental/transversal/dvc	215 (66 mujeres y 121 hombres)	Cuestionario de Google, POMS, WLEIS-S y BRS-II	El aislamiento disminuyó el volumen e intensidad del entrenamiento, así como la calidad del sueño. El estado de ánimo, la IE y la resiliencia influyen en los niveles de actividad física y las condiciones de recuperación.	Sí ($d=-0.53$)
Merino, et al. (2020)	Comparar la IE y la ansiedad entre seis deportes de combate de atletas masculinos y femeninos de nivel bajo, intermedio y alto.	Estrategia descriptiva/estudio observacional/dpnm	444 (273 hombres y 171 mujeres)	TMMS-24 y Emotional Intelligence Scale translated into Spanish	La IE es más alta en las mujeres y la ansiedad parece prevalecer en deportes como el judo y la lucha libre de bajo nivel, sobre todo en mujeres.	No

Leñador-Albano et al.

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Slizik, et al. (2020)	Señalar la participación del rasgo IE en la motivación de logro, en estudiantes de educación física.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/DGN	183 (108 mujeres y 75 hombres)	LMI Questionnaire y TEIQueSF / TEIQue-ASF	El procesamiento adecuado de las emociones contribuye a una mayor concentración en el rendimiento deportivo y una mayor autoconfianza.	No
Luna, et al. (2020)	Evaluar el impacto de una intervención educativa SEM, frente a una intervención educativa basada en el modelo tradicional de Instrucción Directa sobre el bienestar subjetivo en su dimensión afectiva y ajuste psicosocial	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	146 (67 hombres y 79 mujeres)	PANAS y el e BASC-S2	Los resultados mostraron mejoras significativas en el componente afectivo del bienestar subjetivo y una reducción de la ansiedad.	No
Mitić, et al. (2020)	Examinar el papel moderador del rendimiento deportivo en la relación entre la IE y las estrategias de afrontamiento del estrés.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	340 (217 hombres y 123 mujeres)	CISS y UEK45	La IE se relaciona con las estrategias orientadas a tareas y no tiene ninguna relación con las estrategias orientadas a las emociones. El rendimiento deportivo modera la relación entre el manejo y la regulación de las emociones y el uso de estrategias de afrontamiento evitativas.	No
Nateri, et al. (2020)	Investigar las relaciones entre la IE de los atletas, la ambigüedad de roles, la eficacia de la comunicación dentro del equipo, los estados funcionales y disfuncionales	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/transversal/deng	291 (174 hombres y 117 mujeres)	TEIQue-SF y SECTS-2	Se observó la importancia de examinar la influencia del rasgo de IE en contextos deportivos, de equipo e individuales.	No
Duque, et al. (2020)	Identificar las relaciones entre carga de entrenamiento con variables emocionales y de rendimiento en baloncesto formativo.	Estrategia manipulativa/diseño cuasi experimental/transversal/deng	82 (40 hombres y 42 mujeres)	Cuestionario de Bienestar, WLEIS-S y cuestionario de rendimiento percibido en el deporte	La carga de entrenamiento se relaciona con una mayor percepción de rendimiento y la carga externa con la fatiga. La fatiga y el dolor muscular mostraron una fuerte relación.	No

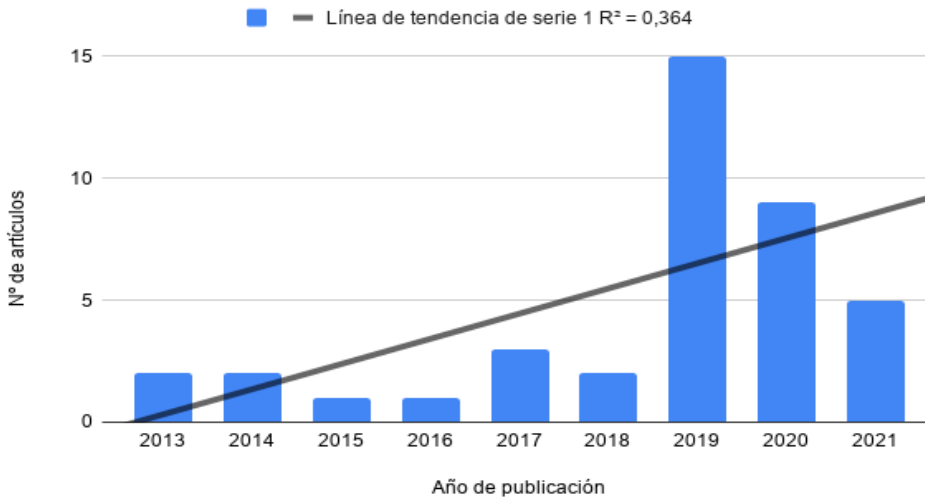
Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

ESTUDIO	OBJETIVOS	DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTO	CONCLUSIONES	TAMAÑO DEL EFECTO
Rodriguez-Romo, et al. (2021)	Analizar la asociación entre variables relacionadas con experiencia deportiva, número de años practicando deporte, frecuencia de entrenamiento, número de deportes practicados, nivel de competencia alcanzado y dimensiones de EI.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	1784 (712 hombres y 1072 mujeres)	TMMS-24	El número de deportes diferentes practicados y el número de años practicando deportes se asoció positivamente con la reparación emocional. Los atletas masculinos que entrenaban más tenían más probabilidades de mostrar una IE alta.	Sí ($d=0.21$)
Acebes, et al. (2021)	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	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	48 hombres	TMMS-24 y adaptación al español del STAI.	Diferencias significativas en ansiedad rasgo y ansiedad estado entre los diferentes niveles deportivos.	No
Gil, et al. (2021)	Conocer los afectos en niños y niñas que se producen durante la clase de Educación Física (EF) y su relación con el IMC.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo/transversal/dgn	786 (406 hombres y 380 mujeres)	PANAS	Existen diferencias en la clase de EF entre alumnos con problemas de sobrepeso/obesidad y alumnos sin esos problemas de los afectos positivos. No existen diferencias significativas en afectos negativos.	No
Roberts y Lane (2021)	Investigar las diferencias percibidas en los estados de ánimo de los boxeadores antes y durante el confinamiento.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/longitudinal/dmr	58 (44 hombres y 14 mujeres)	BRUMS	Los participantes que informaron de un estado de ánimo deprimido en periodos pre pandémicos también lo mostraron durante el confinamiento.	Sí ($\eta^2 = 0.35$)

Existe una progresión lineal en la producción de estos artículos, siendo creciente en el período analizado (r^2

= 0.364). El 85% de los estudios se presentó en inglés y el 15% en español.

Figura 2
Resultados por año.



En la tabla 2, se presenta un análisis de las asociaciones de las variables analizadas en el estudio en función del método de investigación, paradigma y tipo de estrategia de investigación.

Para la medición de la IE en un 77.5% de los estudios se empleó un cuestionario. De estos, los más empleados fueron el TMMS-24 y la escala de Inteligencia Emocional. Entre los estudios que no emplearon el cuestionario, 22.5% de ellos utilizaron instrumentos como el Sport Climate Questionnaire, el GPAQv2 o el Kidscreen-10 Index, específicos para el deporte.

En función al paradigma utilizado, el 92.5% de las investigaciones se enmarcan dentro de la investigación cuantitativa; no se observaron investigaciones cualitativas; y un 7.5% poseen diseños mixtos. En cuanto al tipo de metodología utilizada, los tipos de estrategia más utilizados, según Ato et al. (2013) fueron: la estrategia asociativa de corte transversal (42.5%) y retrospectivo (2.5%); la estrategia manipulativa cuasiexperimental longitudinal (17.5%) y transversal (10%); la

estrategia manipulativa experimental longitudinal (7.5%) y transversal (2.5%); la estrategia descriptiva (15%) y la estrategia instrumental (2.5%). La mayoría de los trabajos (77%), utilizaron cuestionarios para recoger la información y el 23% optó por otros medios diferentes. El tipo de deporte realizado fue clasificado en cuatro categorías: invasión, contacto, oposición y no específica (N.E). De esta forma, los deportes de oposición fueron los más practicados con un 38.4%, seguidos por los de invasión (20.6%) y contacto (12.8%). Un 33.3% de los estudios no indicaron el tipo de deporte o bien no encajaron en las tres categorías descritas anteriormente. La inteligencia emocional, se encontró prácticamente en la totalidad de los artículos analizados, no obstante, de forma transversal, se estudiaron otros tipos de inteligencia entre los que cabe destacar: la intrapersonal (43.7%), interpersonal (33.3%) y en menor medida la lingüística (12.8%) y la kinésica (10.2%). Por último, un 84.6% de las publicaciones establecen relaciones positivas entre la práctica deportiva y la IE, frente a un 15.4% que no logró encontrarlas.

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

Tabla 2

Tabla de contingencia de las variables tipo de participación y deporte en función del paradigma y la estrategia de investigación.

Método de Investigación		Participantes			Tipo de Deporte						
Paradigma	Tipo de estrategia	Individual	Equipo	N.E	Invasión	Contacto	Oposición	N.E	Total		
Cuantitativo	Manipulativa	n	1	6	5	3	0	4	5	12	
		% estrategia	8.3%	50%	41.7%	25.3%	0%	33.2%	41.5%	100%	
	Asociativa	n	5	9	3	3	4	6	4	17	
		% estrategia	29.5%	53%	17.5%	17.5%	23.5%	35.5%	23.5%	100%	
	Instrumental	n	1	0	0	0	0	0	1	1	
		% estrategia	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	
	Descriptiva	n	4	1	0	1	1	2	1	5	
		% estrategia	80%	20%	0%	20%	20%	40%	20%	100%	
	Total	n	11	17	8	7	5	12	12	36	
		% estrategia	30.5%	47.2%	22.3%	19.5%	13.8%	33.3%	33.3%	100%	
	Mixto	Manipulativa	n	2	0	0	1	0	1	0	2
			% estrategia	100%	0%	0%	50%	0%	50%	0%	100%
Asociativa		n	0	1	0	0	0	0	1	1	
		% estrategia	0%	100%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	
Total		n	2	1	0	1	0	1	1	3	
		% estrategia	67%	33%	0%	33.3%	0%	33.3%	33.3%	100%	
Total	Manipulativa	n	3	6	5	4	0	5	5	14	
		% estrategia	21.4%	42.8%	35.8%	28.5%	0%	35.8%	35.8%	100%	
	Asociativa	n	5	10	3	3	4	6	5	18	
		% estrategia	27.7%	55.7%	16.6%	16.6%	22.4%	33.3%	27.7%	100%	
	Descriptiva	n	4	1	0	1	1	2	1	5	
		% estrategia	80%	20%	0%	20%	20%	40%	20%	100%	
	Instrumental	n	1	0	0	0	0	1	1	1	
		% estrategia	100%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	100%	
	Total	n	13	17	8	8	5	15	12	38	
		% estrategia	33.3%	46.1%	20.6%	20.6%	12.8%	35.3%	31.3%	100%	

N.E = No específica.

Tabla 3

Tabla de contingencia de las variables en función del paradigma y la estrategia de investigación.

Método de Investigación		Cuestionario		Tipo Inteligencia				¿Mejora la IE?					
Paradigma	Tipo de estrategia	SI	NO	Kinésica	Interpersonal	Intrapersonal	Lingüística	SI	NO	N.E	Total		
Cuantitativo	Manipulativa	n	9	3	2	3	6	1	11	0	1	12	
		% estrategia	74.7%	25.1%	16.6%	25.3%	50%	8.3%	91.6%	0%	8.4%	100%	
	Asociativa	n	12	5	2	4	9	2	15	1	1	17	
		% estrategia	70.5%	29.5%	11.5%	24%	53%	11.5%	88.2%	5.9%	5.9%	100%	
	Instrumental	n	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	
		% estrategia	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	
	Descriptiva	n	5	0	0	2	1	2	4	1	0	5	
		% estrategia	100%	0%	0%	40%	20%	40%	80%	20%	0%	100%	
	Total	n	28	8	4	11	16	5	30	2	4	36	
		% estrategia	77.7%	22.3%	11.1%	30.5%	44.5%	13.9%	83.3%	5.5%	11.2%	100%	
	Mixto	Manipulativa	n	1	1	0	1	1	0	2	0	0	2
			% estrategia	100%	100%	0%	50%	50%	0%	100%	0%	0%	100%
Asociativa		n	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	
		% estrategia	100%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	0%	0%	100%	
Total		n	2	1	0	2	1	0	3	0	0	3	
		% estrategia	67%	33%	0%	66.7%	33.3%	0%	100%	0%	0%	100%	
Total	Manipulativa	n	10	4	2	4	7	1	13	0	1	14	
		% estrategia	71.5%	28.5%	14.2%	28.5%	50%	7.2%	92.8%	0%	7.2%	100%	
	Asociativa	n	13	5	2	5	9	2	16	1	1	18	
		% estrategia	72.2%	27.8%	11.1%	27.7%	50%	11.1%	89%	5.5%	5.5%	100%	
	Descriptiva	n	5	0	0	2	1	2	4	1	0	5	
		% estrategia	100%	0%	0%	40%	20%	40%	80%	100%	0%	100%	
	Instrumental	n	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	
		% estrategia	100%	0%	0%	100%	0%	0%	0%	0%	100%	100%	
	Total	n	29	9	4	12	17	5	32	2	4	38	
		% estrategia	77%	23%	10.3%	33.3%	43.5%	12.8%	84.6%	5.1%	10.3%	100%	
	N.E		=		No				específica.				

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

DISCUSIÓN

Numerosas investigaciones realizadas recientemente, han llegado a la conclusión de que la práctica deportiva tiene efectos positivos en los niveles de inteligencia emocional. (Luna et al., 2019; Rodríguez-Romo et al., 2021). Esta asociación positiva puede verse, por ejemplo, en estudios donde niveles altos de IE permiten anticipar las consecuencias emocionales relacionadas con una actividad deportiva, ayudando así a tomar mejores decisiones y asumir menos riesgos en el juego (Vaughan et al., 2019). Igualmente, altos niveles de práctica deportiva se asocian positivamente con el autoconcepto físico (Conde et al., 2021). Por otro lado, la práctica deportiva influye en las habilidades sociales y en el comportamiento prosocial de los jóvenes deportistas (Akelaitis y Lisinskiene, 2018; Trujillo-Santana et al., 2022). Además, la participación en programas deportivos puede resultar útil para mejorar los niveles de IE, más concretamente en lo referente a la reparación y atención emocional, lo que supone una mejora del bienestar subjetivo y la reducción de estados displacenteros como la ansiedad, así como dotar de habilidades para desglosar, identificar y catalogar emociones fácilmente (Luna et al., 2020; Guedeat, C., & Bossio, R., 2021).

En cuanto a la evolución de los estudios sobre esta temática, se ha observado una tendencia creciente en las tres bases de datos utilizadas, lo que hace pensar en la importancia que cada vez más autores, así como la sociedad en general, le otorgan a los factores que influyen en la práctica deportiva de los jóvenes (Peña et al., 2019; Castañeda, et al., 2020). Por consiguiente, ha aumentado el número de investigaciones sobre este tema para tratar de dar respuesta a aquellas cuestiones que están relacionadas con este sector de la población (Castro et al., 2019; López et al., 2020).

Sin embargo, cabe destacar que la situación provocada por la pandemia pudo haber influido en el descenso de publicaciones en los dos últimos años al no poderse realizar investigaciones de campo.

Entre la literatura revisada en este estudio, la mayoría de los documentos se corresponden con el paradigma cuantitativo, concretamente con la estrategia asociativa de corte transversal. Esto puede ser debido

a varias razones: problemas para controlar las variables extrañas; el bajo coste económico; la obtención de una mayor validez externa; o la imposibilidad de distribuir a los sujetos con muestreos aleatorios en los diferentes grupos que componen la investigación; ya que son características más asequibles para los estudios (White y Sabarwal, 2014).

Respecto a la motivación, los estudios analizados confirman que los climas motivacionales orientados a la tarea deportiva influyen positivamente en los niveles de Inteligencia Emocional y ansiedad, especialmente en los deportes de contacto (Martín de Benito et al., 2018; Castro-Sánchez, 2019; Zhao et al., 2022). Además, Méndez-Giménez et. al. (2020), incluye en su investigación la importancia de los mediadores motivacionales en los alumnos deportistas para lograr su desarrollo psicosocial y bienestar emocional. En esta línea, Moreno et al. (2009), afirma que ciertas conductas que se relacionan con la motivación intrínseca se sustentan por la satisfacción, el placer y la diversión que genera el realizar actividades físico-deportivas.

En relación a la perspectiva de género, en el presente estudio se observa una notable diferencia respecto a la muestra. Seis de los estudios analizados incluyeron únicamente a hombres (Ajilti, et al., 2019; Acebes et al., 2021), mientras que la mayoría de documentos son mixtos o no especifican su muestra. Pero lo verdaderamente llamativo es que ninguna de las investigaciones contemplaba una muestra formada solamente por mujeres, evidenciando así ciertos sesgos y una escasa validez externa (Piedra, 2019). Contrastando esta información, otros estudios resaltan la ruptura necesaria con las percepciones estereotipadas de algunos deportes como el fútbol, considerado como una actividad masculina (Rutkowska y Bergier, 2015). Se observan además diferencias en los beneficios del deporte para la IE en función del género, siendo los hombres que entrenan más y que tienen un nivel competitivo más alto, los que presentan más probabilidades de mostrar una regulación emocional más alta, además de tener más habilidades desarrolladas de autoconciencia y autorregulación si el deporte es en equipo (Akelaitis y Malinauskas, 2018; Rodríguez-Romo et al., 2021). Sin embargo, son las mujeres las que obtienen mayores beneficios a nivel emocional con la práctica

deportiva (Merino et al, 2019; Gallardo et al., 2019; Merino et al., 2020).

Los deportistas con altos niveles de IE, poseen una serie de recursos y herramientas que les permiten afrontar ciertas dificultades (temor al fracaso, expectativas, lesiones, desmotivación, críticas...) con resiliencia (Mitić, et al., 2020; Chu et al., 2022). Otros estudios como el de Gatsis et al. (2021) muestran que altos niveles de IE se asocian con un rendimiento deportivo más eficaz. De forma opuesta, en la práctica deportiva, bajos niveles de IE se asocian con emociones displacenteras, como problemas sociales, agresividad o depresión...(Gallardo-Peña et al., 2019) durante los entrenamientos o competiciones de atletas y deportistas (Teijon, 2020). En los estudios analizados, la participación en actividades deportivas se mostró útil para mejorar los niveles de atención, claridad y autonomía, así como en la obtención de mejores puntuaciones en IE, concretamente en reparación y atención emocional. Igualmente, la práctica deportiva influye en las habilidades sociales y en el comportamiento prosocial, y permite desglosar, identificar y catalogar las emociones con mayor facilidad (Acebes-Sánchez et al., 2019; Luna et al., 2019).

Existen programas formativos en el ámbito de la educación física y el deporte que podrían mejorar la IE, tales como el Modelo de Educación Deportiva (Luna et al., 2019), con los que se pueden lograr mejoras significativas en el rasgo de la IE, aumentando los estados emocionales positivos y reduciendo los negativos, lo que impacta de forma considerable en el bienestar y la salud (Batista et al., 2022). Igualmente, la IE predice positivamente la motivación autónoma, produciendo un incremento de la resiliencia (Trigueros et al., 2019; Wang et al., 2020).

No se puede finalizar este estudio sin mencionar la actual crisis socioeconómica, política y sanitaria que estamos viviendo. La propagación del Covid-19 ha alterado el deporte, obligando a muchos de los deportistas a entrenar en casa; este período de aislamiento ha generado reducciones en el volumen e intensidad del entrenamiento y una disminución en la calidad del sueño (Roberts y Lane, 2021). Roberts y Lane (2021), señalan que las restricciones y cambios

que acompañaron al COVID-19 se asociaron con un aumento sustancial de las emociones displacenteras, desmotivación y reducción de la actividad física, proponiendo que la autorregulación emocional activa y el autocuidado se incluyan en programas de entrenamiento para ayudar a los deportistas a regular sus estados de ánimo cuando se enfrenten a cambios situacionales graves.

Por último, este estudio se encontró con la dificultad para poder acceder a algunas investigaciones por no estar en acceso abierto y no poder ser adquiridas desde el servicio de documentación de la universidad o redes sociales de documentación científica.

CONCLUSIONES

Las principales conclusiones que se extraen de este estudio son las siguientes: de la búsqueda total de documentos con los descriptores seleccionados (467), tan solo el 9.43% de los artículos cumplen con los criterios de inclusión y versan sobre el tema. Del total de artículos analizados, se comprobó que el 84.6% demostraron que la práctica deportiva ayudaba a mejorar los niveles de IE, así como que la IE influía en la práctica deportiva, permitiendo así dar respuesta al objetivo principal de este estudio.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Uno de los propósitos principales de esta investigación fue el de abrir nuevas líneas de investigación en este campo, que se encuentra actualmente en auge, brindando a los investigadores, estudiantes o profesores información actualizada, veraz y de calidad sobre el estado de la cuestión, facilitando el acceso a un gran volumen de contenidos sobre la relación existente entre la práctica deportiva y la IE con el objetivo de generar planteamientos o preguntas que podrían suponer el inicio de nuevas líneas temáticas e investigaciones. Algunas de ellas podrían ser: indagar qué dimensión de la IE se reporta más reforzada tras la práctica de deporte, qué deportes muestran mayor influencia sobre la IE o cómo la práctica deportiva puede influir en la fortaleza mental de los atletas, así como analizar estas variables en otros estratos poblacionales.

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

REFERENCIAS

1. Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, *19* (1241), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
2. Acebes-Sánchez, J., Granado-Peinado, M., & Marchena Giráldez, C. A. (2020). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid. *Retos*, *39*, 643-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975>
3. Ajilchi, B., Amini, H. R., Ardakani, Z. P., Zadeh, M. M., & Kisely S. (2019). Applying mindfulness training to enhance the mental toughness and emotional intelligence of amateur basketball players. *Australasian Psychiatry*, *27*(3), 291-296. <https://doi.org/10.1177/1039856219828119>
4. Akelaitis, A. V., & Lisinskiene, A. R. (2018). Social Emotional Skills and Prosocial Behaviour among 15–16-year-old Adolescents. *European Journal of Contemporary Education*, *7*(1), 21-28. <https://doi.org/10.13187/ejced.2018.1.21>
5. Akelaitis, A. V., & Malinauskas, R. K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, *22*(2), 62. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0201>
6. Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J., Arruza, J., & Luis-De-Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, *12* (3), 630-639. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>
7. Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, *29*(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
8. Ávila-García, M., Esojo-Rivas, M., Villa-González, E., Tercedor, P., & Huertas-Delgado, F. J. (2021). Relationship between sedentary time, physical activity, and health-related quality of life in spanish children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(5), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052702>
9. Barberis, N., Calaresi, D., & Gugliandolo, M. C. (2019). Relationships among Trait EI, Need Fulfilment, and Performance Strategies. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *4*(3), 50. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030050>
10. Batista, L. V., Caroline, B., Fernandes, D. A., Felin, F. C., Priscila, R. C., Araujo, G. A. C., & Reis, G. A. (2022). Relationship between physical activity and health-related quality of life in children and adolescents during COVID-19 social distancing. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(3), 238–251. <https://doi.org/10.6018/cpd.479601>
11. Calero, A. D., Barreyro, J.P., & Injoke-Ricle, I. (2017). Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares. *Psicodebate*, *17*(2), 43-54. <https://doi.org/10.18682/pd.v17i2.693>
12. Campo, M., Laborde, S., Martinent, G., Louvet, B., & Nicolas, M. (2019). Emotional Intelligence (EI) Training Adapted to the International Preparation Constraints in Rugby: Influence of EI Trainer Status on EI Training Effectiveness. *Frontiers in Psychology*, *10* (September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01939>
13. Castañeda, A., Coca, A., Arbillaga, A., & Gutiérrez-Santamaría, B. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>
14. Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, *11*(16), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su11164256>
15. Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., & 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>
16. Chu, Y., Chen, C., Wang, G., & Su, F. (2022). The Effect of Education Model in Physical Education on Student Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.944507>
 17. Conde-Pipó, J., Melguizo-Ibáñez, E., Mariscal-Arcas, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., Ramírez-Granizo, I., y González-Valero, G. (2021). Physical self-concept changes in adults and older adults: Influence of emotional intelligence, intrinsic motivation and sports habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041711>
 18. Cowden RG. (2016). Mental Toughness, Emotional Intelligence, and Coping Effectiveness: An Analysis of Construct Interrelatedness Among High-Performing Adolescent Male Athletes. *Percept Motor Skills*, 123(3), 737-753. <https://doi.org/10.1177/0031512516666027>
 19. Cubo, S., Martín-Marín, B., & García Ramos, J.L. (2011). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud*. Pirámide.
 20. Dal, N. (2019). The Influence of Trait Emotional Intelligence on Archers' Autonomic Cardiac Recovery Responses Immediately After a Shooting Session. *Behavioral Sciences*, 9(5), 55. <https://doi.org/10.3390/bs9050055>
 21. Duque Ramos, V. H., Reina Román, M., Mancha Triguero, D., Ibáñez Godoy, S. J., & Saenz Lopez, P. (2020). Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo. *Retos*, 40(2041), 164–173. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82441>
 22. Dumčienė, A. (2020). Emotional intelligence, psychological well-being, and self-control of athletic and non-athletic postgraduates. *Pedagogika*, 140(4), 77–93. <https://doi.org/10.15823/p.2020.140.5>
 23. Gallardo Peña, M. A., Domínguez Escribano, M., & González González de Mesa, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? *Retos*, 35, 176-180. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66213>
 24. Gatsis, G., Strigas, A., & Ntasis, L. (2021). Contribution of emotional intelligence to taekwondo athlete's performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1976-1980. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3251>
 25. Gil-Madrona, P., Cejudo, J., Martínez-González, J. M., & López-Sánchez, G. F. (2019). Impact of the body mass index on affective development in physical education. *Sustainability*, 11(9), 2459. <https://doi.org/10.3390/su11092459>
 26. Gil-Madrona, P., Cijudo-Prad, M. J., & Martínez-González, J. M. (2021). Diagnóstico Afectivo Autopercebido por el Alumnado en las Clases de Educación Física. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(58), 5-18. <https://doi.org/10.21865/RIDEP58.1.01>
 27. Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence It appeared in Spanish: Inteligencia emocional*. Kairós.
 28. Guedeat, C., & Bossio, R. (2021). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 21(1), 01–17. <https://doi.org/10.6018/CPD.418141>
 29. Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481–490. doi:10.1016/j.psychsport.2014.05.001
 30. Landa-Ramírez, E., & Arredondo-Pantaleón, A. J. (2014). Herramienta PICO para la formulación y búsqueda de pre-guntas clínicamente relevantes en la psicooncología basada en la evidencia. *Psicooncología*, 11(2-3), 259-270. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n2-3.47387
 31. Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Guidelines for critical review form-Quantitative studies*. Hamilt. Macmaster University.
 32. López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández-Pozo, M.

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

- del R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(2), 265–275. <https://doi.org/10.6018/cpd.358601>
33. Luna, P., Cejudo, J., Piqueras, J., Rodrigo-Ruiz, D., Bajo, M., & Pérez-González, J. (2021). Impact of the moon physical education program on the socio-emotional competencies of preadolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7986), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157896>
34. 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(1821), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>
35. Luna, P., Rodríguez-Donaire, A., Rodrigo-Ruiz, D., & Cejudo, J. (2020). Subjective Well-Being and Psychosocial Adjustment: Examining the Effects of an Intervention Based on the Sport Education Model on Children. *Sustainability*, 12(4570). <https://doi.org/10.3390/su12114570>
36. Martí, G. P., Caballero, F. S., & Sellabona, E. S. (2020). Does emotional intelligence have an impact on linguistic competences? A primary education study. *Sustainability*, 12(24), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su122410474>
37. Martín de Benito, M., Guzmán Luján, J. F., & de Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18(1), 13–19.
38. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*, 2, 396-420. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
39. Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A., & García-Romero, C. (2020). Profiles of emotional intelligence and their relationship with motivational and well-being factors in physical education. *Psicología Educativa*, 26(1), 27–36. <https://doi.org/10.5093/PSED2019A19>
40. Méndez-Giménez, A., Martínez de Ojeda, D., & Valverde-Pérez, J.J. (2017). Inteligencia emocional y mediadores motivacionales en una temporada de Educación Deportiva sobre mimo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 52-72. <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.52-72>
41. Merino, C., Alguacil, M., & Vidal-Vilaplana, A. (2020). La inteligencia emocional en adolescentes, análisis en función de género, curso y práctica deportiva. *Calidad de Vida y Salud*, 13(1), 17-30.
42. Merino, M., Brito, C, Miarka, B., & López, A. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
43. Merino, M., Dal, F., Mota, L., Brito, C., Miarka, B., & López, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 363 - 368. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2054>
44. Mitić, P., Nedeljković, J., Takšić, V., Sporiš, G., Stojiljković, N., & Milčić, L. (2020). Sports performance as a moderator of the relationship between coping strategy and emotional intelligence. *Kinesiology*, 52(2), 281–289. <https://doi.org/10.26582/k.52.2.15>
45. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A. & PRISMA-P Group (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
46. Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2014). Validating the physical activity and leisure motivation scale (PALMS). *BMC Public Health*, 14(909). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-909>
47. Mon-López, D., Rianza, A. de la R., Galán, M. H., & Roman, I. R. (2020). The impact of covid-19 and the effect of psychological factors on training

- conditions of handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
48. Moreno, J. A., Hernández, A., & González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222
49. Nateri, R., Robazza, C., Tolvanen, A., Bortoli, L., Hatzigeorgiadis, A., & Ruiz, M. C. (2020). Emotional intelligence and psychobiosocial states: Mediating effects of intra-team communication and role ambiguity. *Sustainability*, 12(21), 9019. <https://doi.org/10.3390/su12219019>
50. Peña, M. A. G., Escribano, M. D., & de Mesa, C. G. G. (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. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66213>
51. Piedra, J. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. *RES. Revista Española de Sociología*, 28(3), 489-500. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.13>
52. Pinelo-Tranco, M. & Ardura, D. (2022). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38-52. <https://doi.org/10.6018/cpd.510651>
53. Roberts, R. J., & Lane, A. M. (2021). Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624119>
54. Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Díez-Vega, I. (2023). Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
55. 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, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
56. Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Physical activity benefits for children and adolescents in the school. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14.
57. 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>
58. Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. Imaginación, conocimiento y personalidad. *Sage journals*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
59. Sauer, S., Desmond, S., & Heintzelman, M. (2013). Beyond the playing field: The role of athletic participation in early career success. *Personnel Review*. 42(6), 644-661. <https://doi.org/10.1108/PR-08-2012-0149>
60. Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, (91), 74–99.
61. Slizik, M., Paskova, L., Stehlikova, J., & Bartik, P. (2020). Global Level of Trait Emotional Intelligence as a Predictor of Achievement Motivationi Students of Physical and Sports Education. *European Journal of Contemporary Education*, 9(4), 886-892. <https://doi.org/10.13187/ejced.2020.4.886>
62. Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitienė, V. J., & 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>
63. Teijon, M. (2020). El rol de la frustración y otras emociones negativas en las conductas ilícitas asociadas a la competición deportiva: Un estudio empírico con una muestra de deportistas en

Práctica deportiva e Inteligencia Emocional

- activo. *Sociología del Deporte*, 1(1), 61-75. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4971>
64. Torregrossa, M., Conde, E., Pérez, A., Ramis, Y., & Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 19(2), 12–27. <https://doi.org/10.6018/cpd.350791>
65. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. 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), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
66. Trujillo-Santana, T., Maestre-Baidez, M., Romero, J., Ortin-Montero, F.J., López-Fajardo, A.D., & López-Morales, J.L. (2022). Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 175-189. <https://doi.org/10.6018/cpd.511371>
67. Vaquero-Solís, M., Alonso, D. A., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 20(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
68. 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>
69. Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A., & Okely, A. D. (2015). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: a two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 304-309. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.05.006>
70. Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 476-487. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.006>
71. Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>
72. White, H., y Sabarwal, S. (2014). Diseño y métodos cuasiexperimentales. Síntesis metodológicas: evaluación de impacto n.º 8. Centro de Investigaciones de UNICEF, Florencia, 8.
73. Yücel, A. S., y Özdayi, N. (2019). Analysis on emotional intelligence levels of physical education and sports students in sports. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 853–862. DOI: <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070327>
74. Zhao, W., Vandelandotte, C., Khalesi, S., Alley, S. J., Williams, S. L., Thwaite, T. L., & To, Q. G. (2022). Depression, anxiety, stress, and physical activity of Australian adults during COVID-19: A combined longitudinal and repeated cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.962962>