



---

**Universidad de Valladolid**

CENTRO TRANSDISCIPLINAR DE INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN

TESIS DOCTORAL:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO  
DEPORTIVO EN EL FÚTBOL FEMENINO DE ALTA  
COMPETICIÓN**

Presentada por Javier Martínez Ferreiro para optar al grado  
de doctor por la Universidad de Valladolid

Dirigida por:

Antonio Jesús Monroy Antón

María Jesús Irurtia Muñiz



CENTRO TRANSDISCIPLINAR DE INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RENDIMIENTO  
DEPORTIVO EN EL FÚTBOL FEMENINO DE ALTA  
COMPETICIÓN**

TESIS DOCTORAL

AUTOR:

**JAVIER MARTÍNEZ FERREIRO**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

DIRECTORES:

**ANTONIO JESÚS MONROY ANTÓN**

**MARÍA JESÚS IRURTIA MUÑIZ**

Valladolid, 2016



## **Algunas precisiones en torno al estilo utilizado en la tesis doctoral**

### ***El uso de las normas APA***

El presente estudio sigue las normas para citar y referenciar publicaciones científicas establecidas por la *American Psychological Association*, en su 6ª edición.

### ***El uso del masculino gramatical***

Con el objetivo de alejarse de la reiteración engorrosa de términos que hacen alusión explícita a los dos sexos, se ha empleado el masculino gramatical teniendo en cuenta que éste no sólo se emplea para referirse a los individuos de sexo masculino, sino también para designar clase, es decir, en un sentido neutral, respondiendo exclusivamente a criterios de simplicidad y fluidez en su redacción y lectura.



A mis Padres y Hermana, por enseñarme, a cada instante,  
el significado de las palabras AMOR y FELICIDAD.



## **AGRADECIMIENTOS**

Desde el primer momento en el que me planteé desarrollar mi Tesis Doctoral, he encontrado ayuda y apoyo en gran cantidad de personas que, sin lugar a dudas, sin su colaboración no habría sido posible. A todas las personas que de una forma u otra, con grandes o pequeños gestos me han ayudado, quisiera expresarles mi más sincero agradecimiento.

En este agradecimiento posiblemente me olvidaré de personas que lo merecen, esas personas que con pequeños detalles logran mucho, aunque no sean conscientes de ello. Pero en estas líneas quiero destacar de forma especial a las personas que han estado en todo momento, de principio a fin.

Sin mi familia no sería la persona tan sumamente feliz que soy, no hace falta que contemple una sola palabra más.

Blanca, gracias porque sin tu apoyo no habría sido posible. Porque sabes que donde más colaboras es también en mi felicidad. Contigo tampoco encuentro palabras para describir mis sentimientos.

A mis directores Antonio Jesús Monroy Antón y María Jesús Irurtia Muñiz, gracias por guiarme en este largo camino, pero fundamentalmente por hacerlo con la ilusión de ayudarme, así me lo habéis transmitido en cada momento que hemos compartido en persona, por teléfono o por correo electrónico. Nunca olvidaré los pasos que estoy dando con vosotros.

A todas las personas del Club que me permitió llevar a cabo mi estudio. Principalmente gracias a los entrenadores y jugadoras que facilitaron mi labor siempre con una sonrisa, haciendo que todo resultara más fácil. A todo ese gran cuerpo técnico que siempre recordaré de forma especial, ellos saben quiénes son.

A mis grandes amigos, Edu, Rubén, Víctor, Sergio y Javier, porque siempre me acompañan en todos los momentos importantes de mi vida.



A José Javier Peinado, porque gracias a tu ayuda desinteresada he crecido personal y profesionalmente.

A Daniel Limones y a Alberto Ruiz de la Hermosa os debo mucho, por confiar en mí desde el primer momento, por ayudarme a perseguir mi sueño, por saber que siempre estaréis cerca.

Gracias a Andrés Losada Baltar, porque tu ayuda me permitió sacarlo adelante cuando no encontraba solución.

Para concluir, Carlos y Sergio, no sabría cómo reflejar el significado que tenéis para mí. Los años compartidos sólo son el principio de lo que nos queda por vivir, porque juntos siempre iremos adelante.

Gracias Edu, sí otra vez, por hacerme sentir que siempre estarás ahí, porque lo sé, porque no cabe otra opción.



# ÍNDICE



# ÍNDICE

<b>LISTA DE TABLAS</b>	21
<b>LISTA DE FIGURAS</b>	23
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	25
<b>RESUMEN</b>	27
<b>ABSTRACT</b>	29
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	31
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	39
<b>2.1. Concepto de inteligencia</b>	41
2.1.1. Definición de inteligencia	41
2.1.2. Tipos de inteligencia	42
2.1.3. Teoría de las Inteligencias Múltiples	43
<b>2.2. Concepto de emoción</b>	47
2.2.1. Definición de emoción	47
2.2.2. Tipos de emoción	49
2.2.3. Base cerebral de las emociones	51
<b>2.3. Concepto de inteligencia emocional</b>	55
2.3.1. Evolución del concepto de inteligencia emocional y definición actual del término	55
2.3.2. Categorías de la inteligencia emocional	60
2.3.3. Modelos de inteligencia emocional	62
2.3.3.1. Modelo de Mayer y Salovey	63
2.3.3.2. Modelo de Bar-On	64
2.3.3.3. Modelo de Goleman	65

2.3.3.4. Otros modelos de inteligencia emocional	66
2.3.4. Medición de la inteligencia emocional	66
2.3.4.1. Autoinforme versus capacidad	68
2.3.4.2. Cociente intelectual y cociente emocional	72
2.3.4.3. Instrumentos de medida destacados	73
2.3.5. Posible influencia de la edad y el género sobre la inteligencia emocional	75
<b>2.4. La inteligencia emocional desde la Psicología</b>	<b>77</b>
2.4.1. Relación actual entre inteligencia emocional y Psicología	77
2.4.2. La relación existente entre inteligencia emocional y éxito en el mundo profesional y personal	80
<b>2.5. La Psicología del Deporte</b>	<b>84</b>
2.5.1. Qué es y cómo surge	84
2.5.2. Evolución de la Psicología del Deporte	88
2.5.3. La importancia de la Psicología del Deporte y el futuro de esta disciplina	92
2.5.4. El papel del psicólogo del deporte en el alto rendimiento deportivo	96
2.5.5. La Psicología del Deporte y la inteligencia emocional	99
<b>2.6. La inteligencia emocional en el deporte</b>	<b>101</b>
2.6.1. La eficacia en el deporte profesional	101
2.6.2. Relación entre inteligencia emocional y éxito en el deporte	102
2.6.3. Perfil psicológico del deportista de élite	104
2.6.4. El porqué de la importancia de la inteligencia emocional en el deporte profesional	112
2.6.5. Consideraciones deporte individual y deporte colectivo	120
2.6.6. El líder deportivo	122

<b>2.7. Inteligencia emocional y fútbol</b>	127
2.7.1. La relevancia del factor psicológico en el futbolista y la importancia del aspecto emocional	127
2.7.2. El papel del entrenador de fútbol	134
2.7.3. Investigación en inteligencia emocional y fútbol femenino de alta competición	146
<b>2.8. Otras variables relacionadas con la inteligencia emocional</b>	153
2.8.1. La importancia de medir otras variables en relación a la inteligencia emocional	153
2.8.2. Motivación	153
2.8.3. Autoestima	157
<b>2.9. Otras investigaciones sobre la relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo</b>	160
<b>3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS</b>	165
<b>3.1. Objetivos</b>	167
<b>3.2. Hipótesis</b>	169
<b>4. MARCO METODOLÓGICO</b>	171
<b>4.1. Diseño</b>	173
<b>4.2. Metodología</b>	174
4.2.1. Participantes	174
4.2.2. Variables e instrumentos	175
4.2.2.1. Variable dependiente	175
4.4.2.2. Variables independientes	177
4.2.3. Procedimiento	182
4.2.4. Análisis de datos	184
<b>5. RESULTADOS</b>	189

<b>5.1. Distribución de las variables</b>	191
<b>5.2. Atípicos univariados</b>	193
<b>5.3. Atípicos multivariados</b>	193
<b>5.4. Análisis de la fiabilidad de las escalas</b>	194
<b>5.5. Características descriptivas de las variables evaluadas</b>	195
<b>5.6. Correlaciones</b>	198
<b>5.7. Explicación del rendimiento deportivo: valoración subjetiva de los entrenadores</b>	201
<b>5.8. Explicación del rendimiento deportivo: minutos jugados</b>	203
<b>5.9. Análisis de senderos</b>	205
<b>6. DISCUSIÓN</b>	209
<b>6.1. Relación con estudios similares</b>	213
6.1.1. Inteligencia emocional	213
6.1.2. Clima motivacional	216
6.1.3. Autoestima	219
6.1.4. Rendimiento deportivo	220
<b>6.2. Garantías psicométricas del estudio</b>	221
6.2.1. Fiabilidad	221
6.2.2. Relación entre variables	224
<b>6.3. Aportación principal de este trabajo</b>	225
<b>7. CONCLUSIONES</b>	229
<b>8. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN</b>	233
<b>8.1. Limitaciones</b>	235

<b>8.2. Futuras líneas de investigación</b>	237
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	239
<b>ANEXOS</b>	285



## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Resultados búsqueda base WOS	148
Tabla 2. Publicaciones científicas vinculadas al fútbol femenino destacadas en el año 2015	149
Tabla 3. Interpretación TMMS por puntuaciones	179
Tabla 4. Datos de normalidad de las variables Kolmogorov-Smirnov (corrección de la significación de Lilliefors)	191
Tabla 5. Datos de normalidad de las variables Shapiro-Wilk	192
Tabla 6. Análisis de casos atípicos univariados	193
Tabla 7. Consistencia interna de las variables evaluadas	194
Tabla 8. Medias, desviaciones típicas (D.t.), mínimos (Mín.) y máximos (Máx.) de todas las variables	195
Tabla 9. Asociación entre las variables evaluadas	198
Tabla 10. Significación de los modelos de regresión (valoración subjetiva de los entrenadores)	201
Tabla 11. Regresión jerárquica para la explicación del rendimiento (valoración subjetiva de los entrenadores)	202
Tabla 12. Significación de los modelos de regresión (minutos jugados)	203
Tabla 13. Regresión jerárquica para la explicación del rendimiento (minutos jugados)	204
Tabla 14. Relación entre las variables (minutos jugados)	206
Tabla 15. Relación entre las variables (valoración subjetiva de los entrenadores)	207
Tabla 16. Valoración general de las hipótesis	212
Tabla 17. Comparación fiabilidad escalas inteligencia emocional	222
Tabla 18. Comparación fiabilidad escalas clima motivacional	223
Tabla 19. Comparación fiabilidad escalas autoestima	223



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Diferencia en minutos jugados en función del equipo	196
Figura 2. Diferencia en valoración subjetiva de los entrenadores en función del equipo	197
Figura 3. Análisis de senderos para la explicación de los minutos jugados	205
Figura 4. Análisis de senderos para la explicación de la valoración subjetiva de los entrenadores	206



## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo 1. Escala de autoestima (RSES)	287
Anexo 2. Trait Meta-Mood Scale (TMMS)	289
Anexo 3. Cuestionario de clima motivacional percibido II (PMCSQ II)	291
Anexo 4. Tabla para valoración del rendimiento deportivo por parte de los entrenadores	293



## RESUMEN

El principal propósito de esta investigación es valorar la posible existencia de una relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino profesional de la primera división española. A su vez, también se analizan el clima motivacional percibido y la autoestima. Previamente, se ha realizado un profundo análisis teórico del estado de la cuestión. Los datos se han obtenido mediante la aplicación de diferentes test (TMMS-24, PMCSQ II y RSES). Para valorar el rendimiento deportivo, se ha tomado como referencia una medida objetiva (minutos jugados a lo largo de la temporada) y otra subjetiva (valoración de los entrenadores). Los análisis estadísticos llevados a cabo, ponen de manifiesto que entre las dimensiones que configuran la inteligencia emocional, la claridad emocional ha mostrado ser la más determinante en su relación con ambas medidas de rendimiento deportivo. Entre los resultados más importantes, cabe destacar que a través de las variables clima motivacional orientado hacia la tarea y claridad emocional se explica un importante porcentaje del rendimiento deportivo medido tanto por los minutos jugados como mediante la valoración subjetiva de los entrenadores. Asimismo se ha analizado la interrelación que se produce entre las variables de inteligencia emocional, clima motivacional percibido y autoestima.

**Palabras Clave:** Inteligencia Emocional, Rendimiento Deportivo, Fútbol Femenino, Alta Competición, Variables Psicológicas.



## **ABSTRACT**

The main purpose of this research is to assess the possible existence of a relationship between emotional intelligence and sports performance amongst professional Spanish female soccer players. It also evaluates the notions of perceived motivational climate and self-worth. A thorough theoretical analysis was undertaken prior to the assessment. The data was obtained by applying different tests (TMMS-24, PMCSQ II and RSES). In order to evaluate the sports performance, an objective measure (minutes played during the season) and a subjective measure (the trainer's assessment) have been taken into account. The statistical analyses carried out reveal that among the factors that shape emotional intelligence, emotional clarity has been shown to be the most determinant one in its relation with both aforementioned sports performance measures. It is worth noting that a significant variation in the sports performance, measured through both the minutes the footballers have played and the subjective trainer's assessment can be explained through the two variables; the motivational climate being task orientated and emotional clarity. Furthermore, the interaction and the interrelationship between emotional intelligence, the motivational climate and self-worth have been analysed.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Sports Performance, Women's Soccer, Elite Sport, Psychological Variables.



# **1. INTRODUCCIÓN**



## 1. INTRODUCCIÓN

Soy como el Doctor Jekyll y Mister Hyde. Cuando estoy en el campo de fútbol algunas veces no sé lo que hago. La gente me pregunta sobre este movimiento o aquel otro, pero yo no sé por qué hice algo. Simplemente lo hice. Soy capaz de abstraerme de las cosas negativas a mi alrededor y centrarme sólo en lo que estoy haciendo ahí afuera. Fuera del campo vuelvo a ser yo mismo.

Esta afirmación de Payton (citado en Baechle y Earle, 2007, p.193), un gran jugador de la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL), contiene la esencia de algo que se pretende alcanzar a entender con esta Tesis Doctoral, y esto es, en qué medida la influencia de una variable psicológica puede llegar a intervenir sobre el rendimiento de un deportista.

Otro de los hechos que puede ayudar a reflexionar, es algo que cualquiera puede presenciar, pero que normalmente no se aprecia, y es ese patrón de comportamiento que, a grandes rasgos, influye en cualquier competición. La referencia es hacia la repercusión de las sensaciones de éxito y fracaso. Morilla (2011), apunta que la respuesta que un deportista ofrece, por ejemplo, al anotar un gol o por contra al encajarlo, es un comportamiento que no está determinado genéticamente y que, por lo tanto, es aprendido. Lo más interesante de lo anteriormente citado, es que esas conductas tienen un efecto físico sobre el organismo.

Un ejemplo claro sobre la idea descrita, sería la imagen que se puede recordar con los jugadores de la Selección Española de Fútbol corriendo eufóricos tras el gol que anotó Iniesta que daba el primer Campeonato del Mundo de Fútbol a España. Por el contrario, se podía observar las manos en la cabeza de jugadores y aficionados de la Selección Holandesa, en respuesta al gol recibido. Todas estas

reacciones, son respuestas aprendidas que se imitan y, lo fascinante, es que esos comportamientos producen una respuesta fisiológica comprobable.

Si existe algo aún más impresionante, es que esa respuesta del organismo a las situaciones descritas, no sigue los parámetros de la fisiología normal. Es decir, no es posible explicar, desde un punto de vista de la preparación física tradicional, cómo desde el agotamiento, un jugador es capaz de esprintar tras un gol. Tampoco se puede explicar el decaimiento que sobreviene a un equipo cuando un partido comienza a complicarse.

La única explicación para estas situaciones es la influencia de la mente sobre el cuerpo. Es, en este punto, donde nace la naturaleza de esta Tesis Doctoral, en la inquietud por descifrar el peso de una variable como la Inteligencia Emocional (de aquí en adelante, IE), que puede resultar determinante en un deportista y, más aún, en un equipo de la alta competición.

Para llevar a cabo este trabajo, se profundiza en el análisis de la bibliografía existente respecto al papel que ejerce el factor psicológico en el deporte. En concreto, se indaga de forma especial sobre el factor de la IE, así como sobre la posible existencia de un vínculo entre este factor (IE) y el rendimiento deportivo. Por otro lado, también se lleva a cabo una investigación sobre esa posible relación IE-Rendimiento deportivo en un equipo profesional de fútbol femenino de la Primera División Española. Se pretende realizar una importante revisión sobre la relevancia del aspecto psicológico en el deporte, haciendo hincapié en el factor de la IE y mostrando un ejemplo de investigación para valorar la vinculación de este constructo con el rendimiento deportivo en un equipo de alta competición.

Trabajar vinculado al mundo del fútbol femenino profesional otorga la posibilidad de observar de primera mano las necesidades de un equipo de fútbol. A su vez, se pueden comprobar los diferentes momentos por los que éste pasa a lo largo de una temporada. Muchos hechos y circunstancias no pueden ser explicados en base a conceptos técnico-tácticos o de preparación física, y puede resultar complicado encontrar el factor clave que desencadena una situación u otra.

Existen situaciones de frustración por parte de un cuerpo técnico por no lograr lo esperado y, también, por parte de las jugadoras al no alcanzar el rendimiento deseado. De esas situaciones, la más desconcertante puede ser la de no encontrar una explicación plausible a la dinámica en cuestión que se esté produciendo. En ocasiones, acontecen dinámicas negativas en un equipo, a pesar de compartir un objetivo común, de realizar un trabajo adecuado y de poseer las condiciones idóneas por parte de las futbolistas. La respuesta puede hallarse en variables diferentes a las habituales y, en cierto modo, el objetivo del presente trabajo es el de ampliar el conocimiento sobre los aspectos que pueden incidir en el rendimiento deportivo y que, por tanto, han de ser tenidos en cuenta.

Probablemente la solución no es debida a un único factor clave, sino a varios. Parece evidente que el éxito en el deporte responde tanto a variables fisiológicas como a variables psicológicas (Baechle y Earle, 2007). Por tanto, no se debe pasar por alto la relevancia del aspecto psicológico ya que, si discurre en consonancia con el entrenamiento físico, parece propiciar un rendimiento deportivo más elevado (Marco, 2003).

La IE es un término que, sin lugar a dudas, se encuentra en auge a la hora de valorar la vertiente psicológica en las personas. Autores como Wilks (1999) señalan que sus niveles elevados resultan en una ventaja. Otros autores defienden la IE como un factor de suma importancia y con un gran peso sobre el éxito (Cerecedo, 2011; Goleman, 1996; Mestre, 2009; Stabrino, 2010).

La evidencia descrita en los párrafos anteriores es motivo suficiente para sustentar y fundamentar la realización del presente trabajo. No obstante, existen más razones que recomiendan investigar en esta dirección.

El objetivo único en el deporte profesional es el éxito, y su relación con la IE se encuentra probada. Por esta razón, puede resultar interesante valorar el peso de la variable IE y su posible aplicación futura como un factor más de entrenamiento. Sin duda, controlar este aspecto se muestra como primordial para que un cuerpo

técnico pueda gestionar su equipo de forma idónea, y así poder alcanzar un rendimiento mayor con sus deportistas.

En base a la correcta gestión mencionada, cabe señalar que sería necesario controlar gran cantidad de variables. En este sentido, incluso para comprender el efecto de la IE, resulta imprescindible valorar otras variables. Por los citados motivos, se ha decidido que también era necesario analizar los factores de motivación y autoestima, por ser variables psicológicas determinantes en el rendimiento deportivo y por su relación con la IE (Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri y López, 2012a).

Lo cierto es que los trabajos basados en la relación IE-rendimiento deportivo son muy recientes y poco abundantes (Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri, Moya-Faz y Garcés de Los Fayos, 2012b). Sin embargo, existen estudios previos que se han preocupado por valorar la mencionada relación. La mayoría de las investigaciones muestran una relación entre ambos factores, pero aún se encuentra por determinar el peso real que ejerce la IE sobre el rendimiento deportivo (Ros et al., 2012a).

Respecto a las investigaciones mencionadas, algunos de los resultados más interesantes son los obtenidos por autores como Zizzi, Deaner y Hirschhron (2003), Crombie, Lombard y Noakes (2009) o Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezselfloo y Hemmatinezhad (2012), en los que se ha podido comprobar la mejora del rendimiento deportivo asociada a unos elevados niveles de IE en lanzadores de béisbol, equipos de cricket y jugadores de balonmano, respectivamente.

El término de IE cada vez es empleado en un sentido más amplio. En ocasiones, probablemente con cierta distorsión del concepto, precisamente debido a esa popularización del mismo, ya que a veces se emplea para explicar absolutamente todo lo que el cociente intelectual no puede medir (Pazos, 2011). Las concepciones habituales que la sociedad tiene sobre una persona “positiva” o

“motivadora”, se pueden entremezclar y confundir con la idea principal de este constructo.

La relevancia que adquiere el equilibrio psicológico dentro del deporte es cada vez mayor (Del Pino et al., 2009). Por tanto, la preparación psicológica de los deportistas será determinante y decisiva (González, 1992).

Ramos, Enríquez y Recondo (2012a) señalan que, gracias al avance logrado por la ciencia, el ser humano controla en gran medida las variables que configuran el mundo exterior. Por el contrario, el avance es mucho menor en el control de variables internas, como lo es, por ejemplo, el aspecto emocional.

Gallwey (2006) habla de lo importante que resulta para un deportista lograr una unión entre lo que dicho autor denomina como juego interior (relacionado con las emociones) y lo que llama juego exterior, para poder alcanzar un rendimiento máximo. Gutiérrez (2013), en la misma línea que Gallwey, afirma que cuando un deportista disputa una competición, también está jugando un partido en el interior de su mente.

Como síntesis, la idea que se puede extraer de los anteriores autores es que la variable psicológica puede repercutir en el rendimiento que un deportista ofrece y, por tanto, dominar este aspecto se presenta como necesario para obtener una repercusión positiva. Como indica Torrabadella (2006), controlar y aprovechar las emociones puede suponer un tesoro.

Una de las principales ideas que se puede extraer de esta Tesis Doctoral es que el éxito de la IE reside en identificar diferentes emociones y, además, aprender a gestionarlas de forma adecuada.

Para realizar un acercamiento a la relevancia de la IE y su influencia sobre el rendimiento deportivo, es necesario aclarar y definir, de forma adecuada, el concepto. La primera parte del marco teórico aborda estos aspectos, comprendiendo, en primer lugar, los términos que componen la IE, la “inteligencia” y

la “emoción”, algo que se presenta como indispensable, como sugieren Ramos, Enríquez y Recondo (2012a).

Tras definir bien el concepto de IE, así como su origen y evolución y las bases cerebrales que intervienen, se efectúa un acercamiento al papel de la Psicología Deportiva. Después se incide en la relación de la IE con el éxito, y progresivamente se profundiza en el análisis e importancia de este factor psicológico dentro del deporte. Sucesivos apartados abordan el peso de la IE en el deporte y se analiza de forma especial en el fútbol, dedicando un apartado específico a las figuras del futbolista y del entrenador. Para cerrar el marco teórico se argumenta la necesidad de medir otras variables relacionadas con la IE y se exponen diferentes investigaciones que han sido realizadas con anterioridad, y que sirven como referencia o punto de partida para esta investigación.

En posteriores apartados se aborda el diseño de investigación donde se detallan los objetivos generales y específicos de la misma, las hipótesis, así como todos los datos importantes de la muestra y procedimiento seguido. Lo anterior va seguido de la exposición de los resultados obtenidos mediante diferentes análisis estadísticos, así como de la discusión y conclusiones relacionadas con los resultados encontrados.

Para finalizar, en la última parte del trabajo se podrá consultar toda la bibliografía empleada, así como los anexos.

## **2. MARCO TEÓRICO**



## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Concepto de inteligencia

#### 2.1.1. Definición de inteligencia

Indagar sobre el concepto de inteligencia siempre resulta de interés y despierta curiosidad. En el transcurso del siglo XX este concepto ha sido abordado en gran medida por la Psicología, así como por otras disciplinas. Los esfuerzos en la investigación se han dirigido hacia la comprensión de los elementos que la configuran y, debido a la dificultad que conlleva esta tarea, se presume que es necesario continuar en esta línea para intentar descifrar todos los factores determinantes en la misma (Ramos et al., 2012a).

Desde la Antigua Grecia, la inteligencia ha sido considerada de carácter hereditario (Méndez, 1993), algo que durante años ha desembocado en que numerosos investigadores pretendieran medir y clasificar a las personas en base a una característica que estimaban predeterminada por la genética (Araya y Salazar, 2001). Por tanto, tradicionalmente se ha tenido la idea de un factor unitario que se puede poseer en mayor o menor medida y que resulta complicado que pueda ser modificado.

Sternberg (2000) señala que la **inteligencia** ha sido definida por los expertos como la capacidad para adaptarse de forma idónea al ambiente.

Por otro lado, Gardner (2006, 2013) muestra su disconformidad ante la tradicional descripción del concepto de inteligencia, según el cual, ésta es la habilidad de responder ante un test de inteligencia. Este autor, en su Teoría de las Inteligencias Múltiples, aboga por una definición de Inteligencia como una capacidad para la resolución de problemas o para producir soluciones idóneas en base a una situación cultural concreta (Gardner, 2013).

La Real Academia Española (RAE) vincula el concepto de inteligencia a varios aspectos, como los de una *capacidad para comprender, resolución de problemas, toma de decisiones o experiencia*, entre otros (RAE, 2013).

Por su parte, Morilla (2011) aporta una definición de inteligencia describiéndola como una aptitud para recabar información del propio interior, así como del mundo exterior, con el propósito de ofrecer la respuesta más acertada a las situaciones que el día a día plantea.

### **2.1.2. Tipos de inteligencia**

Desde los puntos de vista más actuales se considera insuficiente definir la inteligencia exclusivamente mediante el Cociente Intelectual (CI). Las investigaciones científicas más recientes en este sentido no sólo atienden a lo racional, sino que han extendido el enfoque hasta otro tipo de factores como pueden ser los de índole emocional (Pérez y Castejón, 2006).

La posible existencia de más de una inteligencia y el modo en el que éstas pueden actuar es una de las bases de la actual investigación. El origen de la investigación en este campo puede encontrarse en el interés de Broca (1824-1880) por las dimensiones del cráneo en los seres humanos y de sus propiedades (Ramos et al., 2012a).

Uno de los avances más significativos tiene que ver con la medición del fenómeno descrito en el párrafo anterior. En este sentido, el inicio del CI se ubica entre 1904 y 1912 en las primeras mediciones de la inteligencia por parte de Binet (1857-1911), encargado de la creación de un test para diferenciar el alumnado ordinario del que necesitaría educación especial, y en Stern, que en 1912 introduce el concepto de CI trabajando sobre los avances de Binet (Araya y Salazar, 2001; Gardner, 2013; Ramos et al., 2012a).

Se puede destacar que varios autores han rechazado asumir la existencia de una única inteligencia universal.

Cabe señalar que Thurstone (1938) estableció siete habilidades mentales primarias que rompían con la clásica idea unitaria. De esta forma, también se puede reseñar el planteamiento de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), quien en una visión pluralista de la mente se refiere a diversas inteligencias diferentes entre sí, pero que pueden llegar a trabajar en conjunto.

Algunas teorías actuales como la de Sternberg (2000) sustentan la variedad de inteligencias diferenciando entre la analítica, la práctica y la creativa. En realidad, los puntos de vista más actuales defienden que el éxito en la vida real se encuentra determinado por una combinación de varios tipos de inteligencia (Sternberg, 2000; Sternberg, Grigorenko y Bundy, 2001).

La tendencia investigadora hace tiempo que parece apuntar hacia un enfoque más multidimensional. De forma específica, en el deporte, también se puede encontrar que el éxito no se atribuye a un único tipo de inteligencia, sino que la responsabilidad se diversifica. En el deporte de alto rendimiento, los campeones se diferencian por tener la capacidad para una mejor gestión de la diversidad de inteligencias (González, 1992).

### **2.1.3. Teoría de las Inteligencias Múltiples**

En *Frames of Mind*, de Gardner (1983), se expone la presencia de siete inteligencias que, aunque son independientes en el ser humano, trabajan en conjunto y se integran, de forma que se pluraliza el clásico concepto unitario (Gardner, 2013).

Las siete inteligencias propuestas en 1983 por Howard Gardner son las siguientes:

- **Inteligencia lingüística:** es la habilidad para manifestar el pensamiento en palabras y emplear el lenguaje de forma correcta. Profesiones características con un elevado nivel de esta inteligencia serían escritores, periodistas o abogados entre otros.
- **Inteligencia lógico-matemática:** posibilita cuantificar y desarrollar operaciones matemáticas complejas. Contables, economistas y agentes de bolsa serían profesionales a destacar en este caso.
- **Inteligencia musical:** responde a una facilidad para advertir, discernir, modificar y transmitir las formas musicales. Destacando aquí músicos, compositores o cantantes, por ejemplo.
- **Inteligencia corporal-cenestésica:** capacidad para controlar el uso del propio cuerpo. En este caso, como ejemplo, destacarían albañiles, cirujanos y, por supuesto, los deportistas de forma especial.
- **Inteligencia espacial:** es una habilidad para advertir con precisión el mundo visual y espacial. Arquitectos, ingenieros o diseñadores poseen esta característica de una forma particular.
- **Inteligencia interpersonal:** capacidad para percibir y entender a otras personas, identificar las motivaciones y deseos de los demás. Algunos ejemplos de profesiones que requieren de esta capacidad son los políticos, profesores o expertos en relaciones públicas.
- **Inteligencia intrapersonal:** es una habilidad para aproximarse a los sentimientos de uno mismo y poder diferenciar las emociones propias. Escritores, filósofos o religiosos destacan en esta característica.

Los siete tipos descritos cumplen con ocho requisitos indispensables para que puedan ser consideradas como inteligencias. A continuación se muestran los criterios (Gardner, 2012):

- ✓ Que la inteligencia pueda ser aislada en el caso de una lesión cerebral.
- ✓ Que presente una historia evolutiva verosímil.
- ✓ Que existan operaciones que puedan identificarse y que jueguen un papel clave.
- ✓ Que exista la posibilidad de codificar en un lenguaje de símbolos.
- ✓ Necesidad de un desarrollo específico y un conjunto definido de acciones que supongan un “estado final”.
- ✓ Posibilidad de encontrar personas que destacan sólo en una inteligencia, personas prodigio que destacan en varias u otro tipo de personas excepcionales.
- ✓ Encontrarse refrendada por la psicología experimental.
- ✓ Encontrarse respaldada por datos psicométricos.

Con esta visión multifactorial, la inteligencia queda definida como una “habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada” (Gardner, 2013, p.37).

En base a lo expuesto en el párrafo anterior, la inteligencia se puede entender como una capacidad o destreza y, por lo tanto, puede ser desarrollada (Del Pino, Gómez, Moreno, Gálvez y Mula, 2009).

La Teoría de las Inteligencias Múltiples define al ser humano como un individuo que presenta un compuesto básico de inteligencias, las cuales representan un potencial a emplear en función de su contexto cultural. Además, parece razonable atender a que cada individuo posee un perfil distinto, ya que a pesar de que todos nacen con las inteligencias anteriormente descritas, en ningún caso se obtienen los mismos desarrollos o combinaciones (Del Pino et al., 2009; Gardner, 2012).

Gardner recalca que su listado es de carácter provisional, y que además cada una de las tipologías conlleva, a su vez, sus propias subinteligencias, por lo que resulta imprescindible investigar en mayor profundidad (Gardner, 2012). Prueba de lo anterior es que con el tiempo ha sido ampliamente aceptada una octava inteligencia, la naturalista:

- **Inteligencia naturalista:** es la capacidad para el entendimiento del mundo natural. Los profesionales más directamente relacionados en este apartado son ecologistas, especialistas en física y química o los arqueólogos por ejemplo.

De cualquier modo, parece evidente que la interacción entre inteligencias potencia de forma considerable las capacidades (Del Pino, 2012; Del Pino et al., 2009; Gardner, 2012).

Más adelante, en este documento, se aborda la IE en profundidad, pero cabe destacar en este apartado la importante relación que guarda este constructo con la Teoría de las Inteligencias Múltiples. De esta forma, las inteligencias interpersonales e intrapersonal muestran una relación directa con la IE. Además, como avance interesante, Gardner señala que es imprescindible valorar las dimensiones emocionales de cada una de las inteligencias, en lugar de acotar las emociones exclusivamente a las inteligencias personales (Gardner, 2012; Petrides y Furnham, 2001; Ramos et al., 2012a; Salovey y Mayer, 1990).

## **2.2. Concepto de emoción**

### **2.2.1. Definición de emoción**

El mero hecho de intentar definir el término emoción resulta complicado. En un primer acercamiento, en el diccionario de la RAE es posible comprobar la siguiente definición para emoción: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (RAE, 2013).

Algunos autores como Deci (1980), cuando se refieren a la emoción, hablan de una reacción ante un determinado estímulo que puede ser real o no. Dicha reacción produce una modificación en las vísceras y en el sistema muscular; asimismo, se pueden observar cambios que de una forma u otra influirán en posteriores comportamientos.

Las reacciones mencionadas en el párrafo anterior, son activaciones físicas de respuesta que se inician con rapidez y duran unos segundos (Evans, 2002; Jones, 2003; Torrabadella, 2006).

Son varios los autores que señalan o destacan el componente físico o fisiológico de las emociones. A modo de ejemplo, Hanin (2007) se refiere a la emoción como una “reacción psicofisiológica” que se produce en la relación persona-ambiente. Por otro lado, Mestre (2009) señala que la emoción destaca porque va acompañada de una reacción física. Fredrickson (2001) apunta que, aunque existen diferentes definiciones, se acepta que la emoción es una respuesta cognitiva ante un evento, ya sea de forma consciente o no, y que origina determinadas respuestas entre las que se encuentran, entre otras, los cambios fisiológicos.

Morilla (2011) habla de las emociones como una carga genética que se necesita para sobrevivir, señalándolas como estados anímicos que producen una elevada actividad orgánica que se manifiesta en comportamientos externos e

internos. En línea con la idea que vincula emociones y supervivencia, Palmero (1999) indica que la emoción es un procedimiento que activa al organismo en presencia de una amenaza.

Para comprender el concepto de emoción, es necesario entender el procedimiento que explica el funcionamiento de las emociones. Siguiendo a Bisquerra (2003), puede entenderse de forma rápida y resumida el mecanismo que sigue una emoción en tres pasos:

- 1) La información sensorial alcanza los centros emocionales en el cerebro.
- 2) Como resultado del paso anterior, se desencadena una respuesta neurofisiológica.
- 3) El neocortex se encarga de descifrar la información.

En base al mecanismo descrito por Bisquerra, cabe considerar que la emoción se caracteriza por una alteración que prepara al organismo para una respuesta determinada. La excitación puede deberse tanto a factores externos como a internos.

Las emociones pueden ser consideradas una base importante de la inteligencia humana. No dominar las emociones podría desembocar en reacciones irracionales. El sentimiento resulta de la suma de la emoción más el pensamiento, es decir, una activación física más una etiqueta emocional produce el sentimiento. Lo anterior refleja que, a través de los pensamientos, es posible que una persona pueda ejercer, en cierto modo, un control sobre cómo se siente, y que un sentimiento es la experiencia consciente de la emoción (Ramos et al., 2012a; Torrabadella, 2006).

Un aspecto relevante que debe ser tenido en cuenta es que la emoción ayuda a percibir el entorno y favorece la interacción social (Ramos, Recondo y Enríquez, 2012b).

Varios autores han analizado la importancia e influencia de las emociones en el deporte, destacando la función primordial que tienen éstas sobre el rendimiento deportivo (Botterill y Brown, 2002; Hanin, 2007; Jones, 2003; Singh, 2010). Por este motivo, resulta importante entender en profundidad el concepto de emoción descrito en este apartado.

### **2.2.2. Tipos de emoción**

En la década de los 70, Paul Ekman se basa en diversas investigaciones para formular un listado de emociones básicas, universales e innatas. Existen seis emociones que pueden considerarse fundamentales (Ekman, 2006; Ekman y Friesen, 2003; Evans, 2002; Torrabadella, 2006):

- **Alegría.**
- **Miedo.**
- **Tristeza.**
- **Ira.**
- **Asco.**
- **Sorpresa.**

Evans (2002) también refiere la existencia de unas emociones cognoscitivas superiores, que si bien también son universales, presentan una mayor variación en función del contexto cultural, entre las mismas se encontrarían:

- **Amor.**
- **Culpabilidad.**
- **Vergüenza.**
- **Desconcierto.**
- **Orgullo.**
- **Envidia.**
- **Celos.**

Cabe la posibilidad de definir los siguientes tres elementos básicos en las emociones (Lynn, 2006; Ramos et al., 2012a):

- 1) **Cognitivo.**
- 2) **Neurofisiológico.**
- 3) **Conductual.**

Por otro lado, es posible encontrar tres tipos de respuesta que se detallan a continuación (Ramos et al., 2012b):

- 1) **Respuesta subjetiva:** por ejemplo, cuando ante una situación, una persona puede encontrarse bien o mal.
- 2) **Estímulo a actuar:** que puede manifestarse o no abiertamente, como el llanto.
- 3) **Respuesta fisiológica:** se refleja en el organismo como puede ser la sudoración o los cambios en la frecuencia cardíaca.

### **2.2.3. Base cerebral de las emociones**

Es posible encontrar gran cantidad de investigaciones científicas que atienden a la vinculación existente entre el cerebro, la inteligencia y la emoción (Thingujam, 2004).

LeDoux (2000) señala que las investigaciones referidas al cerebro emocional han proliferado en los últimos años. Este autor apunta que la mayoría de los avances provienen de estudios sobre el miedo y que, además, destacan un papel importante de la amígdala en este sentido (Evans, 2002; LeDoux 2000).

LeDoux focaliza su atención sobre el sistema límbico del cerebro, incluso valorándolo como un “cerebro emocional” cuyas estructuras están interconectadas para facilitar que la información pueda llegar a todo el sistema, y que podría llegar a ejecutarse de forma aislada respecto al “cerebro intelectual” (córtex y neocórtex) (Araya y Salazar, 2001; Ramos et al., 2012).

Otros autores apoyan la idea de LeDoux cuando señalan que la intervención del sistema límbico en la regulación de la emoción es determinante (Bernstein, Roy, Srull y Wickens, 1991).

López (2012) indica que si se atiende a la evolución del cerebro se comprueba que lo emocional es anterior a lo racional. Este aspecto también ha sido

apuntado por Goleman (1996), que además lo señala como indicador de la relación pensamiento y sentimiento.

López (2012) trata de una forma rápida y resumida la importancia que juega el sistema límbico en la gestión de las emociones, donde el hipocampo registra hechos y la amígdala etiqueta emocionalmente los mismos.

Resulta imprescindible atender a la diferencia entre la emoción, que es una respuesta ante la estimulación externa o interna que produce una respuesta neurovegetativa, y el sentimiento, que es una experiencia subjetiva.

Goleman (1996) posiciona el origen de lo emocional en el sentido del olfato, útil para la supervivencia en etapas ancestrales. También especifica que el sistema límbico gestiona las emociones y que se encuentra conectado con el neocortex, que es el encargado de una mayor precisión y complejidad. Algunas conclusiones adicionales que este autor refiere se detallan en los siguientes párrafos.

La amígdala es una importante estructura límbica que se encuentra muy vinculada a los procesos de aprendizaje y memoria. Constituye un depósito de la memoria emocional y en su nexa con el neocortex es posible encontrar la base de la IE.

El procedimiento inicialmente aceptado es descrito como un envío de información desde los sentidos hacia el tálamo para continuar hacia regiones del neocortex, el cual procesa la información y la envía al sistema límbico, donde las vías eferentes se encargan de otorgar la respuesta apropiada.

LeDoux (2000) descubre una comunicación directa entre tálamo y amígdala y, de esta forma, se cambia la concepción que existe hasta ese momento. Este descubrimiento pone de manifiesto una vía más directa que permite que la información de los sentidos viaje directa a la amígdala, para que ésta produzca una respuesta sin la participación del neocortex.

Las emociones poseen una 'mente' propia y aislada de la racional; ha sido demostrado que se emplean milisegundos en percibir inconscientemente algo y determinar si resulta agradable o no. Esas valoraciones inconscientes responden a recuerdos contenidos en la amígdala.

La región prefrontal regula la respuesta de la amígdala y otras regiones del sistema límbico, llevando a cabo una respuesta más proporcionada.

La relación de estructuras límbicas (fundamentalmente la amígdala) con el neocortex puede explicar la importancia e influencia de la emoción sobre el pensamiento.

Otras investigaciones, como las llevadas a cabo por Sánchez y Román (2004), ponen de manifiesto que sobre la emoción intervienen tanto estructuras corticales como subcorticales. Acto seguido, se detallan algunas de las conclusiones más significativas que estos autores describen.

Los mencionados autores apuntan que la amígdala puede tener una especial relevancia en la respuesta emocional, y se señala que fundamentalmente en el caso de emociones negativas. Ante un estímulo negativo, es capaz de producir una respuesta rápida sin involucrar a la corteza, por ejemplo, si se confunde un palo en el bosque con una serpiente, la reacción será la huida inmediata.

Los estímulos complejos son asimilados por las estructuras corticales, que son las responsables de procesar la información y otorgar una respuesta a la misma. En este proceso parece intervenir la región prefrontal y, de un modo especial, las regiones orbitofrontal y prefrontal medial, también se indica la probable implicación ante estímulos de carácter positivo.

La amígdala es la responsable de una primera respuesta defensiva, mientras que el hipotálamo se encarga de los cambios vegetativos asociados a una determinada emoción.

Parece que no existe un consenso claro y definido, y es por esto que resulta necesario aclarar algunos aspectos como la verdadera labor del lóbulo frontal en la emoción o el peso de cada hemisferio en estos procesos. Algunos autores otorgan más relevancia al hemisferio derecho. Por otro lado, otros autores defienden que el hemisferio derecho opera con estímulos negativos, mientras que el izquierdo lo hace con los positivos. Habría que comprobar si existe una diferenciación hemisférica en los procesos emocionales.

Existe la posibilidad de aportar una visión resumida para valorar la base cerebral de las emociones en relación con la IE, entendiendo el cerebro diferenciado en las siguientes tres estructuras (Lynn, 2006):

- 1) **Cerebro Autónomo:** se encarga de funciones vitales como los ritmos cardíaco y respiratorio. Su funcionamiento automático no depende de otros factores, y es operativo tanto en la fase de vigilia como en la fase de sueño.
- 2) **Cerebro Límbico:** se considera como el cerebro emocional, y se encuentra constituido fundamentalmente por la amígdala y el hipocampo. Presenta como funciones principales el almacenaje de datos emocionales y la memoria emocional.
- 3) **Cerebro Racional:** responsable de la resolución de problemas y de la toma de decisiones.

A modo de resumen, el recorrido físico de la IE comienza a través de la médula espinal, desde donde las primeras sensaciones se dirigen hacia el área frontal del cerebro para ser interpretadas por el pensamiento racional y producir una experiencia. Existe un paso intermedio e indispensable en el recorrido descrito y éste es la intervención del sistema límbico, que permite la experimentación de las emociones y evidencia la necesidad de una conexión eficaz entre los centros racional y emocional (Bradberry y Greaves, 2012).

## **2.3. Concepto de inteligencia emocional**

### ***2.3.1. Evolución del concepto de inteligencia emocional y definición actual del término***

Debido al elevado número de investigaciones existentes en torno a la IE, es posible encontrar innumerables definiciones sobre este concepto. Cada vez son más los autores que se interesan por abordar este aspecto, que parece determinante para alcanzar el éxito en diversos apartados de la vida cotidiana. En las siguientes líneas se observa tanto la evolución del término IE como su conceptualización actual.

Autores como Ciarrochi, Chan y Caputi (2000), ponen de manifiesto que son varios los investigadores que defienden que la idea que tenemos respecto a la inteligencia debe ser ampliada para incorporar a la IE.

La IE se configura como un aspecto fundamental para el comportamiento humano, que opera distinto y de forma separada a la inteligencia cognitiva (Bar-On, 2000, citado en Zamanian, Haghghi, Forouzandeh, Sedighi y Salehian, 2011).

Tras muchas investigaciones, a día de hoy, existe un consenso para considerar a la IE como un tipo de inteligencia personal (April, Lifson y Noakes, 2012). Además, parece lógica una estrecha relación con las inteligencias personales de Gardner (inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal) (Gardner, 2012; Jokar, 2007, citado en Zamanian et al., 2011; Petrides, Furnham y Frederickson, 2004).

Aunque de forma general no exista un único acuerdo respecto a la conceptualización de la IE, la evidencia científica sí garantiza la existencia de la misma (Araya y Salazar, 2001).

Uno de los primeros acercamientos más destacados a la IE puede hallarse en 1920 con Edward Thordike y su concepto sobre la inteligencia social, que defendía

una habilidad para comprender, dirigir y actuar correctamente en las relaciones humanas (Bar-On, 2006; Pérez, Petrides y Furnham, 2005; Petrides et al., 2004; Salovey y Mayer, 1990; Thingujam, 2004).

Actualmente resulta obvio que se ha impulsado la opinión existente respecto a ampliar el concepto de inteligencia, introduciendo la conocida como IE (Extremera, Fernández, Mestre y Guil, 2004), que es valorada como un importante constructo, reciente y novedoso (García, Cervelló, Jiménez, Iglesias y Santos-Rosa, 2005; Meyer y Zizzi, 2007; Petrides et al., 2004).

A la hora de abordar la evolución del término IE, varios autores coinciden en señalar que es un concepto actual de la Psicología que apareció por primera vez de la mano de Mayer y Salovey en 1990 (April et al., 2012; Araya y Salazar, 2001; Bar-On, 2006; Ciarrochi et al., 2000; Conde y Almagro, 2013; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Goleman, 2012; Mestre, 2009; Neubauer y Freudenthaler, 2005; Pérez et al., 2005; Petrides y Furnham, 2001; Prieto, Ferrándiz, Ferrando, Sánchez y Bermejo, 2008; Ramos et al., 2012a; Shapiro, 1997; Schutte y Malouff, 1999; Schutte et al., 1998; Thingujam, 2004; Warwick y Nettelbeck, 2004).

Años más tarde, Goleman (1996) hace referencia a la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner (1983), en concreto, a dos de las inteligencias propuestas por este autor: la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, referidas a la capacidad de conocer y expresar los sentimientos y emociones de uno mismo (inteligencia intrapersonal), y a la capacidad de detectar estados de ánimo en otras persona (inteligencia interpersonal). Posteriormente se observará que estas dos inteligencias descritas presentan relación con la división de las categorías que conforman la IE. De este modo, Goleman, en base a las inteligencias descritas, así como en las investigaciones de McClelland, Ledoux, Salovey o Csikzentmihalyi entre otros (Fernández, 1999), elabora su propia teoría sobre la IE.

Se considera que Goleman populariza este constructo en 1995 con su best-seller mundial *“Emotional Intelligence”* (Araya y Salazar, 2001; Bar-On, 2006; Conde y Almagro, 2013; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Matthews, Zeidner y

Roberts, 2002; Neubauer y Freudenthaler, 2005; Pérez et al., 2005; Petrides et al., 2004; Petrides y Furnham, 2001; Ramos et al., 2012a; Shapiro, 1997; Schutte et al., 1998; Thingujam, 2004).

Para entender la situación actual del término de IE, es necesario observar el progreso que ha seguido esta concepción a lo largo de la historia. Mayer (2006, citado en Ciarrochi, Forgas y Mayer, 2006) concentra su análisis a partir de 1900, aunque apunta reseñas de hasta hace más de 2000 años. La propuesta de este autor es una división por años que podría sintetizarse de la siguiente forma:

- **Período comprendido entre 1900 y 1969:** el estudio de la Psicología y las emociones se encuentra un tanto diferenciado.
- **Período comprendido entre 1970 y 1989:** los psicólogos centran sus investigaciones en cómo se interrelacionan las emociones y el pensamiento.
- **Período comprendido entre 1990 y 1993:** la IE comienza a ser considerada como una cuestión de estudio.
- **Período comprendido entre 1994 y 1997:** el término se extiende y es conocido popularmente.
- **Por último, en el momento actual:** en el que se investiga y profundiza en sus diversos aspectos. Por tanto, la aplicación científica de la IE en el deporte es más que reciente. Esto será cuestión de análisis en sucesivos apartados de este trabajo.

Una vez analizada la evolución del concepto, puede tomarse como referencia la definición de Salovey y Mayer (1990) para entender el significado actual de la IE. Estos autores hablan de una capacidad que permite percibir las emociones de forma precisa, assimilarlas, controlarlas y gestionarlas correctamente en uno mismo y en los

demás, y así hacer posible un aprovechamiento útil de la información para dirigir el pensamiento y las posibles respuestas que se pueden otorgar a diferentes situaciones (Salovey y Mayer, 1990).

En base a la contribución anterior, Ramos et al. (2012a) señalan que la IE es entendida como el compendio de los siguientes elementos:

- 1) Conocimiento sobre las propias emociones.
- 2) Gestión de las emociones.
- 3) Automotivación.
- 4) Observar y considerar las emociones en otras personas.
- 5) Capacidad para emprender relaciones.

Por otro lado, Bar-On (2006) apunta que gran parte de las definiciones y conceptualizaciones que han sido arrojadas sobre la IE contienen alguno de los siguientes factores:

- 1) Habilidad para reconocer, entender y manifestar emociones y sentimientos.
- 2) Habilidad para discernir qué sentimientos se tienen y cómo es la relación con los mismos.
- 3) Capacidad de control y gestión de emociones.
- 4) Habilidad para la resolución de problemas y para ajustarse a complicaciones de carácter intrapersonal e interpersonal.

**5) Capacidad para desarrollar la automotivación y para producir afecto positivo.**

La mayoría de las personas posee un concepto global del vocablo y varias son las definiciones que pueden encontrarse. Ciarrochi et al. (2000) indican que a pesar de la variedad de definiciones que se otorgan, los investigadores tienen a complementarse en sus aportaciones. Resulta complicado encontrar contradicciones en este sentido.

Ros et al. (2012b) exponen que la IE es una construcción teórica psicológica que explica la correcta relación entre emoción y razón, permitiendo al individuo que se adecue a su entorno. En este sentido, Salovey y Grewal (2005), subrayan que la IE es una habilidad para integrar de forma eficaz los aspectos cognitivos y los emocionales.

Matthews et al. (2002) indican que IE es una capacidad para identificar, transmitir y comprender las emociones. Estos autores enfatizan la capacidad para asimilar las emociones en el pensamiento, y que a su vez conlleva una habilidad para regular las emociones en uno mismo y en los demás, independientemente del carácter de las mismas.

Según López y González (2004), nos encontramos ante una capacidad de las personas para identificar, percibir y controlar sus sentimientos de forma idónea. Es decir, estos autores destacan este constructo como una comprensión emocional adecuada a la situación que se presente a cada persona en un determinado momento.

Otra definición de referencia habitual en la literatura científica, es la divulgada y extendida por el autor Goleman (1996), que la precisa como la capacidad que tienen las personas para identificar los sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para gestionarlos.

Mayer (2006, citado en Ciarrochi et al., 2006) aporta algo diferente al definir la IE como la habilidad para asimilar y emplear la información emocional, pero a su vez apunta hacia la capacidad de la emoción para optimizar a la inteligencia.

La IE puede conceptualizarse como un constructo constituido por elementos de personalidad así como por la capacidad para percibir, incorporar, entender y gestionar las emociones (Bar-On, 1997).

La evidencia científica es muy reciente, pero los avances en investigación son considerables y el efecto condicionante de las emociones sobre el comportamiento del ser humano ha sido demostrado. Se abandona el concepto estático y cerrado de la inteligencia tradicional fija e innata para progresar hacia una concepción más flexible como es la IE (Torradadella, 2006).

La elevada cantidad de definiciones puede conllevar a error (Meyer y Fletcher, 2007) si se aborda esta materia desde un desconocimiento previo, pero la evolución en el interés suscitado por este tipo de inteligencia ha hecho que deje de ser tratada de forma exclusiva por los profesionales de la Psicología para abrirse a otros ámbitos profesionales (Mayer, 2006, citado en Ciarrochi et al., 2006). Es en este punto donde aparece la oportunidad para el entrenador deportivo, aspecto que se analiza en detalle en sucesivos apartados.

### **2.3.2. Categorías de la inteligencia emocional**

Otro aspecto que debe quedar claro para posibilitar la opción de profundizar en la materia es el de precisar las categorías de la IE. Según Stabrino (2010), varios autores como Gardner, Salovey o Goleman describen este apartado.

Si se atiende a la descripción de Peter Salovey (1990, citado en Goleman, 1996) y a la de Goleman (2006), se puede observar que bajo el concepto de competencia personal (el cual determina el modo en que cada uno se relaciona consigo mismo) se envuelve el *conocimiento de las propias emociones*, el

*autorregulación* de las mismas y por último, la habilidad para *automotivarse*. Para completar a las anteriores, y dentro del concepto de competencia social (que determina la relación con los demás), se encuentran la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona o *empatía* y la capacidad para relacionarse o *habilidad social*.

Wilks (1999), además de citar las categorías de Goleman, añade una categoría adicional que denomina “transformar las emociones”, donde defiende el cambio de vida que se puede experimentar si se logra comprender de forma idónea las emociones y transformar los aspectos negativos en positivos.

Otros autores también discurren en la línea descrita anteriormente, y se ratifica que las dimensiones o categorías son muy similares. De esta forma, siguiendo a Brockert y Braun (1996), Lynn (2006) y a Prieto, Ferrándiz y Ballester (2001), es posible hacer un compendio donde se observan las siguientes categorías que componen la IE:

- 1) **Autoconciencia:** entender las propias emociones y cómo influyen las mismas.
- 2) **Autocontrol:** dominar las propias emociones y gestionarlas en uno mismo de forma adecuada.
- 3) **Motivación:** dirigir las emociones en una determinada dirección.
- 4) **Ajuste y enriquecimiento emocional:** capacidad para resolución de problemas y búsqueda constante de metas positivas.
- 5) **Empatía:** capacidad para entender las emociones en los demás.
- 6) **Habilidad social:** habilidad para el manejo de las relaciones sociales. Capacidad de liderazgo y competencia social.

- 7) **Influencia personal:** influir de forma positiva en otras personas y en uno mismo. También guarda una relación directa con la capacidad de liderazgo.

### **2.3.3. Modelos de inteligencia emocional**

No existe una única teoría para explicar la IE, el marco teórico es plural y actualmente no cabe la posibilidad de encontrar una sola versión “correcta”. Los diferentes puntos de vista han desembocado en numerosas definiciones, terminologías, mediciones o modelos explicativos (April et al., 2012; Petrides y Furnham, 2003).

En este apartado se intenta sintetizar al máximo algunos de los puntos de vista más comunes, pero como ya se ha indicado, existen otras posibilidades. En este sentido, Goleman (2012) apunta que a día de hoy existen numerosos modelos de IE, y que un síntoma del avance en esta disciplina se puede encontrar en la preparación de nuevos modelos.

Existe cierto consenso en torno a dos grandes modelos de IE, que pueden definirse como el modelo de habilidad y el modelo mixto (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; González, Ros, Jiménez y Garcés de los Fayos, 2014; Pérez et al., 2005; Ramos et al., 2012a; Schutte y Malouff, 1999). A continuación, se describen los modelos citados, que en realidad son grandes categorías que a su vez pueden englobar diferentes modelos afines:

➤ **Modelo de Habilidad:**

Recoge los modelos que se orientan a la capacidad mental para emplear y aprovechar la información proveniente de las emociones, y así favorecer el proceso cognitivo.

➤ **Modelo Mixto:**

Engloba los modelos que combinan la capacidad mental con otras variables de personalidad y rasgos de comportamiento.

Actualmente, dentro de los dos grandes modelos (Habilidad y Mixto) o categorías, se hace referencia a la existencia de tres modelos principales de IE (Goleman, 2012; Ramos et al., 2012a) donde se observan el Modelo de Mayer y Salovey, el Modelo de Bar-On y el Modelo de Goleman. En los siguientes apartados se describen en detalle cada uno de los modelos propuestos, así como una referencia hacia la existencia de otros modelos diferentes.

2.3.3.1. Modelo de Mayer y Salovey

➤ **Modelo de Mayer y Salovey** (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Mayer y Salovey, 1997; Mayer, Salovey y Caruso, 2004):

Este modelo es categorizado como modelo de habilidad, y entendido como un compuesto de capacidades que demuestran que cada persona percibe e interpreta las emociones de forma diferente.

Estos autores hablan de una capacidad que permite percibir las emociones de forma precisa, asimilarlas, controlarlas y gestionarlas correctamente en uno mismo y en los demás. De esta forma, es posible un aprovechamiento útil de la información para dirigir el pensamiento y las posibles respuestas que se pueden otorgar a diferentes situaciones (Salovey y Mayer, 1990).

Destacan, dentro de este modelo, las siguientes capacidades o habilidades:

- ✓ **Percepción emocional:** habilidad para identificar y considerar las propias emociones y las de los demás. Conlleva la capacidad de determinar en

qué medida las emociones influyen en el propio estado de ánimo, así como la posibilidad de discernir la realidad o no de las emociones expresadas por otras personas.

- ✓ **Facilitación emocional:** capacidad para asimilar las emociones y valorar los sentimientos en la resolución de problemas, comprender cómo influyen en el apartado cognitivo y emplearlas para priorizar en la toma de decisiones, y emplear las emociones de forma positiva para favorecer el razonamiento.
- ✓ **Comprensión emocional:** capacidad para descifrar y clasificar las emociones, comprensión de la información emocional y de las posibles combinaciones entre emociones. Permite diferenciar los significados emocionales.
- ✓ **Regulación emocional:** capacidad para discernir entre sentimientos y emplear la información que conllevan de forma provechosa. Gestión de las propias emociones y de las de otras personas, atenuando los aspectos negativos y potenciando los positivos. Control sobre las propias emociones y sobre las ajenas.

#### 2.3.3.2. Modelo de Bar-On

- **Modelo de Bar-On** (Bar-On, 1997, 2000, 2006):

Categorizado como modelo mixto, este modelo es entendido como un compendio de capacidades emocionales y personales que determinan la capacidad de adaptación al medio ambiente.

Bar-On discurre sobre una inteligencia socio-emocional y defiende que, en gran medida, la teorización sobre la IE se extiende desde los tiempos de Darwin hasta la actualidad. Este autor incluye alguno de los siguientes aspectos:

- ✓ Habilidad para reconocer, entender y manifestar emociones y sentimientos.
- ✓ Habilidad para entender la influencia que los sentimientos y emociones ejercen sobre uno mismo.
- ✓ Capacidad de gestión y control de las emociones.
- ✓ Habilidad de adaptación y resolución de problemas personales.
- ✓ Control del estrés.
- ✓ Capacidad para provocar afecto positivo y automotivación.

Este modelo defiende que una persona con un elevado nivel de inteligencia socio-emocional puede identificar y transmitir sus propias emociones, entender y relacionarse con otras personas, empatizar y gestionar relaciones sociales de una forma positiva.

El EQ-i (Emotional Quotient), es el cociente emocional que Bar-On desarrolla, y que sustenta la explicación del modelo que ha sido descrito. El término se origina en 1980, pero no obtiene divulgación hasta 1997, con la publicación de The Emotional Quotient Inventory. La medida de EQ-i es de auto-informe y estima el nivel de inteligencia socio-emocional.

#### 2.3.3.3. Modelo de Goleman

- **Modelo de Goleman** (Goleman, 1995, 1998, 2012):

Categorizado como mixto, este modelo actualmente conceptualiza la IE de forma resumida mediante las siguientes habilidades:

- ✓ Autoconciencia.
- ✓ Conciencia Social.
- ✓ Autogestión.
- ✓ Gestión de las relaciones sociales.

#### 2.3.3.4. Otros modelos de inteligencia emocional

Como se indica al comienzo de este apartado, existen varias posibilidades. Las opciones anteriormente descritas no configuran la única interpretación existente.

Entre las diferentes posibilidades que se pueden encontrar, cabe destacar el Modelo de Rasgo desarrollado por Petrides y Furnham (2001). Estos autores contrastan el Modelo de Habilidad con el Modelo de Rasgo, basándose éste último en la autopercepción emocional, destacando las experiencias habituales y las valoraciones que las personas poseen sobre su propia capacidad para identificar, procesar y emplear la información proveniente de las emociones (Neubauer y Freudenthaler, 2005; Petrides y Furnham, 2001, 2003).

Petrides et al. (2004) conceptualizan la IE diferenciando tres grandes líneas, destacando el Modelo de Rasgo (Petrides y Furnham, 2001, 2003), el Modelo de Habilidad (Mayer y Salovey, 1997) y el Modelo Mixto (Bar-On, 1997), Goleman, 1995).

#### **2.3.4. Medición de la inteligencia emocional**

Efectuar mediciones sobre la Inteligencia “tradicional” es accesible mediante el cociente intelectual (CI), mientras que interpretar y medir la IE es una tarea más compleja (Bradberry y Greaves, 2012).

El test para medir el CI es habitual y altamente empleado por la Psicología, pero su aplicación es limitada y no valora la totalidad de la complejidad del cerebro, ni todos los elementos determinantes para el comportamiento de las personas (Torradabella, 2006).

Además, también se ha constatado que la puntuación entre una prueba de IE y una prueba de inteligencia clásica o tradicional es independiente, y puede diferir en los resultados obtenidos (Araya y Salazar, 2001; Gardner, 2012).

Existe un criterio dispar a la hora de definir la mejor forma para medir la IE (Meyer y Zizzi, 2007; Petrides et al., 2004), que se refleja en los diferentes modelos y medidas que se proponen para medir este constructo (Mayer, Salovey y Caruso, 2000; Meyer y Fletcher, 2007; Singh, 2010).

El progreso dentro de cualquier área científica se encuentra supeditado a la existencia de instrumentos específicos, y en el caso de la IE, es necesario que permitan abordar las diferentes dimensiones del constructo, así como demostrar las posibles diferencias entre individuos. De la misma forma que el debate sobre la conceptualización teórica es amplio, existe la misma controversia respecto al método más eficaz para medir con exactitud esta variable (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Por otro lado, el implemento de instrumentos de medición que valoren específicamente las necesidades de cada deporte en cuestión, es uno de los grandes retos de las Ciencias del Deporte y, de forma particular, de la Psicología del Deporte (García, Graupera, Ruiz, y Palomo, 2013).

La existencia de diferentes definiciones y conceptualizaciones sobre la IE, así como el uso de diferentes métodos de evaluación, puede precipitar que se ejerzan diferentes mediciones de la IE sobre la misma persona o equipo (Meyer y Fletcher, 2007).

Por añadidura, de forma más específica, dentro de la Psicología del Deporte, la falta de información y la incertidumbre que existen en torno a los métodos más eficaces para la comprobación de afirmaciones, son considerablemente elevadas (González, 1992).

#### 2.3.4.1. Auto-informe versus capacidad

Los resultados de numerosas investigaciones arrojan datos contradictorios, que pueden considerarse incluso incoherentes, pero esto tiene su explicación en la no atención a las esenciales diferencias entre las medidas que evalúan la capacidad y las medidas basadas en el auto-informe.

Se presenta como imprescindible diferenciar entre los conceptos de IE rasgo y de IE capacidad, ya que se posicionan como dos constructos diferentes. Este aspecto debe ser considerado para no desembocar en un error, tanto de carácter teórico como de carácter práctico. Para valorar IE rasgo se emplean las medidas de auto-informe, mientras que para evaluar IE capacidad son necesarios test de rendimiento máximo (Pérez, Petrides y Furnham, 2005).

Actualmente no es posible encontrar un estudio que garantice la aplicación de una medida idónea sobre la IE en el ámbito del deporte. Sin embargo, el auto-informe ha sido el método más habitual empleado para la evaluación en esta disciplina (April et al., 2012).

Algunas investigaciones sugieren que las medidas de auto-informe frente a las medidas de capacidad difieren de forma considerable. Es posible encontrar resultados que muestran la existencia de una débil relación entre ambas formas de valoración y que, además, efectúan mediciones diferentes sobre una misma persona (Brackett y Mayer, 2003; Meyer y Fletcher, 2007; Petrides y Furnham, 2001; Warwick y Nettelbeck, 2004).

Recientemente, las medidas de capacidad están desarrolladas de forma considerable y, a priori, aportan una valoración más objetiva, teniendo como objetivo evaluar la IE al igual que se ha hecho hasta el momento con la inteligencia tradicional. Pero, actualmente, no está claro qué tipo de medidas son las más adecuadas o ajustadas. Por este motivo, es importante entender las ventajas e inconvenientes de las principales medidas, las características de cada instrumento, el objetivo pretendido por la investigación, las características de la población objeto del estudio y, por supuesto, los recursos que el investigador puede asumir (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

La medida de auto-informe puede suponer la presencia de alguna de las siguientes desventajas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009):

- Evalúa la percepción que una persona posee sobre sí misma. Por lo tanto, es una medida menos directa.
- Contestaciones basadas en lo socialmente aceptado o deseado.
- Posible solapamiento con medidas de personalidad.
- Sesgo por influencia de otras variables también medidas de forma auto-informada, como por ejemplo depresión o ansiedad.
- Evaluación subjetiva por parte del sujeto sobre su propia capacidad para controlar las emociones.
- La posible existencia de una falta de comprensión adecuada o de consciencia sobre las propias emociones por parte del individuo.

Por otro lado, las principales ventajas que presenta la medida de auto-informe guardan relación con los siguientes aspectos (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004):

- Mayor accesibilidad a estos instrumentos.
- Más facilidad a la hora de administrar las pruebas. Normalmente instrucciones sencillas para realizar las pruebas. Puede desarrollarse al mismo tiempo con grandes grupos en espacios de fácil acceso.
- Conlleva menor tiempo su aplicación, con un tiempo medio estimado en torno a los 15 minutos por prueba.
- Aportan datos sobre experimentaciones internas, que son muy complicados de valorar con medidas de capacidad.
- Coste económico reducido.
- Existen medidas para contrarrestar la deseabilidad social, como “ítems de sinceridad” o evaluaciones externas de personas próximas al evaluado para cotejar respuestas.

En relación a las medidas de capacidad, a pesar de ser un indicador más objetivo y no estar tan sujetas a la deseabilidad social, también presentan una serie de limitaciones como pueden ser las que se indican a continuación (Extremera y Fernández Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009):

- Algunas subescalas no tienen propiedades psicométricas ni validez suficientes.

- Informan sobre el nivel de conocimiento de estrategias emocionales que una determinada persona posee, pero esto no garantiza que aplique esos conocimientos de forma adecuada a su vida real.
- El acceso a los test resulta más complicado, porque está más restringido, y en ocasiones, es necesario un intermediario (habitualmente el proveedor del test) para la interpretación de los datos.
- El tiempo de aplicación para una prueba de estas características es considerablemente más elevado.
- Los test requieren efectuar un mayor número de tareas, que a su vez resultan más complejas.
- Las instrucciones para realizar las pruebas suelen ser más detalladas o extensas que en el caso del auto-informe.
- Miden las habilidades y estrategias emocionales que las personas emplean ante un problema, pero no valoran las estrategias para evitar la aparición de problemas o para promover situaciones favorables.
- Normalmente conllevan un gasto económico mayor.

Las ventajas más destacables de las medidas de ejecución pueden resumirse de la siguiente forma (Extremera y Fernández Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009):

- Evaluación más objetiva.
- El acercamiento es semejante al empleado por los instrumentos de medida de la inteligencia tradicional, y esto hace aumentar su validez.

- La probabilidad de encontrar una respuesta “socialmente deseada” es más reducida.
- El solapamiento con medidas de personalidad es menos probable.
- El nivel de conocimiento de estrategias emocionales así como la aplicación real de las mismas son un predictor para la resolución de problemas en la vida cotidiana.

#### 2.3.4.2. Cociente intelectual y cociente emocional

La posible existencia de un cociente emocional (CE), similar al cociente intelectual (CI), es muy probable y varios autores trabajan sobre esto, pero aún resulta compleja su implementación y validez (Araya y Salazar, 2001).

En contraposición, algunos autores como López (2012) apuntan que no existe la posibilidad de determinar un “grado de IE” a través de un test, como puede obtenerse con los test que miden Cociente Intelectual (CI).

Otros autores, como Extremera et al. (2004), realizan una investigación donde observan las diferentes soluciones existentes para la medición de la IE. Estos autores apuntan que, gracias al impulso de los instrumentos de medida para este constructo, el avance en el apartado de la evaluación de la IE es más que considerable.

Un elevado nivel de CI siempre se vincula con elevados resultados académicos, y un elevado CE guarda relación con un elevado conocimiento y control sobre las emociones. Algunos autores han indicado que emociones e inteligencia no están contrapuestas, sino que se complementan (Wurzer, 2013).

Por otro lado, Hernández (2005) apunta que aspectos vinculados con la IE pueden dar respuesta al éxito o al fracaso de los resultados escolares en general, de

las matemáticas o del ajedrez de forma más acertada que si se hiciera mediante el empleo del CI.

Un aspecto destacable y que debe ser tenido en cuenta para su valoración es que los índices de CI y CE son independientes entre sí (Araya y Salazar, 2001; Gardner, 2012).

Otro hecho importante reside en que, como Araya y Salazar (2001) indican, el CE puede emplearse como un predictor de rendimiento deportivo en las situaciones de estrés competitivo.

El significado de CE es más complejo que el de CI, pero de cualquier forma no son opuestos, y tampoco se puede caer en el error de pensar que el CE es sinónimo de IE (Shapiro, 1997). Los límites del CI están muy estudiados y son conocidos, pero la IE no es una capacidad fija (Lynn, 2006).

#### 2.3.4.3. Instrumentos de medida destacados

El constructo de IE es muy reciente; no obstante, existe una gran variedad de herramientas para su valoración e interpretación científica (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

En cualquier ciencia, para que un instrumento pueda ser empleado en una investigación científica, debe cumplir una serie de requisitos psicométricos de validez, además de aportar la fiabilidad necesaria. Por otro lado, es imprescindible garantizar que se mide de forma específica el constructo en cuestión, no cometiendo el error de valorar otras variables o dimensiones parecidas. Respecto a la IE, las medidas más empleadas para la evaluación pueden resumirse en tres grandes grupos: auto-informe, informe de observadores externos y test de capacidad (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Extremera y Fernández-Berrocal (2005) apuntan que existe una marcada diferencia entre los instrumentos que miden capacidad y los destinados a la medición de auto-informe. Las medidas de capacidad se focalizan en el procesamiento de la información emocional, las escalas que emplean estos instrumentos se basan en respuestas correctas y erróneas. Por otro lado, en lo referente al auto-informe, se puede distinguir entre instrumentos orientados a valorar la percepción que el individuo tiene sobre su propia competencia, y los instrumentos que centran su atención en aspectos de carácter no cognitivo, como pueden ser la habilidad social, la autoestima o las diferentes dimensiones de la personalidad, entre otros.

A modo de ejemplo, entre las medidas de auto-informe destaca el Trait Meta Mood Scale (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995). En este instrumento se valoran tres dimensiones:

1. **Atención emocional:** hace referencia a la capacidad para sentir y manifestar los sentimientos de forma correcta. Habilidad para monitorizar las emociones y los sentimientos.
2. **Claridad emocional:** se valora la correcta comprensión del propio estado emocional. Capacidad para discernir diferentes emociones y sentimientos.
3. **Reparación emocional:** se relaciona con la capacidad para regular de forma idónea los diferentes estados de ánimo. Capacidad para modificar los estados de ánimo negativos y sostener los positivos.

El test consta de 24 ítems. Las puntuaciones se registran en base a una escala tipo Likert de 5 puntos, desde 1 (nada de acuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo).

Por otra parte, respecto a las medidas de capacidad y también a modo de ejemplo, destaca el MSCEIT (Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test) (Mayer, Salovey y Caruso, 2001), que en su versión 2.0 consta de 141 ítems y valora las siguientes cuatro dimensiones (Ciarrochi et al., 2000; Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009):

1. **Percepción emocional:** referente a la habilidad para percibir e identificar el contenido emocional de diversos estímulos.
2. **Asimilación emocional:** hace referencia a la capacidad para asimilar emociones en los procesos perceptivos y cognitivos.
3. **Comprensión emocional:** se analiza la capacidad para comprender y razonar las emociones.
4. **Manejo emocional:** se centra en la capacidad de las personas para manejar las emociones de los demás.

### ***2.3.5. Posible influencia de la edad y el género sobre la inteligencia emocional***

El cerebro es diferente en cada persona, presentando unas características particulares, que hacen que no sea posible encontrar dos cerebros iguales (González, 1992).

Partiendo del párrafo anterior, también existe evidencia científica sobre la posible variación de la IE con la edad y, asimismo, debido al género (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke, 2007).

Algunas investigaciones demuestran que los niveles de IE tienden a aumentar con la edad (Bar-On, 2001; Goleman, 1998; Lynn, 2006; Mayer, Caruso y Salovey, 1999; Schutte et al., 2007; Shapiro, 1997; Tutte, Blasco y Cruz, 2010; Van Rooy, Alonso y Viswesvaran, 2005).

Por otro lado, algunos estudios también revelan que las mujeres obtienen resultados ligeramente superiores en IE respecto a los hombres (Ciarrochi et al., 2000; Del Pino et al., 2009; Martins, Ramalho y Morin, 2010; Mayer et al., 1999; Schutte et al., 1998; Schutte et al., 2007; Van Rooy et al., 2005).

Según Shapiro (1997), la IE debe ser entrenada desde la infancia, por lo que se encuentra sujeta a entrenamiento y, por tanto, a una progresión en el tiempo. Lynn (2006) señala que los niveles de IE pueden incrementarse en un individuo con la edad y la experiencia. A la hora de abordar el trabajo de los factores psicológicos en los deportistas, se presenta como imprescindible considerar la edad de los mismos (Tutte et al., 2010).

Goleman (1998) hace referencia a que los niveles de IE pueden modificarse a través de la experiencia, y Bar-On (2001) apunta que probablemente alcancen su punto más elevado a los cuarenta años.

En el ámbito deportivo, también surge el interés por las posibles diferencias en el perfil de Inteligencias Múltiples de deportistas en función del género, y la estadística ha confirmado que sí existen. Se encuentran niveles superiores en las inteligencias intrapersonal e interpersonal (altamente relacionadas con la IE) en las mujeres (Del Pino et al., 2009). Algunos investigadores como Martins et al. (2010), defienden que el género es una variable que debe ser considerada y valorada en gran medida en los estudios de IE. Por otro lado, García-Naveira (2010) señala que resulta necesario conocer las posibles diferencias de género en el deporte.

Por otro lado, cabe destacar que investigaciones recientes como la de Laborde, Dosseville, Guillén y Chávez (2014), observaron que la IE correlacionaba de forma positiva con la edad, pero no encontraron una relación entre los años de entrenamiento y la IE. Este hecho pone de manifiesto que un alto nivel de IE no es exclusivo de los deportistas expertos. Habría que diferenciar entre las consideraciones de edad cronológica y edad de entrenamiento. Asimismo, respecto a la diferencia de sexos, estos autores no encontraron grandes diferencias en la valoración general de la IE.

## **2.4. La inteligencia emocional desde la Psicología**

### **2.4.1. Relación actual entre inteligencia emocional y Psicología**

Actualmente, la IE es una de las cuestiones más debatidas dentro de la Psicología. No obstante, aún no existe una evidencia científica demasiado esclarecedora, ya que es una disciplina relativamente novedosa, y en expansión gracias en gran medida a la elevada atención que recibe este constructo por parte de los medios de comunicación (Matthews et al., 2002). Además, tal y como apuntan Ros y Ratri (2015), se ha establecido como un área de gran interés para la investigación científica.

Como apunta Thingujam (2004), es necesario determinar la situación actual de la investigación respecto a la IE, y acabar con la posible confusión que se puede derivar de la abundante y reciente literatura. La existencia de diversas conceptualizaciones ha dificultado definir con claridad los límites de la IE (Stough, Palmer, Gardner, Papageorgiou y Redman, 2002).

Uno de los cometidos más importantes de la Psicología actual es el de reducir la distancia que existe entre el conocimiento popular sobre el término de IE y su aplicación real en la sociedad. El principal motivo para que se produzca esta descompensación tiene que ver con el hecho de que la mayoría de las personas desconocen el verdadero significado de IE y, además, es habitual que se asimile a una capacidad innata que no puede ser adquirida o mejorada (Bradberry y Greaves, 2012).

El concepto teórico de IE no es tan reciente pero, por ejemplo, sí lo son las pruebas o valoraciones específicas y, en este sentido, es necesario que la Psicología aborde y acote el constructo de IE. Pese a que la investigación en este ámbito se encuentra en auge y el interés popular es elevado, la especificación es imprescindible, porque la claridad actual es escasa en esta parcela de la Psicología (Matthews et al., 2002; Thingujam, 2004).

La IE se encuentra claramente relacionada con diferentes áreas de la Psicología, que trascienden el clásico concepto de inteligencia tradicional académica (Mathews et al., 2002).

En estos últimos años, el estudio de la IE sobrepasa el ámbito científico, para ser valorada en multitud de ámbitos de la vida personal y profesional (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Muestra de lo anterior, se encuentra reflejada en la posibilidad de encontrar varios estudios que demuestran la importante relación entre la IE y diversos aspectos relacionados con la salud y el bienestar de las personas. Esto es un reflejo de la importancia de dedicar investigación en esta línea (Martins et al., 2010; Salovey y Mayer, 1990; Schutte et al., 2007).

Según Taghizadeh y Shojaie (2012), la IE conlleva una mejor salud mental, mejores relaciones sociales y bienestar emocional. Este estado de disfrute de la vida colabora para fomentar mejores relaciones sociales.

Otro ejemplo se halla en el concepto de Resiliencia, que es una capacidad para sobreponerse ante adversidades, que conlleva un gran equilibrio emocional y que se encuentra estrechamente relacionada con los niveles de IE. Además, esta capacidad (Resiliencia) muestra una vinculación con niveles más elevados de salud tanto física como mental (Soleimani, Rahimi y Sepasi, 2013).

Un aspecto destacable es que, independientemente del empleo de medidas de valoración de autoinforme o de medidas más objetivas, se observan datos que evidencian la relación entre unos niveles más elevados de IE y niveles emocionales negativos más bajos. A su vez, cuanto mayor es el nivel de IE, mayores son los resultados en cuanto a bienestar físico y mental.

Además, a lo descrito con anterioridad, se debe añadir que estas relaciones se proyectan más allá de la persona y que trascienden a las relaciones sociales,

redundando también en una relación positiva que la Psicología está interpretando y tratando de descifrar (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Por otro lado, la Psicología también se encarga de valorar las posibles repercusiones negativas derivadas de unos escasos niveles de IE. Un aspecto importante a considerar es el de que surgen diversos problemas asociados a una falta de comprensión y regulación sobre las emociones, hasta tal punto que las personas incapaces de controlar esto pueden verse sometidas ante sus emociones (Salovey y Mayer, 1990).

Un punto de vista general dentro de la Psicología parece apuntar hacia considerar la IE como una inteligencia determinante en el éxito que se obtiene en la vida (Mayer et al., 1999).

La explicación al hecho anterior se encuentra en el concepto integrado de cuerpo y mente como la clave para desarrollar todo el potencial de las personas, y en la relación entre emoción y pensamiento (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Gutiérrez, 2013). Además, el primer paso para desarrollar este tipo de inteligencia es lograr identificar de forma correcta la repercusión de las emociones sobre el cuerpo (Torradella, 2006).

El CI por sí mismo no es garantía de éxito en la vida (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Pero tampoco puede considerarse que la IE sea el único factor determinante para alcanzar dicho éxito, y es por esto que la Psicología aboga por una combinación de inteligencia tradicional e inteligencia emocional para poder obtener el mejor resultado posible (Lynn, 2006).

A continuación, se aborda en mayor profundidad y de forma más específica la vinculación que la IE guarda con el éxito. De esta forma, el siguiente apartado, atiende a cómo se relaciona un nivel óptimo de IE con los aspectos personales y profesionales.

#### ***2.4.2. La relación existente entre inteligencia emocional y éxito en el mundo profesional y personal***

La investigación científica pone de manifiesto que las personas con un mayor nivel de IE encuentran destacables beneficios en diversas áreas de la vida cotidiana (Martins et al., 2010).

Ros y Ratri (2015) destacan que la IE es considerada como un factor determinante tanto para el rendimiento académico como para el profesional. Hun, Lee y Hwang (2015) subrayan que algunos psicólogos defienden que la influencia de la IE sobre el éxito, puede ser más importante que la aportación del cociente intelectual sobre el mismo. Rutwoska y Bergier (2015) apuntan que varias investigaciones defienden que la IE es un factor decisivo para el éxito en la vida profesional, social o deportiva y para la propia satisfacción respecto a logros alcanzados.

La IE ha producido un elevado interés y es objeto de gran atención tanto dentro de la Psicología como fuera del ámbito de la misma. Se ha logrado comprobar su vinculación con el éxito en diversas facetas, entre las mismas destacan las relaciones personales y laborales (Salovey y Grewal, 2005).

A modo de ejemplo, Mayer, Roberts y Barsade (2008) recogen una serie de tendencias relacionadas con la IE que han encontrado analizando diferentes estudios. A continuación se muestran las diferentes vinculaciones que encontraron con la IE :

1. Favorece las relaciones sociales en niños y adolescentes.
2. Favorece las relaciones sociales en adultos.
3. Las personas con elevado nivel de IE son percibidas de forma más positiva.

4. Se relacionada con un mayor logro académico.
5. Favorece las relaciones familiares y personales.
6. Favorece las relaciones profesionales y las negociaciones.
7. Se relaciona con un mejor estado de satisfacción psicológica.

Parece evidente que presentar un nivel elevado de IE repercute de forma positiva en el desarrollo tanto de la vida personal como de la vida profesional. El controlar las emociones permite al individuo otorgar la mejor respuesta en diferentes situaciones, y esto es algo esencial y fundamental para alcanzar el éxito en todos los ámbitos de la vida (Wurzer, 2013).

Ciarrochi et al. (2000) apuntan que existe una tendencia hacia considerar que la IE es más determinante que el clásico concepto de inteligencia a la hora de definir el éxito, tanto en las relaciones personales como en las profesionales.

La repercusión positiva que la IE puede ejercer sobre la vida personal, así como sobre el rendimiento en la vida profesional, es más que considerable. Una de las claves se encuentra en tener la capacidad para reconocer que determinadas emociones conducen hacia una actitud más proactiva y otras, por el contrario, suponen una repercusión negativa que se traduce en una actitud más pasiva (Lynn, 2006).

Tradicionalmente se ha considerado que el CI sostiene gran parte del éxito que alcanza una persona, pero lo cierto es que no parece ser el aspecto más determinante. De hecho, como señala Goleman (2012), no es suficiente disponer exclusivamente de un elevado CI. Para afrontar la vida con más garantías la IE se presenta como un aspecto imprescindible.

Resulta complicado concretar con rigor los motivos que conducen a una persona hacia el éxito. Sin embargo, parece evidente que la respuesta no se encuentra exclusivamente en la capacidad intelectual o en la experiencia y conocimientos adquiridos (Bradberry y Greaves, 2012).

Algunos autores incluso arrojan porcentajes orientativos para definir los factores de éxito; entre los mismos, es posible observar que la capacidad intelectual supone un peso en torno al 20% (Goleman, 1996; Stabrino, 2010; Wurzer, 2013) y que, sin embargo, la capacidad emocional representa entre el 70 y el 80% (Stabrino, 2010; Wurzer, 2013).

Crabbe (2007) refiere que la IE es un importante factor para pronosticar una vida exitosa, tanto es así que, en este sentido, parece representar un peso que oscila entre el 85 y el 90%.

Bradberry y Greaves (2012) indican algunos datos en forma de porcentajes que apoyan la relevancia de la IE. A continuación se apuntan algunas de esas evidencias:

- Los individuos con niveles de CI más elevados sólo sobrepasan a individuos con niveles de CI medios en el 20% de las ocasiones.
- En el caso opuesto a la anterior afirmación, se encuentra evidencia que sostiene que niveles de CI medios aventajan en el 70% de las ocasiones a niveles superiores de CI.
- Como estimación, sólo el 36% de los individuos puede reconocer sus emociones.
- El 58% del éxito, en cualquier tipo de desempeño, se debe al cociente intelectual.

Los datos observados sugieren que la IE tiene un peso muy importante en lo que a la obtención del éxito se refiere; controlar los aspectos emocionales supone una repercusión considerablemente positiva sobre la vida de una persona. Esta capacidad, que está demostrando tener una enorme importancia, debe trabajarse desde edades tempranas para que suponga un beneficio en la vida adulta (Bradberry y Greaves, 2012).

De cualquier modo, tal y como apunta Wilks (1999), parece evidente que las personas con una elevada IE avanzan con ventaja y presentan una mejor relación con el resto de personas, dominando además situaciones como las que requiere el trabajo en equipo.

En línea con el párrafo anterior, Cerecedo (2011) señala que dominar las emociones es básico para el éxito tanto personal como profesional, y que la IE se puede aplicar en cualquier momento y situación.

Mestre (2009) defiende la relación entre el éxito personal y un elevado nivel de IE, la cual considera incluso un factor que en ocasiones resulta más determinante que la propia inteligencia concebida en su forma tradicional o, por lo menos, con un grado de importancia semejante, como recalca Wurzer (2013).

Contemplando el desarrollo de este apartado, parece evidente que el éxito en los diversos ámbitos de la vida de las personas no está garantizado con la única intervención de la inteligencia tradicional. Además, en aspectos de salud o felicidad, parece aún más evidente que existen otros factores de mayor relevancia. A modo de resumen o idea general, tal y como ya se apuntaba en el apartado anterior, la IE se presenta como una inteligencia determinante en el éxito que las personas alcanzan en su vida (Mayer et al., 1999).

## **2.5. La Psicología del Deporte**

### **2.5.1. Qué es y cómo surge**

La Psicología puede entenderse como “la ciencia que estudia la conducta de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se producen en su entorno físico y social” (Sanz, Menéndez, Rivero y Conde, 2009, p.7).

Es importante conocer el concepto de Psicología, porque como se puede comprobar en este apartado, la Psicología del Deporte es una disciplina de la misma y, en consecuencia, guarda una importante relación con la definición expuesta en el párrafo anterior.

La Psicología del Deporte puede considerarse como una de las ciencias más recientes dentro del Deporte. Su interés se orienta hacia los factores psicológicos presentes en el deporte y el ejercicio físico; a su vez, también fija la atención sobre los efectos psicológicos que se producen a consecuencia de dichas actividades (Williams, 1991; Williams y Straub, 2001).

Resulta complejo demarcar la naturaleza de esta rama de la Psicología ya que, además de existir diversas opiniones, también puede encontrarse controversia respecto a la función precisa que debe acometer el psicólogo del deporte.

Considerando las dificultades señaladas en el párrafo anterior, la Psicología Deportiva puede entenderse como una especialidad de la Psicología que se orienta hacia los deportes y los deportistas (González, 1992).

Aunando definiciones, parece que existe un criterio unánime en torno a considerar a la Psicología del Deporte como una disciplina que se deriva de la Psicología. Su principal propósito reside en la investigación científica sobre las personas y el comportamiento de las mismas, dentro del ámbito deportivo y del ejercicio físico (Baechle y Earle, 2007; Davies, 1991; González, 1992; Kremer y

Scully, 1994; Ros, Moya-Faz y Garcés de Los Fayos, 2013; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 2010).

Es importante tener presente que los deportistas poseen unas características psicológicas diferentes a las que presentan las personas que no hacen deporte (Carazo y Araya, 2010).

Baechle y Earle (2007), cuando hablan de esta rama de la Psicología, apuntan que debe entenderse como una disciplina que intenta comprender la influencia que los procesos del comportamiento ejercen sobre el desarrollo motriz. Estos autores señalan que se trata de una disciplina que se configura como un área de estudio dentro de la medicina deportiva. Por otro lado, también precisan que, dentro del ámbito deportivo, esta rama de la Psicología busca medir fenómenos psicológicos, investigar la relación de esos fenómenos con el rendimiento y, por último, aplicar un conocimiento teórico en el sentido de mejorar el rendimiento deportivo.

Martens (1987) reflexiona sobre la aplicación de teorías psicológicas en el deporte, indicando que existe una necesidad de dedicar más tiempo a la observación del comportamiento en el deporte y, a partir de ahí, construir teorías únicas y así no sólo transformar las teorías existentes al deporte.

Otro dato destacable es que la Asociación de Psicología Americana (APA) acepta a la Psicología del Deporte como la división 47 dentro de ella. Este paso supone un importante avance, ya que no siempre se ha considerado como una disciplina aceptada, y en el mundo del deporte se valoraba muy poco la vertiente psicológica del rendimiento deportivo (Gallwey, 2006).

Esta disciplina dentro de la Psicología es reconocida como una especialidad en Europa y en América, aunque hay que considerar que en Estados Unidos y Europa han progresado de manera desigual. En Estados Unidos la Psicología del Deporte se ha valorado como una disciplina ubicada dentro de las Ciencias del Deporte, mientras que en Europa se constituye más en el sentido de un área de

estudio por sí misma que se sirve de los principios de la Psicología (Balaguer, 2003; Viadé, 2003).

De forma más específica, en España surge de forma desigual en función de la Comunidad Autónoma, y donde más desarrollo o presencia tiene es en el caso de los antiguos Institutos Nacionales de Educación Física (INEF), actuales Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, donde se contemplaba dentro del plan de estudios (Balaguer, 2003).

Consultando varios autores es posible comprobar que la Psicología del Deporte atiende a varios factores, como lo son algunos de los que se presentan a continuación (Balaguer, 2003; Davies, 1991; González, 1992; Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 2010):

- Estudia y adapta las bases del comportamiento humano al ámbito de la práctica físico-deportiva.
- Valora la posible influencia que ejercen los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo.
- Recientemente centra gran parte de su atención sobre la investigación en alto rendimiento.
- Contribuye a la resolución de problemas que puedan surgir de la práctica deportiva.
- Trata de comprender los efectos que se producen sobre la salud derivados de una práctica físico-deportiva.
- Observa el desarrollo psicológico de las personas derivado de la práctica de actividad físico-deportiva.

- Produce conocimiento y forma a través de la docencia a diferentes profesionales implicados en el ámbito deportivo.
- Se dedica a la investigación y difusión científica aplicada al deporte y al ejercicio físico.
- Interviene tanto con entrenadores como con los deportistas, y además trata de ampliar su radio de acción.
- También interviene en personas que no son deportistas profesionales, pero que pretenden dedicar su ocio al deporte o hacia el ejercicio físico, con la intención de incrementar su rendimiento físico o la mejora de la calidad de vida.
- Trabaja con organizaciones deportivas.
- Interpreta los fenómenos de masas.
- Analiza las relaciones que se producen entre las personas que practican actividad físico-deportiva.

Viadé (2003) va un paso más adelante y propone la idea de una Psicología del Rendimiento Deportivo. La propuesta de este autor se entiende como una subdisciplina de la Psicología del Deporte y su estudio se centra en el deportista cuando realiza deporte, y así resulta evidente la búsqueda de una mejora en el rendimiento deportivo.

Por otro lado, los autores mencionados con anterioridad, indican que un propósito de la Psicología Deportiva debe ser la conducta deportiva. En el caso del deporte, es una conducta sujeta a normas. Por lo tanto, la metodología de trabajo es diferente en este ámbito respecto a las técnicas empleadas en la Psicología normal o habitual (Viadé, 2003).

Este tipo de propuestas son una muestra de la diversidad de opiniones y de la especialización que acontece en la actualidad en el área que se aborda en este apartado.

Sin olvidar la importancia de todos los factores que acaban de ser descritos, es posible sintetizar y transmitir la idea de que la importancia y relevancia que se otorga a los factores psicológicos en el deporte es el motivo que promueve el surgimiento de la Psicología del Deporte (González, 1992).

### ***2.5.2. Evolución de la Psicología del Deporte***

Es importante atender a la evolución de una disciplina si se pretende conocer y entender la misma en profundidad. Comprender el desarrollo de la misma, ayuda a interpretar el estado actual de la misma y las posibles líneas futuras que podría seguir.

En este caso, se observa una estructuración en grandes bloques que, aunque difieren ligeramente en función del autor consultado, sí coinciden en comenzar su organización desde finales del siglo XIX (González, 1992; Viadé, 2003; Weinberg y Gould, 2010).

A continuación se presenta un ejemplo de clasificación histórica siguiendo a González (1992) y a Viadé (2003):

#### **➤ ETAPA 1: PRECURSORES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

Esta etapa se extiende desde el año 1890 hasta el año 1945 y, a su vez, se divide en precursores (1890-1919) y formación de esta especialidad (1920-1944).

En cuanto a la etapa de precursores, cabe destacar que engloba las primeras aproximaciones por parte de varios autores que señalan la

importancia que ejercen los factores psicológicos sobre la práctica físico-deportiva.

Los trabajos en esta época presentan un marcado carácter teórico. Se considera que el experimento de Triplett en 1898 fue pionero en esta disciplina. Triplett demuestra que la presencia de un rival ejerce un efecto sobre el deportista que se traduce en un incremento del rendimiento deportivo.

En la etapa de formación destaca la creación del primer laboratorio en Berlín en 1920 a cargo de Carl Diem. Y por otro lado, en Estados Unidos, Griffith creó un laboratorio en 1925.

## ➤ **ETAPA 2: CRECIMIENTO E INVESTIGACIÓN EN APRENDIZAJE MOTOR Y DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.**

El período que parece abarcar esta etapa se sitúa entre el final de la Segunda Guerra Mundial en 1945, y 1964.

En este caso proliferan los estudios orientados al aprendizaje motor, al avance en evaluación y al análisis de la personalidad.

El trabajo con test para medir los rasgos de personalidad que pueden influir en el rendimiento deportivo es una práctica habitual.

Varios países enfatizan al destinar esfuerzos al desarrollo de la investigación científica y a la aplicación práctica de factores psicológicos en la práctica físico-deportiva.

Entre los mismos, destacan la URSS, la República Democrática Alemana y Checoslovaquia.

➤ **ETAPA 3: CONSOLIDACIÓN INSTITUCIONAL DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO NUEVA DISCIPLINA DE LA PSICOLOGÍA.**

Etapa que abarca el periodo comprendido entre el año 1965 y el año 1979.

Un hecho fundamental que marca el inicio de esta fase es la celebración en 1965 en Roma del I Congreso Mundial de la Psicología del Deporte, donde se transmite la situación actual por la que atravesaba en ese momento la investigación en este ámbito.

Otro dato importante es la creación de la primera Asociación Americana de Psicología del Deporte en el año 1967.

En general se trata de delimitar las competencias del psicólogo del deporte, algo que a día de hoy sigue en constante debate.

➤ **ETAPA 4: LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE HASTA LA ACTUALIDAD.**

Aunque esta etapa se considera una prolongación desde 1965, sí puede estimarse que desde 1980 en adelante se pone aún más atención en el entrenamiento psicológico para poder alcanzar un rendimiento deportivo más elevado.

Actualmente se asiste a una gran proliferación de investigaciones científicas relacionadas con las variables psicológicas y el mundo del deporte. Cada vez es mayor la importancia que se le concede a la relación cuerpo y mente. Pero aunque la tendencia es al alza, a día de hoy, la función del psicólogo del deporte aún no cuenta con demasiada fuerza fuera del ámbito teórico.

Si se atiende de forma más específica al desarrollo de la Psicología Deportiva en España, y siguiendo a González (1992), cabe señalar la importante labor de José María Cagigal entre 1957 y 1981, que orientó la función de la Psicología del Deporte hacia el bienestar físico y mental de las personas, dejando en un segundo plano el interés por el incremento en el rendimiento deportivo. También promovió la creación, en 1961, del Instituto Nacional de Educación Física (INEF), donde la Psicología Deportiva tuvo presencia en el plan de estudios desde un principio.

Años más tarde, en la década de los 60, se crea en Barcelona el Centro de Medicina Deportiva de la Residencia Blume, donde se incluye la realización de valoraciones psicológicas sobre el rendimiento de los deportistas.

Ya en la década de los 70, comienzan a proliferar diversas asociaciones relacionadas con la Psicología del Deporte.

Weinberg y Gould (2010) presentan una clasificación algo más extensa en etapas, pero que de forma resumida destaca los siguientes aspectos históricos como más relevantes dentro de la Psicología del Deporte:

➤ **ETAPA 1:** Inicios (1895-1920).

Destaca también aquí el estudio que Triplet lleva a cabo sobre ciclistas, donde observa que el rendimiento es más elevado ante la presencia de un rival.

En estos años se produce investigación de marcado carácter teórico, con escasa aplicación práctica.

➤ **ETAPA 2:** La época de Griffith (1921-1938).

Griffith genera gran cantidad de evidencia científica en este área y crea el primer laboratorio de Psicología del Deporte.

➤ **ETAPA 3:** Asentando el futuro (1939-1965).

Destaca en este período Franklin Henry, que dedica gran parte de sus esfuerzos a la difusión científica mediante la docencia.

Como hito importante hay que reseñar que en 1965 se celebra el I Congreso Internacional de Psicología del Deporte.

➤ **ETAPA 4:** Primera Academia Psicología del Deporte (1966-1977).

Los estudios se orientan a descifrar los factores psicológicos que resultan determinantes sobre el rendimiento deportivo y por otro lado, la influencia que la práctica de actividad físico-deportiva ejerce sobre el aspecto psicológico de una persona.

➤ **ETAPA 5:** Crecimiento de la Psicología del Deporte (1978-2000).

Se produce un incremento considerable en la importancia que adquiere esta disciplina.

➤ **ETAPA 6:** Época Contemporánea (2000 en adelante).

Elevada producción científica, gran atención por la disciplina y con un futuro prometedor.

### ***2.5.3. La importancia de la Psicología del Deporte y el futuro de esta disciplina***

La evolución en el ámbito deportivo, supone una mayor necesidad de explicación rigurosa de la teoría que lo configura, así como una clara definición de

las líneas a seguir en el apartado de aplicación práctica. En este sentido, los aspectos psicológicos se han posicionado como necesarios (Rutkowska y Bergier, 2015).

Actualmente, la Psicología del Deporte, asume cada vez un papel más significativo, y en los próximos años la evolución de la investigación en esta disciplina tiene la aspiración de fundar un marco teórico que solucione las limitaciones actuales (García, 1999). Esta disciplina de la Psicología ha colaborado para mejorar el rendimiento de los deportistas de alto nivel, gracias a la investigación, desarrollo y puesta en práctica de diferentes métodos y técnicas (Singh, Singh, Sood y Kumar, 2011).

La Psicología del Deporte es una disciplina que puede llegar a representar el 50% de las posibilidades que un deportista posee para alcanzar su máximo potencial (González, 1992). La repercusión de los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo se encuentra considerablemente demostrada, pero todavía resulta necesario determinar la importancia específica que poseen las diferentes capacidades psicológicas en las diferentes modalidades deportivas (Gómez-López, Granero-Gallegos e Isorna, 2013); por tanto, la Psicología Deportiva debe dedicar más investigación en este sentido.

Un hecho que sustenta la relevancia defendida en el párrafo anterior es que se puede considerar como evidente que ningún deportista es capaz de competir aislado de sus emociones y pensamientos, así como tampoco puede obviar la influencia de factores externos ambientales (Del Pino et al., 2009).

La reciente y extensa investigación científica en el área de la Psicología Deportiva permite desarrollar gran cantidad de instrumentos de medida, que facilitan y valoran aspectos, tan importantes y determinantes en el rendimiento del deportista, como lo son la influencia de los estados de ánimo o la repercusión del estrés sobre el organismo. Gracias a este avance, se comprende en mayor medida el alcance que los diferentes factores psicológicos tienen sobre el rendimiento de un deportista. Lo anterior cobra especialmente importancia en el deporte de alto rendimiento, ya

que actualmente se trabaja sobre los aspectos psicológicos y emocionales del deportista de alto nivel (Ruiz et al., 2006).

Los entrenadores deportivos muestran una gran preocupación por lograr el estado ideal psicológico en sus deportistas. La relación de este factor con el rendimiento deportivo es precisamente una línea importante dentro de la investigación en Psicología del Deporte (García et al., 2005).

Uno de los mayores motivos para la existencia de esta disciplina reside en ofrecer evidencia científica y datos objetivos sobre la efectividad o no de las diferentes variables psicológicas. Además, el desarrollo de diversas técnicas fruto de la investigación en este área permite incidir sobre la condición psicológica del deportista con el objetivo de potenciar su rendimiento deportivo al máximo (González, 1992).

El deportista es el principal foco de atención dentro del deporte, pero la Psicología del Deporte también abarca otros estamentos involucrados, como entrenadores, ejecutivos o árbitros, por ejemplo (García-Naveira, 2010; Viadé, 2003). A su vez, se encarga de transmitir conocimiento y estrategias a nivel psicológico a todos los participantes en el deporte (Harris y Harris, 1992).

Por otro lado, respecto a las líneas de futuro más inmediato que puede seguir la Psicología del Deporte, es posible destacar las siguientes (González, 1992; Williams, 1991):

- Existirá una mayor atención hacia las variables psicológicas que influyan en el alto rendimiento deportivo.
- Se asistirá a un auge en el requerimiento de psicólogos del deporte en el alto rendimiento.
- El número de profesionales en Psicología del Deporte se incrementará de forma considerable.

- Entrenadores y atletas, entre otros, se formarán para tener conocimientos en esta disciplina. Serán más las personas que posean formación en Psicología Deportiva.
- Existirá un marcado carácter práctico en las investigaciones científicas que se lleven a cabo.
- La investigación científica en el ámbito físico-deportivo será mayor y se preocupará por variables fisiológicas, psicológicas y sociales.
- Se atenderá de forma especial también a las poblaciones y grupos especiales como pueden ser los menores, los ancianos o las personas con algún tipo de barrera física, psíquica o sensorial.

Se define una disciplina con un admirable porvenir, donde el rigor científico colabora para forjar una disciplina cada vez más especializada y práctica. La relación con la ciencia de la actividad física y el deporte determinará un avance más firme y seguro (González, 1992).

Según García (1999), con el paso del tiempo, la interacción entre las diferentes ciencias será mayor, y esto favorecerá una idea más fehaciente de la correlación cuerpo-mente. Además, la neurociencia jugará un papel relevante. Este autor apunta que se producirá un avance tan elevado en la elaboración de conocimiento científico relacionado con la Psicología del Deporte, que puede llegar un momento en el que asistamos a una diversificación que resulte en la aparición de “Psicologías Específicas”, como por ejemplo, la posible “Psicología del Fútbol” (García, 1999).

La repercusión que puede alcanzar la Psicología del Deporte es tan destacable que, en muchos casos, se transmite y aplica los conocimientos característicos de esta disciplina al mundo profesional de los grandes negocios (Weinberg y Gould, 2010).

En línea con la idea anterior, Loehr y Schwartz (2001) defienden que los ejecutivos importantes deben aprender las técnicas que dominan los atletas de alto rendimiento. Para incrementar su rendimiento y eficacia, los ejecutivos han de controlar tanto sus capacidades físicas y mentales como los aspectos emocionales y espirituales.

La importancia y futuro de la Psicología del Deporte adquiere tal magnitud que no solo se tiene cada vez en mayor consideración en el ámbito físico-deportivo, sino que también trasciende su influencia a otros ámbitos, que incluso se encuentran fuera del deporte.

#### ***2.5.4. El papel del psicólogo del deporte en el alto rendimiento deportivo***

Actualmente existe consenso en cuanto a considerar que un psicólogo del deporte debe recibir una formación especializada, además de la base de conocimiento que adquiere en Psicología (Cantón y Checa, 2010; González, 1992; Martínez, 1995). Por tanto, las funciones de este profesional también se encontrarán diferenciadas. A continuación, en este apartado, se atiende a las principales funciones de esta especialidad.

Los psicólogos del deporte dedican mucho tiempo y esfuerzo a intentar descifrar las particularidades psicológicas de los atletas con rendimientos deportivos más elevados. A pesar del abundante trabajo en este sentido, a día de hoy, aún no existe una evidencia esclarecedora sobre este asunto (Escudero, Balagué y García-Mas, 2002).

Los entrenadores y los deportistas ponen de manifiesto la necesidad e importancia del psicólogo del deporte (González, 1992), porque consideran imprescindible el control sobre las variables psicológicas que determinan el rendimiento deportivo. De hecho, algunas investigaciones llevadas a cabo con entrenadores de fútbol arrojan datos como que el 84,2% de los entrenadores considera que un psicólogo del deporte puede contribuir a aumentar el rendimiento

deportivo de un equipo. El 85,4% de los entrenadores opina que este profesional de la Psicología puede ayudar tanto a entrenadores como a deportistas, el 70,5% opina que el psicólogo del deporte debe formar parte del cuerpo técnico y un 94,7% muestra predisposición para trabajar de una forma u otra con este profesional (Olmedilla, García, Garcés de Los Fayos, 1998). Sin embargo, en realidad desconocen la función específica de este especialista de la Psicología (Balaguer, 2003).

El cometido de los psicólogos del deporte evoluciona a lo largo del tiempo. En un inicio, la función que se les atribuye se encuentra principalmente orientada a la evaluación y diagnóstico mediante diversas pruebas y test. Con el paso del tiempo, gracias a la utilidad que demuestra este profesional, especialmente en la mejora del rendimiento deportivo, su presencia es más directa y práctica (González, 1992; Jackson y Delehanty, 2004).

Entrenadores y psicólogos del deporte trabajan juntos con el objetivo de lograr un estado psicológico ideal, que permita aumentar el nivel de rendimiento deportivo de los atletas (García et al., 2005).

Es posible encontrar variedad de opiniones respecto a las funciones que debe acometer un psicólogo del deporte, pero sí existe cierto criterio unánime a la hora de señalar grandes tendencias.

En cuanto a la consideración de las funciones del psicólogo del deporte, por un lado se tiene en cuenta la vertiente como investigador científico y, por otro lado, se considera la función práctica de su ejercicio (González, 1992).

Ros et al. (2013) destacan que el especialista en psicología del deporte puede colaborar con el deportista para dominar el estrés. Esto permite una reorganización emocional y conductual que se encuentran vinculadas con el rendimiento.

Respecto a los servicios que actualmente puede ofrecer este profesional, cabe destacar una división en tres grandes parcelas como son la educación, la

investigación y, por último, la aplicación a modo de asesoramiento (González, 1992; Pérez, Cruz y Roca, 1995; Weinberg y Gould, 2010).

Las funciones que el psicólogo del deporte, de forma más específica, puede desarrollar en el entorno del deporte de alta competición son las siguientes (Viadé, 2003):

- 1) Formador de otros psicólogos y profesionales vinculados al alto rendimiento deportivo.
- 2) Desde su inclusión en equipos de trabajo multidisciplinar puede asesorar y supervisar a otros profesionales implicados.
- 3) Como agente directo en el entrenamiento psicológico del deportista de alto nivel.

Los diferentes cometidos que puede llevar a cabo un psicólogo del deporte (evaluación, formación, asesoramiento, desarrollo personal y deportivo, etc.) pueden ser dirigidos hacia los diferentes estamentos implicados en el ámbito deportivo (deportistas, entrenadores, familiares, médicos, directivos, árbitros, etc.) (García-Naveira, 2010).

Es en años recientes cuando el interés por las variables psicológicas que determinan el alto rendimiento surge como un aspecto de especial interés y, en este sentido, el psicólogo del deporte cada vez es más reclamado y necesario (April et al., 2012; Ruiz et al., 2006). El papel de este profesional se entiende como un apoyo para el cuerpo técnico de un equipo, así como para otros profesionales relacionados con el ámbito deportivo (Vives y Garcés de Los Fayos, 2003).

Rutkowska y Bergier (2015) sugieren la importancia de la colaboración entre entrenadores, deportistas y un psicólogo deportivo, desde las etapas iniciales deportivas hacia adelante

Cada vez es menor el rechazo que existía hacia el entrenamiento psicológico, motivado por un mayor conocimiento respecto a su verdadera aplicación (Pérez et al., 1995). Lo ideal es que en un programa de entrenamiento psicológico intervenga de una forma u otra un psicólogo del deporte (Roffé, 2003; Hernández y Morales, 2010), aunque son varios los profesionales que pueden transmitir este tipo de entrenamiento (García-Naveira, 2010; Harris y Harris, 1992; Williams, 1991).

### ***2.5.5. La Psicología del Deporte y la inteligencia emocional***

Autores como Laborde, Brüll, Weber y Anders (2011), defienden que la investigación de la IE en el ámbito deportivo aún no recibe la atención suficiente. El interés debe ser mayor, ya que las emociones constituyen una variable determinante en el rendimiento deportivo.

Las investigaciones orientadas hacia el estudio de las emociones conforman un apartado habitual dentro de la Psicología, y para la Psicología del Deporte cada vez es un aspecto más abordado y considerado (Latinjak, López-Ros y Font-Lladó, 2014).

McCarthy (2011) señala que la investigación referida a las emociones se ha asentado en la Psicología del Deporte en las últimas décadas. Este autor indica que la atención de los investigadores se ha dirigido tradicionalmente hacia la repercusión de las emociones negativas, pero que la tendencia actual aboga por la relación entre emociones positivas y rendimiento y bienestar psicológico. Otros autores como Cantón y Checa (2010, 2012) también defienden la idea anterior

Por otro lado, otros autores apuntan que las investigaciones realizadas en Psicología del Deporte cada vez insisten más en considerar la IE como un factor relevante en el deporte (April et al., 2012; García et al., 2013; Meyer y Fletcher, 2007; Ros et al., 2013) y, además, muestran una conexión entre diferentes habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo (Zizzi, Deaner y Hirschhorn, 2003).

Las investigaciones arrojadas sobre la vinculación entre IE y deporte son numerosas, y esto conlleva que exista cierta controversia en cuanto a su aplicación real en el deporte profesional. Actualmente la Psicología del Deporte trabaja para definir la importancia de la IE en el deporte de alto rendimiento (Meyer y Fletcher, 2007).

El trabajo de habilidades psicológicas en el deporte de alto rendimiento es importante y, en este sentido, la IE es uno de los aspectos más relevantes y uno de los más investigados a día de hoy.

Actualmente, la IE, a pesar de ser un factor señalado como determinante, no es un factor de entrenamiento habitual en el deporte profesional. Probablemente debido a alguno de los siguientes motivos que señalan Weinberg y Gould (2010) y que han de ser abordados por la Psicología del Deporte:

- Desconocimiento de la aplicación real de la IE y de la forma idónea de trabajo de este factor psicológico.
- Concepciones equivocadas en el sentido de valorar la IE como una capacidad innata y que, por lo tanto, no se puede entrenar en gran medida.
- La escasez de tiempo para el entrenamiento.

La mayoría de los profesionales en el deporte son conscientes de los avances en Psicología del Deporte, y conocen la importancia y relación que existe entre el cuerpo y la mente. Pero en este sentido, como advierten Harris y Harris (1992), aún es habitual que la atención se centre más en la preparación física y se espere a que el resto se ajuste por sí mismo.

## **2.6. La inteligencia emocional en el deporte**

### **2.6.1. La eficacia en el deporte profesional**

La experiencia demuestra que el deporte profesional cada vez es más complejo, tanto en su ejecución como en su comprensión. Desde la perspectiva de la comprensión es desde donde en mayor medida los técnicos tienen la capacidad para incidir, para de esta forma ayudar a los deportistas al logro de un rendimiento cada vez más eficaz, fin último pretendido por cualquier deportista (Baechle y Earle, 2007).

Eficacia es una palabra que engloba infinidad de conceptos, pero que resume con claridad el propósito final de cualquier entrenamiento o competición y se encuentra determinada por componentes psíquicos y fisiológicos (Baechle y Earle, 2007; Weinberg y Gould, 2007).

Algunos autores indican que muchos deportistas y entrenadores consideran que la eficacia en el deporte viene determinada por el aspecto mental, entre el 40% y el 90% de las veces, dependiendo del deporte y de la situación o momento determinado (Loehr, 1982, 1986; Weinberg y Gould, 2010; Williams, 1991).

Las variables psicológicas, en muchas ocasiones, trascienden las capacidades físicas y se consolidan como las principales responsables de un rendimiento eficaz (Weinberg y Gould, 2010).

La eficacia es la capacidad de conseguir el resultado que se esperaba obtener, y el deportista de alto rendimiento siempre persigue la victoria; por lo tanto, la eficacia en el deporte viene determinada por el éxito deportivo.

Para alcanzar el objetivo descrito en los párrafos anteriores, el deportista actual se sirve de las posibles estrategias que pueden ayudar a alcanzar un rendimiento más eficaz (Viadé, 2003). En el deporte de alta competición, el objetivo de cualquier deportista reside en alcanzar el mayor rendimiento deportivo posible

con la finalidad de obtener éxito deportivo (Gómez-López, Granero-Gallegos e Isorna, 2013).

En línea con esta idea, Ruiz et al. (2006) destacan que, en el deporte, además del aspecto cognitivo, también hay que destacar el aspecto emocional, y que varios autores señalan la relación de estos factores con la aspiración de los deportistas por ser eficaces.

En el deporte de alto rendimiento, el equipamiento mental del deportista es decisivo para alcanzar el éxito (Goleman, 1996), y algunos autores defienden la IE como un impulsor de la eficacia en el rendimiento deportivo (Ede, Hwang y Feltz, 2011; Lane, Thelwell y Devonport, 2009).

Una mayor eficacia pasa por el dominio de las habilidades emocionales. Si un deportista profesional no es capaz de controlar este aspecto, se ve abocado a un constante conflicto interno que puede repercutir en un debilitamiento de su capacidad de trabajo (Goleman, 1996) que, en este caso, sería el desarrollo o rendimiento deportivo.

En línea con el párrafo anterior, el aspecto mental es tan relevante que algunos autores, como Ruiz (1999), defienden que la genialidad sin compromiso no alcanza para desarrollar su máximo potencial y, por lo tanto, no será el deportista (o el equipo) que podría llegar a ser. Este autor habla sobre la dificultad de llevar a cabo un buen proceso de entrenamiento deportivo si el deportista no presenta la suficiente fortaleza mental. En definitiva, el deportista debe manifestar una armonía entre inteligencia motriz e IE para lograr una mayor eficacia en su respectivo deporte.

### ***2.6.2. Relación entre inteligencia emocional y éxito en el deporte***

El éxito, en el deporte profesional o de alto nivel, se mide en base al rendimiento deportivo obtenido.

En base a la idea del párrafo anterior, un rendimiento elevado se debe a factores tanto físicos como mentales; cuerpo y mente son inseparables (Williams, 1991). El estado mental que presenta un deportista puede repercutir de forma directa en su rendimiento deportivo (Begel, 1992).

En el deporte, como en la vida, el éxito va acompañado de determinadas emociones que, a su vez, pueden influir en una mejora del rendimiento (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Triunfar en el alto rendimiento deportivo obedece a una combinación de capacidades físicas y mentales. Los deportistas experimentan diversidad de emociones en el contexto deportivo (Hanin, 2000). La IE supone una variable esencial para potenciar la vertiente psicológica. Y los deportistas que alcanzan niveles más exitosos se diferencian notablemente en cuanto a su capacidad psicológica (Weinberg y Gould, 2010).

Gutiérrez (2013) señala que es habitual que los entrenadores y deportistas de alto rendimiento se preocupen por descubrir cómo alcanzar el éxito y, en este sentido, el papel de las emociones juega un papel primordial.

La diferencia entre ganar o perder en el mundo del deporte puede encontrar respuesta en el estado emocional del deportista en el momento de la competición (Davies, 1991).

Son numerosas las investigaciones que se están llevando a cabo sobre variables psicológicas que demuestran ejercer influencia en el rendimiento deportivo (como es el caso de la IE) para observar el peso de estas variables en el éxito deportivo (Reina y Hernández, 2012).

En el próximo apartado se profundiza en mayor medida sobre las características que presenta el deportista de éxito. También se observan diferentes investigaciones en este sentido.

Los deportistas de élite que deslumbran y destacan en sus respectivas disciplinas son reconocidos a nivel mundial. Un factor que normalmente destaca en estas figuras del deporte es su capacidad mental.

Es posible encontrar innumerables referencias a la vinculación entre el éxito y la IE, y en el deporte de alto rendimiento el propósito final siempre es el éxito. Esto es motivo suficiente para aplicar la IE como un factor más de entrenamiento.

Asimismo, existen más evidencias sobre la importancia de no pasar por alto este factor, y es que los deportistas expertos presentan una IE más desarrollada que los deportistas noveles (Ruiz, 1999). Además, sólo llegan al alto nivel aquellos que tienen una mayor capacidad para el autocontrol y soportan mejor las situaciones de presión (Morilla, 2011).

Fernández (1999) recuerda que Goleman establece algunas importantes conclusiones, como que la IE es un aspecto diferenciador y determinante de la capacidad competitiva y, en consecuencia, para alcanzar el éxito tanto a nivel individual como a nivel grupal.

Respecto a los factores que influyen en la dinámica exitosa de un equipo, parece que la IE es uno de los mayores responsables (Boroujeni, Mirheydari, Kaviri y Shahhosseini, 2012), y esto también parece ser así en el caso de los líderes deportivos (April et al., 2012).

### ***2.6.3. Perfil psicológico del deportista de élite***

Conocer el perfil psicológico de un deportista permite comprenderle mejor, mejorar los procesos de comunicación con el mismo y aumentar la efectividad de los entrenamientos. Posibilita motivar al deportista para ayudarlo a desarrollarse como atleta y como persona. De igual modo, se podrá intervenir de forma más apropiada en situaciones complicadas que acontecen a lo largo de una carrera deportiva (Rutkowska y Bergier, 2015).

El peso de los factores psicológicos en la definición del deportista exitoso es elevado (Buceta, 1999; Del Pino et al., 2009), y aunque no es posible encontrar dos deportistas iguales, sí existen ciertas características comunes que llevan al éxito (González, 1992). En el deporte actual, la preparación mental y las habilidades psicológicas distinguen al deportista de éxito del resto (Bahrololoum, Hassani, Reza y Akbari, 2012; Ros et al., 2013).

A modo de ejemplo, Mahoney y Avenier (1977) encontraron diferencias psicológicas entre gimnastas con éxito y gimnastas que no lo obtienen. Los gimnastas exitosos mantienen un mayor control sobre sí mismos, gestionan de una forma más adecuada el estrés y presentan mayor confianza sobre sus propias capacidades.

En línea con el párrafo anterior, Kerr (1997) destaca que los deportistas que alcanzan un éxito mayor muestran un patrón emocional más estable que el resto de deportistas.

Loehr (1984) encuentra respuestas semejantes entre numerosos y diferentes deportistas. La mayoría apunta que se encuentra bajo una situación de abstracción durante la práctica deportiva, además de una sensación de control absoluto. Por otro lado, estos deportistas indican que el tiempo parece transcurrir más lento. Sensaciones como las de intensidad elevada, alta concentración y mayor disfrute de la práctica, también son factores que los deportistas aluden de forma habitual.

Ravizza (1977) realiza un estudio basado en los momentos más exitosos de diferentes hombres y mujeres deportistas de élite, y encuentra que las siguientes características pueden ser comunes:

- No presentar miedo al fracaso.
- Aislar los factores ajenos a su ejecución deportiva.

- Capacidad para centrar el foco de atención. Capacidad de concentración. Sumergimiento total en la acción.
- Facilidad en la ejecución. No prestar atención a la ejecución de la habilidad en cuestión.
- Capacidad de autocontrol.
- Sensación de control sobre la situación.
- Ligera desorientación temporo-espacial que normalmente se traduce en la sensación de paso del tiempo más lento.
- Percepción integrada del universo.
- Experiencia singular, transitoria y no voluntaria.

Como se puede comprobar en el listado anterior, varias de las características pueden ser relacionadas de forma directa con la IE. A continuación se observan las diferentes características que proponen otros autores para la definición del éxito en un atleta.

Según González (1996), algunas de las características que se pueden asociar a un deportista de élite exitoso son las siguientes:

- Determinación por superarse a sí mismo.
- Ambición por el triunfo.
- Capacidad de motivación.
- Fortaleza mental.

- Autoconfianza.
- Sentido del compromiso.
- Aptitudes de líder.
- Control emocional.

En el caso que acaba de ser descrito, no sólo se contempla la posibilidad de relacionar directamente la IE con diversas características. Además, se destaca de forma especial el control emocional como uno de los ejes fundamentales de cara a lograr el éxito en el deporte.

Martín (2003), basándose en autores como González (1992) y Williams (1991), establece el siguiente perfil psicológico para un deportista de rendimiento excelente:

- Elevada motivación: presentan un ineludible compromiso hacia el deporte. Establecen objetivos deportivos alcanzables. Consideran el éxito supeditado al esfuerzo diario.
- Nivel adecuado de activación: regulan el nivel de tensión para rendir al mejor nivel y entienden que los niveles extremos de tensión/ activación (máxima relajación /máxima excitación) no resultan los más adecuados.
- Alta capacidad de competición: buena predisposición hacia la situación de competición.
- Seguridad y autoconfianza: visión objetiva y clara sobre las propias capacidades para lograr objetivos.

- Control de los pensamientos internos: dirigen los propios pensamientos en un sentido positivo.
- Conocimiento sobre uno mismo: conocen con precisión sus propias fortalezas y debilidades.
- Concentración y regulación de la atención: dirigen su atención para obtener el máximo rendimiento en entrenamientos y competición.
- Capacidad de visualización: capacidad para elaborar representaciones mentales sobre su práctica deportiva.

Por otro lado, Williams y Krane (2001) destacan que el deportista que alcanza el éxito presenta unas determinadas particularidades como lo son algunas de las indicadas a continuación:

- Gran confianza y seguridad en sí mismo.
- Capacidad de autocontrol sobre su estado de activación.
- Capacidad de concentración.
- Sentido del compromiso.
- Capacidad de decisión.
- Facilidad en la ejecución.
- Gestión de los pensamientos y de la visualización.

Otro autores, como Del Pino (2012) y Del Pino et al. (2009) se basan en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner y defienden que los deportistas presentan un perfil determinado en cuanto a inteligencias se refiere. Además, este perfil puede presentar algunas diferencias en función de la modalidad deportiva. El perfil tipo que definen para deportistas es el siguiente:

- Por encima de cualquier otro tipo, la inteligencia corporal sobresale de forma especial.
- Los niveles que poseen de inteligencia interpersonal e intrapersonal son elevados.
- El resto de inteligencias permanece en un segundo plano en el perfil habitual para deportistas de ambos géneros.
- Las inteligencias que presentan niveles más bajos son la lingüística y la musical.

Estos autores sostienen que descifrar un perfil psicológico para deportistas supone una ayuda para orientar el entrenamiento a nivel mental en el deporte. En el perfil que definen se puede deducir la significación que tiene la IE.

Ruiz et al. (2006) especifican una dimensión emocional en su descripción de las particularidades que presenta un deportista de élite. En este sentido, señalan las siguientes características:

- Elevado nivel de compromiso con su deporte.
- Destacan por entrenamientos de calidad sobre los entrenamientos de cantidad. Es necesario encontrarse preparado mentalmente para una carga de nivel elevado, y esto no se puede prolongar durante largos periodos de tiempo.

- Establecen objetivos a corto, medio y largo plazo. Además, son conscientes del esfuerzo que conlleva cada tipo de objetivo.
- Entrenan con técnicas de visualización y simulación mental.
- Estructuran de forma rigurosa sus entrenamientos y competiciones, estableciendo las rutinas necesarias.
- Planifican mentalmente las estrategias y actuaciones que van a llevar a cabo a posteriori.
- Muestran comportamientos diferentes, pero todos coinciden en perseguir su estado óptimo de activación.
- Son conscientes de los motivos que subyacen a sus rendimientos y son capaces de trabajar para mejorar sobre los mismos.
- Capacidad de concentración y gestión de la presión.
- Se desafían a sí mismos de forma constante.
- Confían en sus posibilidades.
- No presentan miedo al fracaso.

Por otro lado, Williams (1991) subraya que para determinar el perfil psicológico del deportista de élite se puede atender a tres fuentes:

1. En base a la información que proviene del propio atleta. Fundamentada en percepciones subjetivas, experimentadas en momentos de rendimiento elevado.

2. Atendiendo a la información que proviene de las investigaciones que relacionan las características psicológicas de deportistas con éxito con deportistas menos exitosos.
3. Información que proviene de los profesionales implicados en el entrenamiento del deportista. Valorar la opinión de estos profesionales en cuanto a los factores que consideran necesarios para que el deportista en cuestión alcance el éxito.

Este mismo autor defiende que el perfil habitual en cuanto a la tipología del deportista de élite presenta unas características determinadas, que se señalan a continuación:

- Capacidad para regular el propio estado de activación.
- Elevado nivel de confianza sobre sí mismo.
- Elevada capacidad de concentración.
- Interés positivo hacia el deporte.
- Gran determinación.
- Elevado nivel de compromiso.

Como se puede comprobar, en el planteamiento de diversos autores para las características que definen al deportista exitoso, existen relaciones y alusiones directas a la IE.

#### **2.6.4. El porqué de la importancia de la inteligencia emocional en el deporte profesional**

En el entrenamiento del deportista actual de alto rendimiento resulta imprescindible tener presente la necesidad de un entrenamiento integrado (Harris y Harris, 1992; Morilla, 2011; Tenenbaum, 2003; Viadé, 2003).

Es una evidencia la importancia de trabajar tanto el plano físico como el psicológico para alcanzar un rendimiento deportivo elevado (Baechle y Earle, 2007; Buceta, 1999; Davies, 1991; Del Pino et al., 2009; Glaser, 1996; González, 1992; Goleman 1996; Harris y Harris, 1992; Janell y Hillman, 2003; Kremer y Scully, 1994; Marco, 2003; Norman, 1985; Pérez et al., 1995; Reina y Hernández, 2012; Roffé y Rivera, 2012; Ros et al., 2013; Ruiz, 1999; Viadé, 2003; Sánchez et al., 2001; Weinberg y Gould, 2007, 2010; Williams, 1991; Williams y James, 2001).

En línea con el párrafo anterior cabe destacar, de forma particular, que varios autores subrayan la importancia del plano emocional en el deporte (April et al., 2012; Araya y Salazar, 2001; Boroujeni, Mirheydari, Kaviri y Shahhosseini, 2012; Capetillo, 2005; Crombie et al., 2009; Davies, 1991; De Armas, 2011; Ede et al., 2011; Fernández, 1999; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Goleman 1995, 1996; Gutierrez, 2013; Harris y Harris 1992; Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo y Hemmatinezhad, 2012; Janell y Hillman, 2003; Kerr, 1997; Lane et al., 2009; Lawther, 1987; Lima, 2011; Marco, 2003; Morilla, 2011; Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri y López, 2012a; Ros et al., 2013; Ruiz, 1999; Ruiz et al., 2006; Tenenbaum, 2003; Valdés, 2002; Zizzi et al., 2003).

En primer lugar, atendiendo al factor psicológico, un entrenamiento que incide sobre la variable mental resulta de utilidad para cualquier deportista, independientemente de su nivel o edad (Williams, 1991). Los deportistas que emplean de forma más adecuada sus habilidades psicológicas presentan una mayor probabilidad de efectuar un rendimiento óptimo (Bahrololoum et al., 2012; Buceta, 1999; Del Pino et al., 2009; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Ros et al. 2013).

Aunque actualmente aún existen algunos deportistas y entrenadores que consideran que el aspecto psicológico no influye sobre la capacidad física, la relación existente entre la mente y el cuerpo es una evidencia (Baechle y Earle, 2007).

También, es muy habitual encontrar la situación en la que, tanto entrenadores como deportistas, son conscientes de la trascendencia de la preparación psicológica. Sin embargo, por norma general no poseen la formación suficiente en este sentido como para integrarlo de forma adecuada en sus entrenamientos (Harris y Harris, 1992).

El deporte de competición supone un desafío constante a nivel psicológico (Davies, 1991). Cada deportista es distinto y las diferencias psicológicas se conjugan como un factor determinante para destacar en el rendimiento deportivo (González, 1992).

Es complicado explicar las diferencias que existen a nivel psicológico entre los deportistas que alcanzan mejores resultados y los que no lo hacen. Esto encuentra una explicación en el hecho de que la mayor parte de la investigación se centra tradicionalmente en estudiar las capacidades físicas, y no tanto las variables psicológicas (Harris y Harris, 1992).

Como apuntan Del Pino et al. (2009), parece evidente que una competición no se produce exclusivamente a nivel físico y, por tanto, el plano psicológico adquiere una vital importancia en el rendimiento deportivo final.

Varios autores destacan de forma especial que no existen dudas respecto a la interacción cuerpo y mente. En consecuencia, el factor psicológico debe ser considerado e integrado en el entrenamiento, para alcanzar el mejor rendimiento deportivo posible (González, 1992; Harris y Harris, 1992; Viadé, 2003).

En línea con el párrafo anterior, Harris y Harris (1992), recalcan la importancia de considerar las variables psicológicas, en especial el factor emocional en los

deportistas, de cara a poder alcanzar el máximo nivel de rendimiento posible en sus respectivos deportes. De hecho, otros autores como García, Ruiz, Martín y Palomo (2010) recalcan que la IE cobra más importancia cuanto mayor es el nivel del deportista.

Asimismo, como indican Araya y Salazar (2001), cabe destacar que la importancia de las emociones en el rendimiento deportivo es abordada por diversos estudios científicos.

Janell y Hillman (2003) determinan que para el rendimiento deportivo en el deporte profesional, las dimensiones elementales son cuatro:

- Fisiológica.
- Técnica.
- Cognitiva.
- Emocional.

Lawther (1987) pone énfasis en la importancia de dominar el aspecto emocional, debido a que normalmente repercute en mayores rendimientos en deportistas profesionales.

Según Ferrer (2013), cuando un deportista se encuentra ante la exigencia de desarrollar su máxima capacidad, un mal control sobre su estado emocional repercute en un descenso sobre su rendimiento y, además, eleva su nivel de estrés psicológico. Por el contrario, este autor indica que una gestión emocional óptima se traduce en un aumento del rendimiento y en un estado psicológico favorable para el deportista. Tal y como apuntan Garaigordobil y Peña (2015), la IE puede ser comprendida como un cómputo de factores emocionales, personales y sociales que determinan la capacidad para afrontar situaciones de presión y exigencias del

entorno, esto es algo a lo que un deportista de alta competición se enfrenta de forma constante.

Gutiérrez (2013) señala que el deportista depende del aspecto emocional, del mismo modo que lo hace de los aspectos físico y mental. Por tanto, el factor emocional debe ser considerado de forma especial en el deporte de alto rendimiento, porque influye en gran medida sobre el rendimiento deportivo (Gutierrez, 2013; Tenenbaum, 2003).

Lima (2011) señala que las emociones juegan un papel fundamental en la forma de comprender los hechos que acontecen en el día a día, y que condicionan las vivencias. Apunta que es preferible aplicar habilidades de IE a todos los ámbitos de la vida y que, en el deporte, este hecho debe estar presente de una forma clara y evidente, al igual que ya lo está en ámbitos como el profesional, el educativo o el familiar. Destaca y defiende las ideas expuestas desde la perspectiva de la necesidad de un autoconocimiento y de una capacidad de regular las propias emociones. Asimismo, recalca con especial atención las habilidades sociales y la empatía como instrumentos que un deportista debe operar ya sea de forma consciente o no.

En línea con las anteriores ideas vinculadas al aspecto emocional, Hanin (2007), determina que las emociones influyen de forma general en el rendimiento de los deportistas. Este autor realiza una importante apreciación al destacar que existe evidencia respecto a que las emociones consideradas de carácter negativo, como pueden ser por ejemplo la ansiedad o la tensión, pueden llegar a resultar útiles en situaciones donde se requiere un aporte extra de energía o mantener un esfuerzo prolongado, y en consecuencia para el rendimiento deportivo en determinadas circunstancias. Asimismo, también las emociones consideradas de carácter positivo, no siempre se traducen en una mejora del rendimiento, especialmente en situaciones donde se requiera un esfuerzo importante mantenido en un largo periodo de tiempo. Así, este autor indica que el logro habitual de éxitos puede resultar una complicación en alto rendimiento por falta de motivación. Otro ejemplo que destaca es la falta de concentración, un bajo estado de atención o la subestimación de

rivales, entre otros factores, que pueden aparecer ligados a un exceso de autoconfianza.

El desciframiento de la IE es un reto de las investigaciones actuales que pretenden analizar la incidencia que este factor tiene sobre los deportistas. Según Lima (2011), el objetivo de las investigaciones reside también en describir las características de este tipo de inteligencia, así como en identificar los aspectos y factores que la determinan.

González (2004) considera que las situaciones de competición suponen una fuente de estrés para el deportista que, a su vez, provocan una respuesta emocional en el mismo. Es posible comprobar una variación de la estabilidad emocional en situaciones de competición bajo presión (Roffé y Miñarro, 1998). La ansiedad, y otros factores estresantes, pueden representar un obstáculo para que el deportista pueda alcanzar el máximo rendimiento deportivo (García, Campos, Lizaur y Pablo, 2003).

Las repercusiones que se derivan del estrés se producen tanto a nivel fisiológico, como pueden ser los aumentos en la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria o presión sanguínea por ejemplo, como a nivel psicológico en las situaciones de confusión o la dificultad en la toma de decisiones, entre otros factores (González, 1992).

En cuanto a los factores fisiológicos, González (2004) apunta que la tensión arterial es uno de los mejores indicadores del estado emocional en un deportista. En concreto, los niveles elevados de tensión arterial diastólica se asocian a un estrés negativo (el que desborda), y los niveles elevados de presión arterial sistólica, se asocian a un estrés positivo (el que impulsa a reaccionar).

Es preciso tener presente que la IE es un factor que ayuda a los deportistas a la hora de afrontar una situación de estrés (Laborde et al., 2011). De hecho, algunos estudios apuntan que las emociones positivas tienen la capacidad para revertir los

efectos fisiológicos que se derivan de las emociones negativas (Fredrickson y Branigan, 2000).

Los conceptos técnico-tácticos, así como la preparación física, se encuentran ampliamente investigados y lo cierto es que continúan en constante evolución. Uno de los mayores progresos o avances es la conciencia actual de integridad de todos los conceptos, y por eso es necesario un entrenamiento integrado como señala Morilla (2011).

Habitualmente, el entrenamiento de los deportistas de alto nivel ha otorgado mayor importancia al plano físico-técnico, y menos a la preparación y desarrollo de las habilidades psicológicas, pero a día de hoy queda demostrado que la relevancia del plano psicológico resulta de igual importancia (Ros et al., 2013). En un contexto en el que se abandona de forma progresiva el trabajo aislado de los aspectos que determinan el rendimiento en un deporte, se presenta como necesario descubrir qué es todo lo que puede llegar a influir en el mismo, para poder gestionar e integrar de un modo correcto todas las variables. El gesto deportivo se encuentra regido por un control emocional, es preciso incorporar lo psicológico al resto de variables de entrenamiento para poder lograr un control “psico-corporal” (Morilla, 2011).

El rendimiento deportivo es fruto de la suma de las cualidades iniciales que posee un deportista más la mejora que se produce por el entrenamiento (Pérez et al., 1995).

En lo referente a la capacidad de entrenamiento de las funciones psicológicas, Bradberry y Greaves (2012) sostienen que los neurólogos defienden la plasticidad o capacidad del cerebro para cambiar. Estos autores subrayan que el cerebro puede ser modificado, al igual que un músculo puede desarrollarse mediante el entrenamiento continuado.

Autores como Mora, Zarco y Blanca (2001) subrayan que las capacidades psicológicas se pueden aprender, desarrollar y mejorar del mismo modo que ocurre con las capacidades físicas.

En línea con el párrafo anterior, González (1992) recalca que la investigación verifica que es posible entrenar las cualidades psicológicas, del mismo modo que se hace con las cualidades físicas. De hecho, Davies (1991) puntualiza que es necesario emplear largos períodos de tiempo en el entrenamiento de las capacidades físicas y que, en este sentido, la preparación de las cualidades psicológicas conlleva, al menos, un tiempo similar de entrenamiento.

Lane et al. (2009) se apoyan en varios autores para afirmar que la IE puede ser desarrollada y aumentada con el entrenamiento y que, por tanto, lleva asociada la posibilidad de incrementar el rendimiento.

Contar con una buena preparación física resulta igual de importante que presentar un equilibrio emocional que permita afrontar las situaciones complicadas o de fracaso. La combinación del entrenamiento físico con el entrenamiento psicológico desemboca en la posibilidad de alcanzar un rendimiento más elevado (Marco, 2003).

En los párrafos anteriores se pueden encontrar motivos para entender que actualmente tanto entrenadores como investigadores muestran un elevado interés por ampliar el conocimiento respecto a las características emocionales de los deportistas profesionales, al considerarse su influencia sobre una mejora en el rendimiento (Hemmatinezhad et al., 2012).

De la correcta gestión de las variables que influyen en el rendimiento depende el éxito de un deportista o grupo de deportistas. Además, obtener una mayor cantidad de información en base a una situación determinada, y especialmente sobre el modo de respuesta de los deportistas ante esa situación, posibilita predecir con mayor facilidad el resultado final (Weinberg y Gould, 2007).

Ruiz (1999) advierte que pocos son los deportistas que alcanzan la excelencia en el rendimiento. De hecho, un ejemplo de esto se encuentra en Morilla et al. (2010), que apunta que sólo el 4% de los jóvenes futbolistas llegan a ser profesionales.

Es necesario investigar e indagar en todos los factores susceptibles de entrenamiento o mejora ya que, como indica Norman (1985), los deportistas que presentan elevados rendimientos poseen unas capacidades excepcionales. Las capacidades a las que alude, difícilmente pueden ser explicadas por el resultado de un motivo de carácter biológico exclusivamente.

El aspecto psicológico es importante; para llegar al máximo nivel deportivo es necesario disfrutar de un gran control sobre la propia regulación. Además, este aspecto es necesario que se desarrolle desde edades tempranas, que es cuando se recibe ese apoyo desde el exterior (Glaser, 1996).

En el deporte, el enfoque claro y evidente se sitúa en el trabajo de los aspectos motrices. De hecho, en el pasado, las investigaciones se basaban en la aplicación de diversos test para medir los aspectos físicos, considerados como principales impulsores en el rendimiento deportivo (Ruiz, 1999). Sin embargo, actualmente, cada vez se concede mayor atención a la importancia del papel de la mente. Según Laborde et al. (2011) el peso de las emociones en el deporte resulta esencial para el rendimiento.

Resulta habitual encontrar la controversia sobre si es lo innato o lo adquirido lo que otorga el mayor peso en el éxito final deportivo. La existencia de una carga genética es importante, pero resulta una visión simplista otorgar una valoración exclusiva a ese nivel (Ruiz, 1999).

La importancia de la IE en el deporte actual es tal que incluso el Comité Olímpico Español (COE), en 2007, dirige un curso en esta materia orientado hacia los deportistas de élite.

Hasta tal punto llega la relevancia de lo abordado en este apartado, que autores como Ebrahimijam, Montazeri, Moein, Rasamfard y Hosseini (2009) subrayan que las emociones son la base de la mayoría de los comportamientos y de las acciones de las personas en las sociedades actuales. La trascendencia es tan significativa, que estos autores señalan que uno de los mayores retos de la Inteligencia Artificial (IA) es no ceñirse a los ambientes experimentales y

aproximarse, en la medida de lo posible, a los ambientes naturales. En este sentido, introdujeron variables emocionales en robots programados para jugar al fútbol. Hecho que pone de manifiesto la alta consideración que se tiene sobre el posible papel de las emociones en el desempeño de un deporte.

### **2.6.5. Consideraciones deporte individual y deporte colectivo**

En el caso de los deportes colectivos es importante tener presentes ciertas consideraciones que giran en torno a un equipo.

Viadé (2003) apunta que es una condición natural formar parte de un grupo, y esto conlleva aparejado una interacción entre los componentes del mismo. Se encuentra probado que el grupo interviene en actitudes, percepciones o toma de decisiones, entre otros factores. Pero de forma especial, un equipo influye tanto en el rendimiento deportivo de un individuo como en el grupal. Conocer y tener la capacidad de entender el funcionamiento de un equipo colabora en la obtención de mejores resultados.

Del Pino et al. (2009) realizan un estudio donde observan el perfil de inteligencia habitual que presenta un deportista. En la investigación, una de las consideraciones es la comparativa entre deportes colectivos y deportes individuales. En este sentido, la conclusión más relevante que observan es que la inteligencia interpersonal se posiciona como más importante en deportes colectivos, mientras que la inteligencia intrapersonal adquiere mayor relevancia en los deportes individuales.

Niveles más elevados de IE demuestran una vinculación directa con el éxito, tanto en los deportes colectivos como en los deportes individuales (Besharat, Abbasi y Mirzakamsefidi, 2004).

Alam et al. (2012) otorgan un punto de vista particular en su análisis sobre los árbitros. Este tipo de análisis arrojan una importante información, ya que es un

individuo sometido a una presión muy elevada y a una constante toma de decisiones. Estos autores defienden la importancia de trabajar la IE con los árbitros, porque supone una herramienta primordial para los mismos. En cierto modo, son conclusiones que pueden extrapolarse en la interpretación sobre el deportista individual.

Varios estudios científicos defienden o destacan el valor de la IE, tanto en deportistas de modalidades individuales como en el caso de los deportistas de las disciplinas colectivas.

Así, un ejemplo de la afirmación anterior se encuentra en Costarelli y Stamou (2009), que efectúan un estudio donde encuentran que deportistas de deportes de contacto, Judo y Taekwondo en este caso, presentan niveles superiores de IE respecto a personas no deportistas.

Por otra parte, Pieter (2010) defiende que en el Rugby, como en muchos otros deportes, uno de los factores más determinantes en el rendimiento deportivo es el emocional.

Autores como Del Pino (2012) y Del Pino et al. (2009) defienden que no existen grandes diferencias al analizar las inteligencias desde la perspectiva del rendimiento deportivo en función de la variable deporte de equipo o deporte individual.

En línea con los párrafos anteriores, Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari y Enayati (2011) encontraron diferencias entre los deportistas de disciplina individual y los de deporte de equipo en cuanto a las habilidades psicológicas y de motivación, pero no así en el caso del nivel de IE general. En una investigación más reciente, Laborde et al. (2014), no encontraron diferencias entre el deporte individual y los deportes de equipo en el empleo de un cuestionario para la valoración de la IE.

De cualquier modo, como señala González (1992), es necesario atender al perfil psicológico de cada deportista. En el caso de los deportes colectivos, se debe

analizar por separado cada deportista y, además, es necesario valorar la interacción que se produce entre los diferentes componentes, debido a que repercute en el rendimiento deportivo. Este autor destaca la situación que en ocasiones se produce cuando un equipo, a priori por nivel de sus integrantes, aspira a ganar y termina por obtener un resultado pésimo. Este hecho evidencia la necesidad de considerar tanto al individuo como a la interacción que se produce entre los mismos. Y es aquí, en esta explicación, donde se encuentra una de las mayores diferencias entre el deporte colectivo y el deportista individual.

En cuanto a las mayores diferencias observadas en función de la modalidad deportiva son las desarrolladas en este apartado, pero también es necesario valorar la influencia del líder deportivo, como se analiza en el apartado siguiente.

#### **2.6.6. El líder deportivo**

Atendiendo a Barrow (1977), el liderazgo en una concepción general puede entenderse como un procedimiento de comportamiento donde se influye entre individuos o grupos para alcanzar los objetivos establecidos. La efectividad de dicho proceso se encuentra determinada por la forma en que se alcanzan los objetivos pretendidos.

Liderar, puede ser entendido como la capacidad de los individuos para influir sobre el comportamiento de las personas y los grupos para alcanzar los resultados deseados (González, 1992).

La capacidad de liderazgo es uno de los aspectos que más influyen en el deporte y, por tanto, analizar este factor resulta imprescindible para comprender el rendimiento deportivo (Kuklinski, 1990).

En el deporte, el liderazgo se muestra reflejado en aspectos como la capacidad para la toma de decisiones, las habilidades de motivación, la gestión de

las relaciones interpersonales o la determinación para dirigir un equipo, entre otros factores (Weinberg y Gould, 1996).

Cabe destacar que la capacidad de liderazgo supone un aspecto clave y crucial para la adecuada gestión y manejo de los equipos deportivos (Chelladurai, 1993).

El comportamiento, de forma particular en el caso del líder, influye directamente sobre el rendimiento (Lynn, 2006), y en concreto los niveles de IE guardan un relación directa con el liderazgo eficaz (Antonakis, 2004; Chan y Mallet, 2011; Dulewicz, Young y Dulewicz, 2005; George, 2000; Humphery, 2002; Mills, 2009).

Autores como Brief y Weiss (2002) plantean que el liderazgo deportivo supone un mecanismo de carácter interno que permite la posibilidad de generar emociones.

Un líder deportivo exitoso se encuentra determinado por su nivel de IE (April et al., 2012) y, por lo tanto, éste último es un factor fundamental para el desempeño de un buen liderazgo (Goleman, 2012).

De hecho, algunos autores en sus investigaciones comprueban la relación positiva que existe entre niveles elevados de IE por parte del líder deportivo y un incremento en el rendimiento deportivo que se produce en su equipo en cuestión (Stubbs y Wolff, 2008).

En línea con el párrafo anterior, según Shamir (1991), un líder tiene la capacidad para ejercer una influencia de tal magnitud sobre sus seguidores que puede conducir a éstos últimos a superar las expectativas que previamente poseían sobre sí mismos.

Sustentando la idea anterior, House y Aditya (1997) demuestran que el nivel elevado de IE en un líder es un factor determinante para la correcta interrelación con los individuos de un grupo.

Según April et al. (2012), la mayor parte de las investigaciones científicas orientadas a evaluar la relación entre IE y liderazgo efectivo proviene del mundo de los negocios. A su vez, en su investigación también indican que los líderes deportivos guardan relaciones muy semejantes con los líderes destacados en el ámbito de los negocios, hecho que también sostienen autores como Chan y Mallet (2011).

Tapia y Hernández (2011) señalan que existen unas conductas universales de liderazgo en el deporte. Destacando, de forma global, cuatro estilos básicos para el liderazgo, como se detalla a continuación:

- **Atención por la tarea:** el líder define la organización y tareas del grupo, en búsqueda de una elevada productividad.
- **Atención por las personas:** el líder muestra interés por las necesidades e intereses personales del resto del grupo.
- **Líder directivo:** el líder es el encargado de la toma de decisiones y el grupo sigue las normas.
- **Líder participativo:** el líder toma las decisiones en conjunto con el grupo en cuestión.

En cuanto a lo referido a las acciones que lleva a cabo un líder considerado como efectivo, George (2000) destaca las siguientes propuestas como las más relevantes:

- Elaborar un plan colectivo para el establecimiento de metas y objetivos comunes al grupo.
- Transmitir al resto del grupo la relevancia del esfuerzo y trabajo del equipo para poder progresar.
- Flexibilizar la toma de decisiones.
- Constituir y salvaguardar la identidad del grupo.
- Fomentar y mantener una actitud optimista, entusiasta y de confianza dentro del grupo.

Este autor también destina atención a destacar que los niveles elevados de IE colaboran en la dirección de fomentar que un líder obtenga mayor éxito y eficacia.

Defendiendo la importancia de la IE para el líder eficaz, April et al. (2012) mencionan algunas de las características más destacables que presentan los líderes con niveles elevados de IE, como puede ser comprobado a continuación:

- Influyen directamente y de forma positiva en el comportamiento de sus seguidores.
- Contribuyen a una mejora del rendimiento del grupo.
- Muestran relaciones consistentes con sus seguidores.
- Sopesan las necesidades de los demás por encima de su propio interés personal.
- Usan adecuadamente el lenguaje y la comunicación no verbal para favorecer el pensamiento.

- Provocan emociones positivas en los demás.

Es habitual que la figura del líder deportivo sea proyectada sobre un deportista destacado, pero por norma general es el entrenador el encargado de adoptar este papel.

Un entrenador que posee una elevada IE ejerce un influjo positivo sobre su grupo de deportistas y, habitualmente, es estimado como un modelo a seguir que influye en el comportamiento de sus deportistas. En este sentido, a la hora de decantarse por un entrenador, sí parece tener sentido valorar que obtenga altas puntuaciones en IE.

Observada la vinculación entre la IE y el líder de éxito, cabe pensar que los niveles de IE suponen un predictor de futuros líderes, pero la investigación científica en este sentido indica que esto no es posible en la actualidad. Fundamentalmente debido a que no se encuentran diferencias significativas entre los grupos de éxito y los grupos medios (April et al., 2012).

## **2.7. Inteligencia emocional y fútbol**

### ***2.7.1. La relevancia del factor psicológico en el futbolista y la importancia del aspecto emocional***

En el fútbol actual influyen infinidad de factores. Los futbolistas de élite se encuentran sometidos a unos niveles muy elevados de estrés y presión (Apitzsch, 1994). De esta forma, es necesario servirse del conocimiento de diferentes áreas. En línea con esto, algunos autores, como Hernández y Morales (2010), defienden que la Psicología y el Fútbol deben trabajar en conjunto.

No obstante, no se debe olvidar que, aunque existen avances significativos, la relación actual entre Fútbol y Psicología aún debe adecuarse y tiene por delante un largo camino que recorrer (Hernández y Morales, 2010). De cualquier modo, algunos de los principales objetivos de la Psicología del Deporte aplicada al fútbol residen en potenciar el rendimiento deportivo de los futbolistas, colaborar en el logro de resultados de un equipo y favorecer el bienestar personal de jugadores, entre otros (Martín, 2003).

Konter y Toros (2012) destacan que la naturaleza precisa del vínculo que se establece entre la capacidad motriz y el rendimiento es aún difusa, predominando una necesidad de investigación en el sentido de valorar cómo influyen en el fútbol los factores relacionados con la inteligencia.

Martín (2003) apunta que se ha producido un incremento en la presencia de la mujer en el fútbol y que la Psicología del Deporte debe contribuir a aumentar su rendimiento. Esta autora señala que no encuentra diferencias notables en las características psicológicas que presentan deportistas de ambos géneros en la alta competición, aunque sí algunos matices diferentes. Otros autores, como Cantón y Checa (2010), han ejercido valoraciones sobre las emociones en futbolistas y no han encontrado grandes diferencias en función del género. En este punto, es preciso tener en cuenta lo descrito en el apartado donde se ha analizado la posible influencia de la edad y el género sobre la inteligencia emocional, debido a que varios

autores sí han encontrado algunas diferencias en el factor de IE condicionadas al género del deportista.

Rutkowska y Bergier (2015), en referencia al fútbol femenino, destacan que examinar el perfil psicológico de las jugadoras puede otorgar mucha información útil para mejorar los programas de entrenamiento, especialmente en entrenamiento mental y en jugadoras que se aproximan al nivel profesional.

Tradicionalmente las investigaciones en el fútbol se dirigen, fundamentalmente, hacia los aspectos físicos y/o fisiológicos del jugador, no atendiendo u otorgando poca importancia a otras variables como las de carácter psicológico (Tapia y Hernández, 2011).

En el fútbol, como en la mayoría de los deportes, según apuntan Harris y Harris (1992), resulta habitual que los entrenadores muestren una mayor atención sobre el componente físico del rendimiento deportivo. El interés sobre el componente psicológico del rendimiento parece escaso, al menos hasta el momento actual. De hecho, el trabajo sobre las emociones en el fútbol es un aspecto menos entrenado y al que se destina una menor importancia en el proceso de entrenamiento (Cantón y Checa, 2012).

En línea con el párrafo anterior, Vicente del Bosque (Seleccionador Nacional Español del Fútbol) y Javier Miñano (Preparador Físico de la Selección Española de Fútbol) señalan que en el fútbol actual se dedica muchas horas al entrenamiento exterior, pero que son conscientes de la relevancia de la preparación interior (citados en Gutiérrez, 2013).

Morilla et al. (2003) ponen de manifiesto la importancia que tiene dedicar esfuerzos para desarrollar todas las cualidades en el futbolista en proceso de formación. Entre las mismas, destacan de forma especial las cualidades psicológicas.

Los anteriores autores presentan el ejemplo de la cantera de fútbol del Sevilla F.C., donde señalan cómo se trabaja la globalidad del jugador desde las etapas iniciales. Asimismo, destacan especialmente las últimas etapas formativas, donde se prepara al jugador para el profesionalismo, con un correcto desarrollo de sus aptitudes psicológicas. En síntesis, defienden la necesidad de un desarrollo integral del futbolista para que éste pueda obtener un elevado rendimiento deportivo en el fútbol profesional.

Roffé (2003) defiende la integración de un psicólogo del deporte en los equipos de fútbol. Este autor puntualiza y sostiene que la actuación de este profesional no debe limitarse a una intervención puntual ante una mala dinámica. En la misma dirección, Hernández y Morales (2010) ponen de manifiesto la incoherencia que supone no reconocer la figura del psicólogo del deporte en los equipos de fútbol, cuando la relevancia de los factores psicológicos, tanto en este deporte como en otros, es un hecho que se encuentra más que contrastado.

El cuerpo técnico de un equipo siempre pretende obtener el máximo resultado posible, y para ello es necesario incentivar tanto las capacidades físicas como las psíquicas. Tradicionalmente, la preparación psicológica del futbolista no es abordada por entrenadores y preparadores físicos. Sin embargo, sí es señalada como un factor determinante para el rendimiento deportivo. Además, se alude con frecuencia a su carencia cuando aparecen situaciones de rendimiento negativo (De Armas, 2011).

Con el objetivo de alcanzar los resultados más óptimos posibles, es necesario obtener futbolistas inteligentes que compitan con el beneficio de una mayor capacidad mental. Lo anterior se traduce en una mejora del deportista tanto dentro como fuera de la situación de práctica del deporte. De igual modo, los recursos psicológicos colaboran de forma importante en el avance de los aspectos técnico-tácticos y de preparación física (Roffé y Rivera, 2012).

Algunos autores, como Del Pino (2012) y Del Pino et al. (2009), atienden a la necesidad actual de un futbolista inteligente. En este caso, estos autores analizan en

sus investigaciones las particularidades de la inteligencia en el jugador de fútbol, con el objetivo de determinar los factores que influyen en la situación de alto rendimiento deportivo.

Del Pino et al. (2009) llevan a cabo una investigación donde observan que el perfil de inteligencias múltiples en un futbolista se encuentra, de forma considerable, definido y extendido. Estos autores señalan que el jugador de fútbol obtiene el siguiente perfil:

- Inteligencias kinestésica e interpersonal elevadas.
- Inteligencias matemática, visual, naturalista e intrapersonal intermedias.
- Inteligencias lingüística y musical bajas.

Considerando las limitaciones que posee el estudio, en este caso una muestra no muy elevada, los resultados sugieren unos niveles medios-altos en cuanto a IE en futbolistas.

En la actualidad, el fútbol es un fenómeno que conlleva una gran repercusión social. En este deporte categorizado como espectáculo, los jugadores son protagonistas de una situación donde inciden en gran medida las emociones y, además, se encuentran sometidos a una elevada presión y a un estrés psicológico constante (Vitoria, 2005).

Capetillo (2005) analiza los factores que intervienen en el rendimiento del jugador de fútbol. Este autor destaca que, desde una perspectiva psicológica, se presenta como necesario analizar, entre otros factores, el control emocional. De igual modo, considera que la preparación psicológica es uno de los factores que condicionan el rendimiento deportivo del futbolista.

Veloso, Madrigal, Rodríguez y Veloso (2003) destacan la importancia del factor psicológico en el rendimiento del fútbol, prestando especial atención a las relaciones interpersonales que se establecen entre los futbolistas que componen un equipo. Según estos autores, las relaciones interpersonales que se producen en el equipo ponen de manifiesto las figuras de los líderes, tanto positivos como negativos. Además, se demuestra que este tipo de relaciones puede influir en el rendimiento deportivo.

Un factor que resulta imprescindible es valorar al jugador de fútbol tanto en los entrenamientos como en la competición, para conocer sus estados emocionales en ambas situaciones. En función de la información obtenida, se trabaja para potenciar las capacidades del jugador. Esto permite la posibilidad de alcanzar un mayor rendimiento (Capetillo, 2005).

Sánchez et al. (2001) indican que los estados de ánimo pueden asociarse al rendimiento deportivo. Según la escala *Profile of Mood States* (POMS) existen seis factores de ánimo, que son los detallados a continuación:

- Tensión.
- Vigor.
- Fatiga.
- Confusión.
- Depresión.
- Cólera.

Estos autores valoran la relación de los estados de ánimo descritos con el rendimiento deportivo en futbolistas. Los resultados que obtienen apuntan hacia que

todos los estados de ánimo, excepto el vigor, repercuten de forma negativa en el rendimiento. A su vez, comprueban cómo en los partidos de casa esta relación se acentúa en mayor medida.

Un estudio de Sánchez et al. (2001) pone de manifiesto la importancia del estado de ánimo en los futbolistas. Esta afirmación, en consecuencia, avala que es un aspecto que debe ser entrenado, del mismo modo que se hace con los aspectos físicos o tácticos, por ejemplo.

Reina y Hernández (2012) realizan una revisión de los indicadores de rendimiento en fútbol y establecen varios bloques. Uno de los grupos que establecen es el de factores psicológicos y sociales o contextuales, donde observan el ambiente y contexto del jugador de fútbol y cómo intervienen las emociones, entre otros factores.

Los autores anteriores apuntan que, desde una perspectiva psicológica, el control emocional es uno de los factores más decisivos a tener en cuenta. La investigación dirigida hacia la valoración del estado emocional en el futbolista se presenta como una herramienta con un elevado valor e interés para promover un mayor rendimiento deportivo.

En el fútbol se llevan a cabo diferentes investigaciones, y se miden aspectos y variables tales como, por ejemplo, la ventaja que supone jugar un partido en casa (Gómez, Pollard y Luis-Pascual, 2011; Goumas, 2013; Lago, 2009; Lago y Lago, 2011; Pollard, 1986, 2006; Poulter, 2009; Sampedro y Prieto, 2012; Sánchez, García-Calvo, Leo, Pollard y Gómez, 2009; Seçkin y Pollard, 2008; Thomas, Reeves y Davies, 2004; Wang, Johnston, Jones, 2011), o cómo la presión ambiental puede influir en la toma de decisiones en los árbitros (Boyko, Boyko y Boyko, 2007; Downward y Jones, 2007; Unkelbach y Memmert, 2010).

No es una tarea complicada intuir que los resultados de estas investigaciones son extrapolables al futbolista como individuo. Además, en este tipo de investigación, se aprecia un patrón común, y éste es la influencia que ejercen las

emociones sobre el rendimiento de un individuo o grupo de individuos en el contexto deportivo.

El concepto de IE cada vez muestra una mayor presencia en el deporte profesional y, en especial, se hace notable su aparición en el fútbol. Entre las descripciones destinadas hacia equipos de elevado nivel se encuentra que, en ocasiones, se describe como “muy ordenado y disciplinado, con una gran inteligencia emocional” (Higa, 2009), para destacar el control de los momentos difíciles y el buen clima del grupo en cuestión.

Según De Brito (2012), el rendimiento deportivo que ofrece un equipo de fútbol se encuentra supeditado a diferentes tipos de contenido de carácter emocional:

- El estado emocional del deportista independiente a la situación de juego.
- Reacción emocional del deportista.
- Respuesta en base a resultados.
- Influencia del deportista en el estado emocional de los demás.

En base a los contenidos descritos anteriormente, esta autora subraya que el peso de la IE sobre el rendimiento de un equipo se posiciona como un factor decisivo, tanto en la práctica de entrenamientos como en la situación de competición.

En el deporte de élite es necesario que el deportista posea un conocimiento profundo de sí mismo. Contar con un elevado nivel de confianza en las propias posibilidades, garantiza que el rendimiento del deportista alcance niveles más elevados. Paralelamente, a un nivel emocional, debe estar preparado también para afrontar las adversidades (Marco, 2003).

La preparación psicológica, en el ámbito del fútbol profesional o de alto nivel, se encuentra supeditada a los requerimientos tanto individuales como colectivos de entrenador y equipo. En este sentido se destaca el trabajo de algunos aspectos relevantes, como por ejemplo los estados de ánimo, la capacidad de concentración, la capacidad de adaptación o la gestión de la ansiedad, entre otros (Morilla et al., 2009).

El control sobre las emociones se torna como un factor de influencia decisiva en el rendimiento de un futbolista. Se encuentra comprobada una variabilidad de la estabilidad emocional bajo situaciones de competición bajo presión (Roffé y Miñarro, 1998). Hasta tal punto se produce lo anterior, que incluso la inmersión en una situación emocional complicada en los días previos a una competición, puede desencadenar en un aumento de concentración de lactato en sangre. El impacto fisiológico descrito se considera como un indicador de fatiga que se traduce en que el futbolista no presenta las condiciones más óptimas para el correcto desarrollo del partido de competición o entrenamiento en cuestión (Morilla, 2011). Otros estudios apoyan la idea anterior sobre el impacto fisiológico de las emociones ante una competición. Por ejemplo, se ha evaluado la variabilidad de la frecuencia cardíaca en jugadores de balonmano ante situaciones estresantes de competición, y se comprueba que aquellos que presentan un mayor nivel de IE experimentan una menor tensión (Laborde et al., 2011). Varios autores señalan que los factores estresantes ejercen una repercusión negativa sobre el estado fisiológico de un deportista (García et al., 2003; González, 1992; González, 2004). Por otro lado, una correcta orientación de las emociones puede revertir los efectos negativos que se producen sobre el organismo del deportista (Fredrickson y Branigan, 2000; Singh et al., 2011).

### ***2.7.2. El papel del entrenador de fútbol***

Horn (2008) indica que existe un consenso en cuanto a considerar el importante peso que ejercen los entrenadores sobre el rendimiento de los deportistas y que, a su vez, también influyen de forma determinante sobre la variable

psicológica y el bienestar emocional de los mismos. Uno de los aspectos más destacables de la relación que se produce entre entrenador y deportistas de élite, es el objetivo de lograr el mayor rendimiento posible y el logro de resultados exitosos en las competiciones de alto nivel que afronten (Kristiansen, Tomten, Hanstad y Roberts, 2012).

Desempeñar una posición como entrenador de élite es una tarea complicada. Dentro del alto nivel, posicionarse como un entrenador de éxito es un gran reto y, a día de hoy, es necesario que el entrenador de fútbol domine varias facetas si pretende diferenciarse. De manera que es necesario acumular el mayor conocimiento posible (Martens, 2002).

El entrenador de élite debe controlar capacidades de líder no sólo relacionadas con la técnica y la táctica. Son necesarias cualidades como la IE, la capacidad de motivación, la resolución de conflictos o la habilidad para construir un equipo sobre las individualidades, entre otros factores (Chan y Mallet, 2011). Kristiansen et al. (2012) destacan que un entrenador de élite necesita tener habilidades en diferentes áreas como lo son: el área psicológica, fisiológica, técnica, táctica y de conceptos organizativos.

Las variables psicológicas, en especial el aspecto emocional, son cualidades que un entrenador de fútbol de élite actual debe dominar, como se detalla a continuación en este apartado.

En primer lugar, tal y como indican Laborde et al. (2011), es preciso tener presente que en el ámbito deportivo, el factor de IE es significativo tanto para los deportistas como para los entrenadores.

Martens (2002) menciona que el entrenador, entre otras funciones, debe colaborar para que el deportista alcance un desarrollo óptimo en el plano físico, pero también en el psicológico y en el social. En cuanto al plano psicológico, subraya la importancia del control de las emociones y el fomento de la autoestima en los deportistas.

Pérez (2002), en su investigación para la caracterización del entrenador en el alto rendimiento deportivo, define unos componentes esenciales para la eficacia del entrenador. Según esta autora, un entrenamiento eficaz se basa en la capacidad del entrenador para gestionar las particularidades de los jugadores. Uno de los factores que influyen de forma más determinante es la capacidad de liderazgo que posee el entrenador. Otros autores como Thelwell, Lane, Weston y Greenlees (2008) destacan la importancia del factor de la IE en un proceso de entrenamiento eficaz y que, por tanto, debe ser un aspecto valorado en los entrenadores.

Álvarez, Estevan, Falcó y Castillo (2013) señalan que el entrenador, por norma general, es un símbolo de autoridad que tiene la capacidad para influir tanto en la mejora física y psicológica del deportista como en el rendimiento deportivo final. Estos autores apuntan la necesidad de interacción entre entrenador y deportistas y, además, el primero debe tener la capacidad de conseguir motivar y liderar con éxito a los segundos.

En el deporte, el papel de líder a priori siempre es asumido por el entrenador. En el caso del fútbol, el hecho anterior se acentúa. La presencia de otros jugadores con la capacidad para ejercer de líder no puede sustituir la figura del entrenador como líder principal. De hecho, si se rompe la premisa señalada aparecen situaciones conflictivas en los equipos. La autoridad del entrenador como líder no debe ser cuestionada.

En línea con la idea descrita en el párrafo anterior, Valdés (2002) señala que el entrenador es el principal gestor de las relaciones multidisciplinares que se producen en el ámbito deportivo.

En base a las ideas señaladas, cabe destacar que un nivel escaso de IE en un entrenador puede desencadenar que no se produzcan relaciones idóneas entre los integrantes de un equipo, tanto a nivel de cuerpo técnico como con los deportistas en cuestión (Chan y Mallet, 2011).

La relación entre el jugador y el entrenador es un asunto complicado, debido fundamentalmente a la complejidad que entraña dicha relación. Los resultados más positivos se producen cuando el comportamiento del entrenador y el de los jugadores se encuentran en sintonía y, además, de acuerdo con lo que cada situación en concreto requiere (April et al., 2012).

Aunque la investigación sobre la IE en el ámbito del entrenador deportivo aún no es suficiente, autores como April et al. (2012) comprueban un paralelismo entre los niveles de IE en ejecutivos de negocios y los entrenadores. Los resultados de la investigación de estos autores indican que las puntuaciones obtenidas en los test de IE son semejantes entre los ejecutivos de élite y los entrenadores de élite. A su vez, se deduce de la investigación una similitud entre el deporte y el mundo empresarial.

De acuerdo con la evidencia anterior, parece claro que las habilidades y características que presenta un entrenador de élite muestran una analogía con las del ejecutivo de alto nivel.

No obstante, es importante diferenciar que parece que los entrenadores deportivos de alto nivel, respecto a la comparativa con ejecutivos, son capaces de regular mejor sus emociones, gestionan de una forma más adecuada el estrés y no se dejan controlar por los impulsos.

Por último, la investigación de los citados autores señala que los entrenadores exhiben una mayor capacidad para el autocontrol y una mejor autoestima, en su comparación con los ejecutivos.

Según Ogilvie y Tutko (1970), los entrenadores deportivos exitosos destacan por unas características particulares. Así, subrayan por ejemplo la fortaleza mental, la capacidad de gestionar la presión externa, un perfil autoritario o la madurez emocional, entre otras particularidades.

Cada entrenador presenta unas características individuales que le diferencian del resto, esto es un hecho fácilmente constatable. González (1992) destaca que la

personalidad de cada entrenador ejerce respuestas diferentes en los deportistas y, por esta razón, resulta necesario tener presente las diferencias individuales que existen en un equipo.

Cabe señalar que algunos autores apuntan que el perfil de personalidad que va a presentar un entrenador deportivo se puede ajustar a uno de los tres grandes grupos que son descritos a continuación (González, 1992, Lewin, 1936, Martens, 2002):

- **Autoritario:** característico por presentar una personalidad más rígida y disciplinada. El entrenador es el único encargado de la toma de decisiones en el equipo.
- **Democrático:** en este caso el estilo de personalidad del entrenador fomenta la participación. La toma de decisiones se produce en base a un debate previo entre el equipo.
- **Permisivo:** opción opuesta al autoritario y que se caracteriza por una personalidad más relajada. El papel del entrenador es más pasivo y otorga el liderazgo al equipo.

En lo referente a la predilección que tienen los deportistas por un perfil de personalidad u otro en el entrenador, también es posible encontrar ciertas diferencias en función del género del deportista. Los hombres se decantan más por un estilo autoritario, mientras que las mujeres optan por el estilo democrático (Chelladurai y Saleh, 1978; Eagly y Johnson, 1990).

Sin embargo, en línea con el párrafo anterior, Pfeffer y Gallitschke (2008) llevaron a cabo una investigación en fútbol femenino orientada a valorar la posible influencia del género en el entrenador/a. Las conclusiones que obtuvieron es que la relación entrenador-deportista percibida por los deportistas, dependían del género del entrenador y del nivel de competición. De forma más específica, las

entrenadoras fueron valoradas por las jugadoras como menos democráticas, que ofrecían menos apoyo social y eran menos gratificantes que los entrenadores.

De forma más específica, Mendoza (2005) define cinco grandes estilos de liderazgo para el entrenador de fútbol que, de forma resumida, se detallan a continuación:

- **Dejar actuar:** no se dirige ni a deportistas ni a rendimiento. No se apoya en las pautas generales de entrenamiento. Destaca porque el entrenador deja actuar a los jugadores.
- **Paternalista:** se dirige fundamentalmente hacia el interés de los jugadores. El clima de amistad es el predominante y existe poco control sobre el rendimiento.
- **Gestor:** atiende a las necesidades tanto del deportista como del rendimiento. Gestiona el equilibrio dentro del equipo sin perder su posición de poder dentro del mismo.
- **Autocrático:** focalizado en el rendimiento deportivo. No fomenta las relaciones interpersonales. Estricto hasta el punto de resultar habitual el rechazo por parte de los jugadores.
- **Democrático:** promueve las relaciones interpersonales y se preocupa por el jugador como persona. No se muestra autoritario y alienta al jugador a trabajar por los resultados, generando un clima óptimo para el rendimiento en entrenamientos y competición.

Una reciente investigación de Troncoso, Burgos y López (2015) pone de manifiesto que, en ocasiones, los entrenadores varían su estilo de liderazgo en función de la situación ante la que se encuentran. De esta forma, pueden presentar incluso estilos que podrían considerarse contrapuestos. Así, es posible encontrar

entrenadores que optan por un estilo más democrático en los entrenamientos y que cuando llega el momento de la competición manifiestan un estilo autoritario. Hecho que puede desconcertar a los deportistas según estos autores.

Es preciso tener presente que, una vez más, en esta situación se pone de manifiesto que el comportamiento del entrenador de fútbol influye de forma decisiva en el rendimiento deportivo de sus jugadores. El control de las variables psicológicas, y en especial del factor IE, se posicionan como un aspecto determinante para el fin descrito.

En el plano del entrenamiento psicológico, entrenador y psicólogo del deporte presentan funciones diferenciadas. No obstante, las dos figuras son necesarias y complementarias si se pretende desarrollar y alcanzar el máximo potencial deportivo. Por este motivo, ambos deben tener la formación y conocimiento psicológico necesario para desarrollar su labor como profesionales del deporte (Buceta, 1999, 2004).

Para un equipo de alto nivel, el hecho de contar un entrenador o un psicólogo del deporte que confeccione un programa de entrenamiento para las habilidades psicológicas supone una ventaja (Williams, 1991). Sin embargo, parece una opción acertada que sea el entrenador el que termine por asumir este rol, ya que, como indican García et al. (2005), es el profesional que interactúa con los jugadores de una forma más clara y directa durante la competición. García-Naveira (2010) señala que el entrenador es el mayor responsable psicológico de los deportistas y del equipo, y que el psicólogo del deporte presenta la función de colaborar en la preparación genérica de un deportista, todo esto bajo una intervención multidisciplinar donde intervengan los diferentes profesionales implicados.

Según Riera (1985), en ocasiones es preciso recurrir a la intervención de un psicólogo, pero es posible reducir o evitar dicha intervención si el entrenador posee una adecuada formación en esta vertiente. De hecho, en este sentido, Martens (2002) defiende que los entrenadores de éxito se convierten en grandes psicólogos deportivos.

El apartado emocional está considerado como un importante impulsor del rendimiento deportivo. Por lo tanto, algunos autores como Ruiz (1999) defienden que debe ser valorado y abordado como parte del entrenamiento, al menos por el entrenador.

Cabe destacar que, en el plano emocional, los entrenadores de élite muestran unos niveles más elevados de percepción emocional respecto a los entrenadores medios (April et al., 2012). Este hecho sostiene que las variables que engloba la IE inciden sobre varios niveles. Parece claro que no sólo influye en los deportistas, sino también en los entrenadores. Además el alcance es muy amplio, debido a que el aspecto emocional influye sobre el propio progreso del entrenador, y esto a su vez repercute sobre el rendimiento de sus deportistas.

El entrenador deportivo tiene la capacidad de ayudar a sus deportistas. Para que esto se produzca, De Armas (2011) sostiene que la situación de entrenamiento debe cumplir con unos requisitos, como se detalla a continuación:

- La dirección del proceso de entrenamiento se dirige desde una posición de ayuda o guía hacia la consecución de las exigencias que se presentan como necesarias.
- Existe un enfoque pedagógico, con crítica constructiva que conduce hacia la reflexión.
- Se emplean métodos variados que fomentan la intervención por parte del deportista.
- Atención hacia la individualidad del deportista. Valoración de todas las áreas de su vida.
- Empleo de fórmulas que incidan tanto a nivel grupal como a nivel individual.

- Fomento del trabajo adaptado al propio ritmo, pero que a su vez suscite un progreso común donde exista una colaboración entre deportistas.
- Identificación de los aspectos psicológicos relacionados con las variables de entrenamiento.

Tapia y Hernández (2009) profundizan en las cualidades del entrenador de fútbol y presentan un perfil determinado para el mismo, que incluye las siguientes características o capacidades:

- Habilidad para la gestión de todos los recursos humanos implicados en el fútbol.
- Habilidad para la gestión de los recursos materiales presentes en el fútbol.
- Dominio de los conceptos técnicos, tácticos, de estrategia, de preparación física y de los reglamentos específicos del fútbol.
- Nivel de conocimiento básico en otras áreas como la Psicología, Pedagogía, Medicina, etc.
- Ser consciente de su capacidad, pero también de sus limitaciones, para poder aprovechar al máximo los recursos de los que dispone.
- Dominio sobre su estado emocional. Especialmente importante para superar las situaciones de estrés que habitualmente se producen a lo largo de la temporada.
- Constante reciclaje. La competencia cada vez es más elevada y la formación de otros entrenadores aumenta en calidad. Es necesario actualizarse al máximo posible.

- Preocupación por el estado social y profesional de su entorno, intentando colaborar a una mejora de los mismos.
- Capacidad de integración social. Controlar el idioma o las costumbres del entorno social en el que se encuentre.
- Preocupación por su propio estado de salud y por la imagen que transmite.

Atendiendo a las características que señalan estos autores, se puede comprobar la importancia del factor psicológico. De manera especial, se observa cómo se incide sobre el control y regulación de las emociones como uno de los aspectos necesarios y más destacables en un entrenador de éxito.

El hecho de ejercer un importante control sobre la IE es un factor relevante que un entrenador debe dominar. Lo anterior se muestra reflejado en aspectos como que la confianza que tenga un entrenador en sí mismo para autorregular sus emociones influye en la percepción que posee sobre su propia capacidad para entrenar a los deportistas, o para comprender las emociones de estos últimos (Ede et al., 2011).

Uno de los instrumentos motivacionales más fuertes que un entrenador puede emplear es demostrar interés hacia las preocupaciones y objetivos de sus deportistas (Wachendorfer, 2008). Conocer sus dudas y dar respuesta a sus inquietudes, aportando un soporte emocional, ayuda al entrenador a adaptar el entrenamiento del deportista para, de esta forma, lograr un mejor resultado (Marco, 2003).

La comunicación que se produce entre deportista y entrenador, resulta beneficiada si se domina la reciprocidad existente entre cuerpo y mente (Baechle y Earle, 2007).

La comunicación entre el entrenador y sus deportistas también juega un papel primordial a la hora de alcanzar el éxito. Balart (2005) indica que la IE también desempeña un papel fundamental en este sentido, ya que en un proceso comunicativo es relevante el contenido, pero también el modo en el que se transmite dicho contenido. Según esta autora, “el cerebro racional no funciona bien si el cerebro emocional está alterado” (Balart, 2005, p.38), y el modo de pensar, así como las expectativas, influyen y determinan la realidad.

Del mismo modo que las percepciones sobre eficacia influyen a título individual, en entrenadores o deportistas, también ocurre esto en la dinámica de los equipos (Ede et al., 2011).

La clave para obtener un elevado nivel de rendimiento, ya sea a nivel individual o en equipo, reside en el talento innato, en las habilidades adquiridas y en la capacidad para tomar decisiones, ejerciendo este último factor el doble de peso sobre el rendimiento respecto a la aportación de los otros dos factores (Wachendorfer, 2008).

Bandura (1997) especifica el concepto de eficacia, señalando que esta se produce cuando un equipo cree en las capacidades del conjunto para llegar a un objetivo común. La mayor toma de decisiones en un equipo de fútbol reside en el entrenador, y es labor del mismo fomentar la seguridad en los jugadores hacia las posibilidades del equipo como conjunto.

Baechle y Earle (2007) defienden que tanto entrenador como deportista pueden incrementar el rendimiento si se tiene en consideración el aspecto psicológico.

Álvarez et al. (2013) ponen de manifiesto que, en base a diferentes investigaciones que se han llevado a cabo, el entrenador ejerce una influencia relevante sobre varios aspectos, como lo son el rendimiento deportivo, la participación y las vivencias cognitivas y emocionales de los deportistas.

En este sentido, Adie, Duda y Ntoumanis (2008) apuntan que el entrenador incide sobre la salud tanto física como psicológica del deportista, y también en la implicación que presenta un deportista o un equipo.

En todos los argumentos hasta ahora expuestos, se encuentran motivos suficientes para valorar la IE y su influencia en el rendimiento deportivo. Además, existen referencias aún más específicas focalizadas hacia el deporte del fútbol. Esta especialización a la que se asiste es interesante, ya que cada disciplina deportiva necesita un estado emocional concreto (Morilla, 2011) que el entrenador debe dominar.

El entrenador puede influir para maximizar el rendimiento mental de un futbolista a nivel de varios aspectos, como son la motivación, la capacidad de concentración o el control sobre las emociones, entre otros. El control sobre el grupo en variables como el nivel de cohesión o diferentes roles debe ser dominio del entrenador, junto con el apoyo de otros profesionales, como pueden ser los psicólogos deportivos, por ejemplo (Morilla et al., 2010).

En el ámbito deportivo, el entrenador representa una parte clave en el comportamiento y motivación de su equipo (Balaguer, Castillo y Duda, 2008; Baric y Bucik, 2009).

Varios autores (Antonakis, 2004; Chan y Mallet, 2011; Dulewicz, Young y Dulewicz, 2005; George, 2000; Humphery, 2002; Mills, 2009) defienden que los niveles óptimos de IE en el entrenador de alto rendimiento se traducen en un liderazgo más efectivo. Además, algunos autores (Horn, 2008; Olmedilla, Ortín, Andréu y Lozano, 2004) indican que el rol del entrenador influye en la dirección e intensidad de las variables psicológicas que intervienen en el desarrollo deportivo de su equipo. Por ejemplo, determinados investigadores (Fabra et al., 2013) subrayan la importancia del clima motivacional percibido que instauran los entrenadores sobre el rendimiento deportivo en futbolistas. A su vez, otros autores señalan que el comportamiento de un entrenador (entendido como líder) influye en el rendimiento del equipo (Lynn, 2006) y, de forma específica, otras investigaciones defienden que

los niveles óptimos de IE por parte de un entrenador se traducen en un aumento del rendimiento deportivo de su equipo en cuestión (Stubbs y Wolff, 2008).

En base a párrafos anteriores, se deduce la importancia de analizar otras variables a la hora de valorar la IE, ya que para entender en mayor profundidad la misma es fundamental compararla o tener una referencia con otras variables, como pueden ser la motivación y la valoración que una persona posee sobre sí misma (autoestima).

Los argumentos descritos fundamentan que en esta investigación se valoren también la autoestima y el clima motivacional del equipo, debido a las múltiples conexiones que presentan con la IE. Otro motivo reside en el simple hecho de presentar en sí mismas una medida adicional de ayuda para interpretar todos los resultados. Asimismo, multitud de entrenadores, de diversos perfiles, señalan la trascendencia de atender a múltiples componentes psicológicos (Tapia, 2008, 2010, citado en Hernández y Morales, 2010).

Todos los datos apuntan a que el factor psicológico es determinante en el fútbol y que, además, es necesario que el entrenador controle este aspecto. Del mismo modo, la IE adquiere una especial importancia en el rendimiento final. En apartados sucesivos se explica la importancia de algunas variables implicadas en la posterior investigación que se lleva a término.

### ***2.7.3. Investigación en inteligencia emocional y fútbol femenino de alta competición***

Según el documento de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) (2015) "Directrices y programas de desarrollo del fútbol femenino de la FIFA 2015-2018", el fútbol femenino ha experimentado su mayor evolución en los últimos años y el potencial actual de crecimiento es considerable. La FIFA (2015) subraya que el año 2015 ha sido el más productivo para el fútbol femenino.

Sin lugar a dudas, la investigación científica dedicada a este ámbito aporta rigor y supone un aspecto importante para lograr un adecuado desarrollo de esta especialidad deportiva en expansión.

En base a lo anterior, uno de los mayores problemas es la actual escasez de investigaciones relacionadas con el fútbol femenino. De forma más específica, centrandó la atención en la temática propuesta en la presente Tesis Doctoral, se puede considerar que la investigación en inteligencia emocional vinculada al fútbol femenino de élite es aún una vía por explorar. Rutkowska y Bergier (2015) destacan la importancia de analizar la IE en mujeres deportistas.

Ros et al. (2013) efectúan una revisión de la literatura científica, entre 2001 y 2012, para valorar las publicaciones dirigidas hacia la relación entre IE y deporte. Estos autores observan que la tendencia es hacia una mayor producción en los años más actuales. Los países que más publicaciones producen son Estados Unidos y Reino Unido. España ocupa la cuarta posición en número de publicaciones, con un total de cuatro artículos en su estudio. Entre todas las publicaciones, se registra que la comparación de la IE con el rendimiento deportivo se produce en un total de seis artículos. Por otro lado, estos autores también encuentran que el Trait Meta Mood Scale (TMMS) es una de las herramientas más empleadas. Por último, el deporte del fútbol no aparece reflejado en las modalidades deportivas abordadas.

Para encontrar investigaciones previas relacionadas con el objeto de estudio pretendido por esta investigación, se llevaron a cabo diversas búsquedas bibliográficas.

A continuación, a modo de ejemplo, en la Tabla 1 se muestra de forma resumida algunas de las principales frases de búsqueda que se han empleado en esta investigación y los resultados (corregidos a fecha 30 de diciembre de 2015) que arroja la Web of Science (base WOS, JCR).

Tabla 1

*Resultados búsqueda base WOS*

<b>Frase</b>	<b>Resultados en TITLE</b>	<b>Resultados en TOPIC</b>
(emotional intelligence) AND (soccer OR football) AND (women OR female)	1	1
(emotional intelligence) AND (soccer OR football)	5	17
((emotional intelligence) AND (women OR female OR woman) AND (sport))	Ningún registro	31
(emotional intelligence) AND (sport) AND (performance)	4	50
((female OR woman) AND (soccer OR football))	684	8664
(elite OR "high performance") AND (soccer OR futbol) AND (female OR women) AND ("emotional intelligence" OR psychological OR psychology)	Ningún registro	34
(female OR woman OR mujer) AND (soccer OR football OR futbol) AND ("emotional intelligence" OR selfsteem OR "motivational climate")	2	28

Como se puede comprobar en la Tabla 1, cuando la búsqueda es más acotada, los resultados que se obtienen pueden considerarse como reducidos. En relación a la mencionada puntualización de la FIFA (2015) referente a que el año 2015 ha sido el más productivo para el fútbol femenino, en la siguiente Tabla 2 se expone de forma resumida algunos de los principales estudios que han sido publicados en el mismo año (2015) y que en su muestra sólo se centran en mujeres, e incluyen en la misma futbolistas de sexo femenino.

Tabla 2

*Publicaciones científicas vinculadas al fútbol femenino destacables en el año 2015*

<b>Investigación</b>	<b>Muestra</b>	<b>Objetivo principal</b>
Ambrosia, Qazi, Shuler, y Giangarra (2015).	1 jugadora de fútbol de 18 años.	Estudia un caso relacionado con reconstrucción ACL.
Brown et al. (2015).	13 futbolistas (edad: 19.8 ± 1.9).	Respuestas fisiológicas al entrenamiento.
Çolakoglu et al. (2015).	210 futbolistas entre primera y segunda división (edad: 16.85 ± 3.9).	Envían cuestionarios para obtener información sobre personalidad.
Da Roza et al. (2015).	12 mujeres futbolistas no élite (edad: 18-25 años).	Valoran incontinencia urinaria.
De Ste Croix, Priestley, Lloyd, y Oliver (2015).	36 jóvenes futbolistas (edad: 13-17).	Riesgo lesión ligamento cruzado anterior.
Falatic et al. (2015).	17 futbolistas alto rendimiento universitarias (edad: 19.7 ± 1.0).	Efecto entrenamiento con Kettlebell.
Fallon et al. (2015).	Emplean 9 jugadoras de fútbol universitario (edad: 18.6 ± 0.5).	Consumo de oxígeno en prueba Wingate.
Feigenbaum et al. (2015).	Únicamente 1 jugadora de fútbol de 22 años.	Análisis retorno a la competición tras lesión.
Ford, DiCesare, Myer y Hewett (2015).	Muestra de 4 chicas futbolistas adolescentes (edad: 14.8 ± 1).	Valorar riesgo lesión ligamento cruzado anterior.
Fragoso, Massuca, y Ferreira (2015).	Muestra de 133 niñas pero por debajo de 15 años.	Nivel físico en relación a la fecha de nacimiento.
Hamzeh (2015).	5 mujeres futbolistas del equipo nacional de Jordania.	Valorar Islamofobia.

Investigación	Muestra	Objetivo principal
Hirose y Nakahori (2015).	135 mujeres futbolistas, pero se dividen en 3 grupos y no son élite. GRUPOS: 12-14; 15-17 y >18 años.	Diferencia en cambio de dirección en función de la edad.
Jones, Herrington y Graham (2015).	26 mujeres futbolistas entre élite y sub-élite (edad: $21 \pm 3.2$ ).	Estrés que recibe la rodilla en una acción específica de fútbol.
Lynch, Anderson, Benton, y Green (2015)	Sólo 1 mujer futbolista de 14 años.	Valoran el impacto de la conmoción cerebral.
Mala et al. (2015)	De la muestra, sólo hay 18 mujeres futbolistas (edad: $23.2 \pm 4.2$ ).	Valoración de la composición corporal.
Mara, Thompson, Pumpa, y Ball (2015).	17 jugadoras de élite.	Periodización del entrenamiento.
Mateer, Hoch, Mattacola, Butterfields y Lattermann (2015).	Emplean 6 mujeres futbolistas (edad: $18.8 \pm 1.3$ ).	Valoración de carácter biológico.
McCormack et al. (2015).	10 mujeres futbolistas en EEUU (edad: $20.5 \pm 1.0$ ).	Valoran alta intensidad de carrera.
McGawley y Bishop (2015).	Muestra de 8 mujeres futbolistas (edad: $26.7 \pm 7.4$ ).	Consumo de oxígeno durante sprint repetido.
Ozbar (2015).	Muestra de 20 jugadoras de élite (edad: $19.3 \pm 1.6$ ).	Efectos del entrenamiento pliométrico sobre diferentes medidas de rendimiento.
Pollard, Stearns, Hayes y Heiderscheit (2015).	Emplean 20 mujeres futbolistas.	Analizan movimientos de la extremidad inferior tras la reconstrucción de la lesión del ligamento cruzado anterior.

<b>Investigación</b>	<b>Muestra</b>	<b>Objetivo principal</b>
Prather et al. (2015).	Muestra de 172 mujeres, sólo 36 eran futbolistas élite (edad: $24.1 \pm 2$ ).	Observan si existen problemas de cadera.
Rubio et al. (2015).	Un total de 12 mujeres deportistas de fútbol sala (edad: $20.31 \pm 2.7$ ).	Dieta mediterránea y rendimiento.
Rutkowska y Bergier (2015).	54 jugadoras (edad: $16.85 \pm 0.8$ ). Sólo 17 de alto nivel.	Valoraciones sobre la IE en jugadoras de fútbol jóvenes.
Somboonwong, Chutimakul y Sanguanrungririkul (2015)	13 jugadoras de fútbol (edad: $16.85 \pm 0.83$ ).	Temperatura corporal y rendimiento en sprint tras calentamiento.
Strand, Lechuga, Zachariah, y Beaulieu (2015).	De la muestra, 195 participaban en algún equipo de fútbol (edad: 11-13 años).	Riesgo conmociones cerebrales en jóvenes.
Tunas, Nilstad y Myklebust (2015).	277 mujeres futbolistas (edad: 18-32 años).	Enviaron un cuestionario para valorar dolor lumbar.
Ubago et al. (2015).	40 niñas futbolistas (edad: $10.6 \pm 0.1.5$ ).	Análisis masa ósea.
Unnithan, Roche, Garrard, Holloway y Marwood (2015).	Emplean 12 adolescentes futbolistas (edad: $15.1 \pm 0.6$ ).	Valoración del consumo de oxígeno en mujeres adolescentes.
Van Maarseveen, Oudejans, y Savelsbergh (2015)	Emplean 22 mujeres jóvenes futbolistas (edad: $16.4 \pm 1.1$ ).	Valoran habilidades futbolísticas.
Wells et al. (2015).	9 futbolistas universitarias (edad: $21.3 \pm 0.9$ ).	Rendimiento carrera.

Como se muestra en la Tabla 2, es complicado encontrar estudios relacionados con el fútbol femenino. Cabe destacar que las muestras son, en su mayoría, considerablemente reducidas. Nos encontramos ante un deporte en expansión, la producción científica deberá seguir el mismo camino. Resulta reseñable también la corta edad de muchas de las jugadoras implicadas en las investigaciones, la escasez de estudios vinculados con variables psicológicas y la dificultad de encontrar muestras que contengan jugadoras de alta competición o élite.

## **2.8. Otras variables relacionadas con la inteligencia emocional**

### ***2.8.1. La importancia de medir otras variables en relación a la inteligencia emocional***

Ros et al. (2012a) defienden la necesidad de dedicar investigación para comprender el efecto real de la IE sobre el rendimiento deportivo y subrayan que, a su vez, es preciso observar su relación con otros factores. Entre los factores que mencionan, incluyen como relevantes dos de los propuestos en este trabajo, la autoestima y la motivación.

Autores como Lane et al. (2009) defienden la influencia del estado de ánimo en el rendimiento deportivo. En este sentido, dentro de este apartado del trabajo, se valoran algunos aspectos que repercuten en el estado de ánimo.

En los siguientes subapartados se destaca la importancia de las variables psicológicas de motivación y autoestima, necesarias para comprender en mayor medida el concepto de IE.

### ***2.8.2. Motivación***

La motivación es un aspecto significativo para analizar por cuanto que algunos autores la definen de por sí como uno de los elementos que constituyen la propia IE (Dulewicz y Higgs, 2000). Otros investigadores como Núñez, León, González y Martín-Albo (2011) apuntan la importante relación entre la IE percibida y la motivación en el deporte. Además, Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007) destacan que la motivación es una importante variable de estudio para el ámbito de la psicología del deporte.

En la literatura es frecuente encontrar numerosas y diversas definiciones para el término de motivación, un hecho que, en ocasiones, puede llevar a la confusión y derivar en un error de interpretación.

Como muestra de lo anterior, un estudio de Kleinginna y Kleinginna (1981) recoge en torno al centenar de acepciones sólo para el concepto de motivación. Entre la recopilación de definiciones destacan, entre otros, algunos aspectos comunes como el de activación, orientación de la conducta o la capacidad para persistir.

Una descripción bastante acertada del término es la que especifica que responde a la dirección (orientación del individuo hacia una determinada situación) e intensidad (cantidad de empeño que se dispone para alcanzar la situación u objetivo en cuestión) de un esfuerzo, pudiendo encontrarse la motivación en una fuente tanto de carácter externo como interno al deportista (González, 1992; Weinberg y Gould, 2007, 2010). Arias, Martínez, Morales y Nouvilas (2013, p.50) destacan que “la motivación es la fuerza impulsora de nuestra conducta y determina la dirección y la intensidad con que actuamos”.

Una definición, basada en el criterio de la mayoría de los investigadores y profesionales dedicados al estudio de la motivación, entiende la misma como “el proceso adaptativo que energiza y dirige el comportamiento hacia un objetivo o meta de una actividad, a la que instiga y mantiene” (Sanz et al., 2009, p.22).

Davies (1991) advierte que la motivación puede ser entendida como un estado de activación, que dirige el comportamiento de las personas hacia un determinado objetivo. De acuerdo con este autor, el grado de intensidad de la motivación se presenta como un factor decisivo en el rendimiento deportivo de alta competición.

La motivación es un componente de la personalidad, que activa y guía a las personas (Vitoria, 2005) y que, además, influye de forma considerable en el rendimiento deportivo de los atletas (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, Sánchez y

Valiente, 2003). Según Arias et al. (2013), el aspecto de la motivación es de los más relevantes y estudiados, ya que el rendimiento que ofrecen las personas se encuentra relacionado con este factor.

Viadé (2003) considera que nos encontramos ante un conjunto de factores, tanto externos como internos, que inducen a la consecución de una determinada actividad. A su vez, este autor señala que habitualmente intervienen varias motivaciones de forma simultánea. Otro aspecto destacable es cuando realiza una puntualización o aclaración importante al considerar que la motivación por sí misma no incide de forma directa sobre el rendimiento deportivo. La intervención se produce indirectamente, y es que el posible aumento en el rendimiento viene determinado gracias a que las personas con una alta motivación dedican grandes esfuerzos al logro de sus objetivos.

Es importante destacar que los profesionales del deporte siempre se han interesado por la posibilidad de aplicar diferentes estrategias para lograr motivar a sus deportistas de forma idónea (Harris y Harris, 1992).

Presentar un estado óptimo de motivación se traduce en buscar y pretender, en la medida de lo posible, el rendimiento deportivo más elevado posible (Pérez et al., 1995).

La motivación y su relación con otras variables, como pueden ser aspectos sociales o la cohesión de los equipos, por ejemplo, influyen de forma evidente sobre el rendimiento deportivo (García-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García y Ortega, 2006).

El clima motivacional es definido por Ames (1992) como la información que ofrece el entorno, ya sea de forma manifiesta o de forma implícita, y que permite determinar el *quid* del éxito o el fracaso.

Los entrenadores crean este “clima psicológico” mencionado, que conlleva que la concepción de la habilidad se base en el ego o en la tarea. Esto influye en

gran medida en el rendimiento deportivo que los jugadores pueden alcanzar (Ames, 1992; Baric y Bucik, 2009; Fabra, Balaguer, Castillo, Mercé y Duda, 2013; García et al., 2005; Troncoso et al., 2015).

El papel del entrenador deportivo relacionado con la motivación se muestra reflejado en que la influencia que ejerce sobre el clima motivacional es considerablemente elevada (Almagro, Saéñz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia, 2011; Baric y Bucik, 2009; Fabra et al., 2013; García, Leo, Sánchez, Jiménez y Cervelló, 2008; Weinberg y Gould, 2007).

Un entrenador que se orienta hacia la tarea pone más atención en el proceso, mientras que si se dirige más hacia el ego, su preocupación es hacia el resultado. Para obtener un mayor rendimiento en el equipo resulta más interesante promover climas dirigidos hacia la tarea (Almagro et al., 2011; Balaguer, Castillo y Duda, 2003).

Siguiendo a Duda (2005), el clima motivacional que se orienta hacia el ego evalúa las capacidades en comparación a otras personas, priorizando en los resultados obtenidos sobre los esfuerzos realizados. Mientras que un clima motivacional orientado hacia la tarea, valora la capacidad en función de uno mismo y se valora en mayor medida el esfuerzo, en lugar de los resultados.

Un estudio de Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004) muestra la relación positiva existente entre la orientación hacia la tarea y la motivación intrínseca. Algo que no se produce, en la misma medida, en el caso de la orientación hacia el ego y la motivación intrínseca.

Otras investigaciones demuestran las relaciones positivas entre un clima motivacional orientado a la tarea y una mayor motivación intrínseca que, igualmente, repercuten en niveles más elevados de cohesión en los equipos. Sin embargo, en el caso de una orientación hacia el ego, los resultados se producen en sentido contrario (García et al., 2008).

El estado idóneo de un deportista, así como un rendimiento más favorable, también guardan una relación positiva con los climas motivacionales orientados hacia la tarea y, por el contrario, la relación es negativa respecto a los climas orientados hacia el ego (García et al., 2005).

Se encuentra comprobado que una motivación intrínseca conduce en mayor medida hacia un mejor rendimiento deportivo (León, 2010). A su vez, este tipo de motivación repercute en el concepto que una persona tiene sobre sí misma (Núñez, Martín-Albo, Sánchez y González-Cutre, 2009). Esto último se analiza en mayor profundidad en el siguiente subapartado.

### **2.8.3. Autoestima**

Es preciso tener presente la posibilidad de encontrar numerosas definiciones en torno a la autoestima y, en ocasiones, este hecho puede conducir a un error en la interpretación de su significado real.

Rosenberg (1989) define la autoestima como una expresión de la actitud global (en sentido positivo o negativo) que tiene una persona en base a la propia importancia y capacidad. Por otro lado, también Rosenberg (1986, citado en Reina, Oliva y Parra, 2010) considera que la autoestima puede ser considerada como aspecto evaluativo que se hace en torno al autoconcepto y que se basa en la percepción global que cada persona posee sobre su propia persona.

Carrión (2009) habla sobre la autoestima de una persona como la valoración que ésta ejerce sobre sus propias cualidades. Es posible entender este concepto como el nivel de confianza que una persona posee sobre sus propias capacidades individuales.

Harter (1993), en línea con la definición de Carrión (2009), precisa la autoestima como una evaluación global del propio valor como persona. Además,

este autor incide en destacar este concepto como un interesante indicativo de la salud mental y emocional (Harter, 2003).

Mayer et al. (2008) indican que entre las diferentes cualidades con las que se relaciona la IE, se encuentra la autoestima.

La autoestima es considerada por los expertos en Psicología del Deporte como la convicción en uno mismo para lograr un comportamiento determinado de forma idónea (Weinberg y Gould, 2010).

La confianza que tiene un deportista sobre sus posibilidades desemboca en una mejor gestión de los niveles de estrés, que permite a su vez emplear las emociones como impulsoras del rendimiento deportivo (Jones y Swain, 1995; Weinberg y Gould, 2010).

Según Pallarés (2011), la autoestima es una valoración que las personas efectúan sobre su propia persona. Es un concepto altamente complejo ya que incluye múltiples factores como, por ejemplo, la evaluación de la propia fortaleza física, la apariencia corporal, la capacidad intelectual o las relaciones sociales, entre otros.

Es importante distinguir el concepto de autoestima de la definición de autoconcepto. Atendiendo a Gómez (2009), autoconcepto se refiere a la imagen que una persona tiene sobre sí misma, lo que conoce de sí misma, algo que otorga respuesta a la cuestión de “¿Quién soy?”.

La diferencia entre el autoconcepto y la autoestima radica en que la autoestima es una valoración que se vierte sobre el autoconcepto. En consecuencia, “Soy jugador de fútbol” se refiere al autoconcepto, mientras que “Creo que soy un excelente jugador de fútbol” responde a la autoestima que posee el jugador en cuestión (Gómez, 2009; Pallarés, 2011).

Viadé (2003) destaca que la percepción que un deportista tiene sobre su propia habilidad repercute, de forma directa, sobre una mejora del rendimiento deportivo que un deportista puede llegar a alcanzar.

Como se puede comprobar a través de las diferentes definiciones, en ocasiones, es probable que se entremezclen los significados de los conceptos de autoestima, autoconcepto e incluso autoconfianza.

La diferencia entre autoestima y autoconcepto resulta más evidente al considerarse la primera como una valoración que la propia persona realiza sobre lo segundo.

La convicción o confianza que defienden autores como Weinberg y Gould (2010) o Jones y Swain (1995) no debe confundirse con el concepto de autoconfianza. En el ámbito deportivo, se alude a que una autoestima positiva repercute en una mayor confianza y, en consecuencia, ambos conceptos no tienen el mismo significado. Según Tapia y Hernández (2011), la autoestima es la percepción sobre el valor de uno mismo, mientras que la autoconfianza se traduce en confiar en la propia habilidad para realizar una tarea.

De cualquier modo, la autoestima se defiende como un aspecto básico e imprescindible a potenciar, tanto en entrenadores como en deportistas (April et al., 2012; Besharat, Abassi y Shojaoldin, 2002; Martens, 2002; Tapia y Hernández, 2011).

A modo de ejemplo, Besharat et al. (2002) comprueban en sus investigaciones la relación positiva entre la autoestima y el rendimiento deportivo. Asimismo, estos autores destacan que esto se produce de forma especial en el fútbol.

## **2.9. Otras investigaciones sobre la relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo**

El interés que presenta la comunidad científica por descifrar la función de las emociones en el deporte, así como por su vinculación con el rendimiento deportivo, es considerablemente elevado (Pieter, 2010). Existen diferentes investigaciones que valoran la relación entre IE y medidas objetivas de rendimiento deportivo, aunque los resultados de los estudios aún no resultan muy concluyentes (Arruza, González, Palacios, Arribas y Telletxea, 2013) y se presenta como necesario realizar más investigaciones en este sentido.

En la misma línea que el párrafo anterior, García et al. (2013) subrayan el destacado papel de las emociones en la vida de los deportistas. Estos autores reseñan de forma especial la relevancia de la IE. Además, puntualizan que la relación entre esta variable y el rendimiento deportivo aún no ha sido estudiada en profundidad. Según estos autores, son pocos los estudios que han valorado la IE en el deporte.

Existe evidencia sobre que la IE es una capacidad mental diferente, pero que sin embargo puede ser medida con fiabilidad. Aunque todavía existe poca claridad respecto a qué puede predecir exactamente y cuál es su influencia real en la vida de las personas (Brackett, Mayer y Warner, 2004; Extremera et al., 2004). De ahí que, en el deporte, también resulte necesario dedicar más tiempo a la investigación para determinar la relación de la IE con el rendimiento deportivo.

Las publicaciones especializadas en IE y deporte son recientes y no existen demasiados artículos donde se valore su relación, aunque el interés por la misma va en aumento (Ros et al., 2012a).

Hanin (2003) puntualiza un aspecto muy importante a considerar. Este autor pone la atención sobre los posibles estereotipos o mitos que se generan en torno a las nuevas investigaciones, muy recientes como se señalaba en el párrafo anterior.

De este modo, señala al menos tres posibles situaciones que se toman por válidas y no están correctamente fundamentadas. A continuación se resumen las mismas:

- a. Existe una tendencia a considerar como cierto que un determinado nivel de intensidad de las emociones es el que facilita el rendimiento.
- b. Existe una tendencia a considerar como cierto que todas las emociones negativas conducen a un rendimiento negativo.
- c. Existe una tendencia a considerar como cierto que todas las emociones positivas conducen a un rendimiento óptimo.

Comprender y valorar el rendimiento deportivo se presenta como una tarea compleja, debido fundamentalmente a que intervienen infinidad de variables. Hasta tal punto se produce lo anterior, que incluso un pequeño momento de mala suerte puede determinar el resultado final de una competición.

Algunos autores (Aidman y Schofield, 2004; Vealey, 2002) opinan que un aspecto que resulta interesante es el de realizar el intento de relacionar personalidad y rendimiento deportivo.

En consonancia con la idea anterior, otros investigadores (Ozer y Benet-Martínez, 2006; Poropat, 2009) proponen centrar el interés de los estudios en el sentido de determinar en qué medida la personalidad predispone para llegar a ser un buen deportista, y no tanto el efecto de la personalidad sobre los resultados obtenidos.

Ros et al. (2012a) muestran que las investigaciones sobre IE y rendimiento deportivo son muy recientes, y que es en la actualidad cuando los investigadores se interesan sobre esta relación. Estos autores revelan que la mayoría de las publicaciones demuestran una correspondencia entre ambos factores. Una de las conclusiones más importantes que sostienen es que una posible vía de actuación

para que la IE influya sobre el rendimiento deportivo se encuentra en trabajar sobre la habilidad social y emocional del deportista. Un deportista con elevada IE tiene la capacidad para sobreponerse mejor a situaciones complicadas y, además, puede asimilar mejor una derrota.

Las investigaciones científicas demuestran la conexión entre IE y otras variables que determinan el rendimiento deportivo. Futuras líneas de trabajo deben valorar el peso real que ejerce la IE sobre el rendimiento deportivo. Así como valorar su relación con otros factores importantes en el ámbito deportivo, como pueden ser la autoestima, la motivación, la gestión emocional o la toma de decisiones, entre otros (Ros et al., 2012a).

Ros et al. (2013) efectúan una revisión de la literatura científica, entre 2001 y 2012, para valorar las publicaciones dirigidas hacia la relación entre IE y deporte. Estos autores observan que la tendencia es hacia una mayor producción en los años más actuales. Los países que más publicaciones producen son Estados Unidos y Reino Unido. España ocupa la cuarta posición en número de publicaciones, con un total de cuatro artículos en su estudio. Entre todas las publicaciones, se registra que la comparación de la IE con el rendimiento deportivo se produce en un total de seis artículos. Por otro lado, estos autores también encuentran que el Trait Meta Mood Scale (TMMS) es una de las herramientas más empleadas. Por último, el deporte del fútbol no aparece reflejado en las modalidades deportivas abordadas.

A continuación, se detallan otros autores cuyas investigaciones ofrecen una interesante orientación sobre algunos de los descubrimientos más significativos realizados hasta la fecha.

Zizzi et al. (2003) analizan, en béisbol, la relación entre IE y rendimiento deportivo en las posiciones de bateador y de lanzador. Estos autores encuentran una vinculación en el caso de los lanzadores, pero no así con los bateadores. Probablemente esto se debe a las características particulares necesarias para cada posición de juego.

Por otro lado, Crombie et al. (2009) investigan la IE en equipos de cricket. En su estudio demuestran que este factor puede ser un predictor de rendimiento deportivo e influir en el éxito final de un equipo.

En un estudio sobre jugadores de élite en balonmano, realizado por Hemmatinezhad et al. (2012), se demuestra que un rendimiento deportivo óptimo se puede asociar con los niveles más elevados de IE. Los jugadores de balonmano de alto nivel valorados son capaces de reconocer las emociones y su influencia en el rendimiento, especialmente en situaciones complicadas.



# **3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**



### **3. OBJETIVOS E HIPÓTESIS**

#### **3.1 Objetivos**

Como se ha expuesto en la parte teórica, diferentes estudios han encontrado respaldo empírico relativo a la relación entre aspectos psicológicos y rendimiento deportivo (Baechle y Earle, 2007; Buceta, 1999; Davies, 1991; Del Pino et al., 2009; Glaser, 1996; González, 1992; Goleman 1996; Harris y Harris, 1992; Janell y Hillman, 2003; Kremer y Scully, 1994; Marco, 2003; Norman, 1985; Pérez et al., 1995; Reina y Hernández, 2012; Roffé y Rivera, 2012; Ruiz, 1999; Viadé, 2003; Sánchez et al., 2001; Weinberg y Gould, 2007, 2010; Williams, 1991).

Asimismo, en las investigaciones se señala de forma especial el papel primordial y destacado que ejerce la IE en el deporte (April et al., 2012; Araya y Salazar, 2001; Boroujeni, Mirheydari, Kaviri y Shahhosseini, 2012; Capetillo, 2005; Crombie et al., 2009; Davies, 1991; De Armas, 2011; Ede et al., 2011; Fernández, 1999; Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Goleman 1995, 1996; Gutierrez, 2013; Harris y Harris 1992; Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo y Hemmatinezhad, 2012; Janell y Hillman, 2003; Kerr, 1997; Lane et al., 2009; Lawther, 1987; Lima, 2011; Marco, 2003; Morilla, 2011; Ros, Mengual, Jiménez, López-Chicheri y López, 2012a; Ruiz, 1999; Ruiz et al., 2006; Tenenbaum, 2003; Valdés, 2002; Zizzi et al., 2003).

De forma más específica, se han encontrado resultados que muestran que existe una relación significativa entre IE y rendimiento deportivo (Crombie et al., 2009; Hemmatinezhad et al., 2012; Pieter, 2010; Ros et al., 2012a; Zizzi et al., 2003).

Sin embargo, como se ha señalado en la introducción, hasta donde sabemos no existen trabajos de investigación que hayan analizado la influencia de la IE, la autoestima y el clima motivacional en el rendimiento deportivo de futbolistas de primera división femenina. Por este motivo, a través de la presente investigación se pretende determinar qué relación existe entre la IE, la autoestima y el clima

motivacional con el rendimiento deportivo que presenta un grupo de jugadoras de fútbol femenino de alta competición.

En base a lo expuesto hasta este apartado, la cuestión principal que se aborda es la siguiente:

*¿Existe alguna relación entre la IE, la autoestima y el clima motivacional y el rendimiento deportivo en las jugadoras de fútbol femenino de alta competición?*

Por lo tanto, el **objetivo general** que se persigue es examinar el nivel de relación existente entre las variables psicológicas de IE, fundamentalmente, y de motivación y autoestima, con el rendimiento deportivo, así como comprobar la posible relación existente entre todas las variables analizadas.

Por otro lado, los **objetivos específicos** serán los siguientes:

- Describir los niveles de IE, autoestima y clima motivacional de jugadoras de fútbol de élite.
- Analizar la relación entre IE, autoestima, clima motivacional y rendimiento deportivo (evaluado tanto a través de la valoración subjetiva de los entrenadores como del número de minutos jugados).
- Analizar la relación entre las diferentes dimensiones de IE (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional), autoestima y clima motivacional (clima motivacional orientado hacia la tarea y clima motivacional orientado hacia el ego) y el rendimiento deportivo.
- Valorar el porcentaje de varianza del rendimiento deportivo que se explica a través de la IE, la autoestima y el clima motivacional.
- Presentar modelos explicativos del rendimiento deportivo a partir de las variables psicológicas evaluadas.

## 3.2 Hipótesis

Teniendo en cuenta los objetivos descritos en el apartado anterior y la fundamentación teórica precedente, se establecen una hipótesis general y unas hipótesis específicas para determinar su aceptación o no mediante la investigación que se ha llevado a cabo.

A continuación, se detallan las mismas.

### Hipótesis general

Las variables psicológicas evaluadas (IE, autoestima y clima motivacional) contribuirán significativamente a la explicación del rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol de élite.

### Hipótesis específicas

- **Hipótesis 1:** todas las variables psicológicas analizadas se encuentran relacionadas entre sí.
- **Hipótesis 2:** las jugadoras con mayores niveles de IE presentarán un mejor rendimiento deportivo.
- **Hipótesis 3:** el clima motivacional orientado hacia la tarea influye de manera más significativa sobre el rendimiento deportivo que el clima motivacional orientado al ego.
- **Hipótesis 4:** aquellas jugadoras con un mayor nivel de autoestima mostrarán además un nivel de rendimiento deportivo mayor.
- **Hipótesis 5:** las variables evaluadas contribuirán significativamente a la explicación de la varianza del rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol de élite.



# **4. MARCO METODOLÓGICO**



## 4. MARCO METODOLÓGICO

### 4.1 Diseño

El diseño del estudio que conforma la presente Tesis Doctoral es transversal correlacional. Se han realizado medidas de diferentes variables de interés en un momento puntual y no se han producido manipulaciones de ninguna variable independiente. La investigación es de carácter observacional, debido a que el objetivo reside en la medición de las diferentes variables que configuran el estudio y no se produce una intervención sobre las mismas. Asimismo, también presenta un carácter descriptivo al intentar describir la situación que se produce en el grupo de análisis.

La investigación que se lleva a cabo no es experimental, debido a que no se produce una manipulación de las variables independientes, los efectos ya se han producido a lo largo de la temporada y el grupo de estudio se encuentra formado antes del comienzo de la investigación. En el planteamiento que se propone, no es posible intervenir de forma física sobre las variables independientes que se han planteado.

Se seleccionan unas variables independientes para ser analizadas pero en ningún caso se efectúa una manipulación directa sobre las mismas, en este sentido, ya vienen determinadas, no son creadas. La situación bajo la que se valoran las variables propuestas es la de una situación real, no es una situación recreada o de laboratorio, estas circunstancias son habituales en las investigaciones de tipo correlacional.

Con este diseño de investigación se pretende analizar el grado de relación que existe entre las diferentes variables, Se podrán determinar relaciones de tipo directo o positivo y también de tipo negativo o inverso, pero en ningún caso se podrá establecer la relación causa-efecto bajo estos análisis de correlación de las diferentes variables. Esto es debido al desconocimiento del orden de intervención de

las variables, de igual modo, no se conoce si existe otra variable no valorada que pueda ser la causante de los diferentes efectos.

Concretamente, este estudio cuenta con una variable dependiente (VD: Rendimiento deportivo) que se evalúa bajo dos medidas diferentes (valoración subjetiva de los entrenadores y minutos jugados), y con tres variables independientes (VI: Inteligencia Emocional, Clima motivacional, Autoestima), todas son descritas en profundidad en sucesivos apartados.

## **4.2 Metodología**

### **4.2.1 Participantes**

El análisis centra la atención sobre un equipo de futbolistas de sexo femenino de carácter profesional de la Primera División Femenina Española. Para ello se toma como referencia las futbolistas que habían participado en el equipo a lo largo de la temporada.

La muestra está compuesta por un total de 30 mujeres futbolistas que formaron parte de la primera plantilla de un equipo de Primera División femenina. Si bien las 30 futbolistas han participado en partidos correspondientes a la Primera División femenina, 18 de las participantes pertenecen directamente a la primera plantilla y 12 presentan ficha con el segundo equipo (equipo filial), pero entrenan y juegan con el primer equipo cuando así se requiere. El hecho de figurar con ficha del equipo filial, puede responder más a un criterio de carácter o tipo administrativo que de competición en algunos casos.

Además de las mencionadas jugadoras, otra jugadora del equipo fue descartada para el presente estudio por haber estado lesionada o en recuperación de la lesión durante toda la temporada. Esta jugadora, a pesar de pertenecer a la primera plantilla, no pudo ofrecer rendimiento deportivo según el planteamiento dispuesto para esta investigación.

Por otro lado, cabe señalar que no se ha llevado a cabo ninguna valoración sobre una jugadora menor de 18 años debido a la complicación que esto suponía para el Club. Las edades de las jugadoras que han sido tomadas como referencia se encuentran comprendidas entre los 18 y los 33 años (edad media: 23 años; d.t. =4.42).

#### **4.2.2 Variables e instrumentos**

A continuación, en sucesivos apartados, se describe en profundidad tanto la variable dependiente como las variables independientes que conforman la presente investigación.

Por otro lado, también se precisa con detalle los diferentes instrumentos que se emplean para medir de forma específica cada variable. Los instrumentos de medida al completo pueden ser observados en la parte final de la Tesis Doctoral, en el apartado de Anexos.

Todos los instrumentos empleados se encuentran validados y han sido seleccionados por su extendido uso para el análisis de las variables seleccionadas. Las escalas de los mismos han demostrado unas adecuadas propiedades psicométricas en estudios previos. En cada apartado que se describe a continuación, se ha reflejado tanto una explicación de la configuración de las mismas, como los estudios previos de relevancia que sostienen y defienden el uso de estas medidas de valoración.

##### 4.2.2.1- Variable dependiente

#### ***Rendimiento deportivo***

Para la evaluación del rendimiento deportivo se han tomado dos medidas diferentes, tal y como se describe a continuación. Por un lado se propone una

medida de carácter subjetivo y, por otro lado, se completa esta valoración del rendimiento deportivo atendiendo a una medida de carácter objetivo.

Se han seleccionado las medidas para valorar el rendimiento deportivo, tanto de carácter subjetivo como de carácter objetivo, que se consideran más habituales y fáciles de acceder por parte de un cuerpo técnico.

*a) Valoración subjetiva de los entrenadores:*

Se solicitó a los entrenadores del equipo (primer y segundo entrenador, en ningún caso el investigador forma parte de algún tipo de valoración previa a los análisis) que completaran una tabla en la que debían evaluar de 0 a 10 el rendimiento deportivo final que consideraban que había alcanzado cada jugadora al final de la temporada.

En estas evaluaciones se insiste sobre la necesidad de una valoración lo más objetiva posible y ajustada a la realidad, sobre el rendimiento deportivo global de toda la temporada que alcanza cada jugadora. En definitiva, deben cuantificar la valoración que poseen sobre el rendimiento que les ha ofrecido cada jugadora a lo largo de la temporada.

*b) Minutos jugados:*

Para la evaluación de esta variable, se utilizó el número de minutos jugados por cada jugadora, esto fue debidamente registrado a lo largo de toda la temporada. Los datos fueron recopilados, y facilitados al investigador, por parte del Delegado del equipo.

La variable de minutos jugados es probablemente la medida de rendimiento más objetiva posible. En un contexto de alta competición, disputar más minutos es sinónimo de un mayor rendimiento, ya que se interpreta que en cada momento compiten las jugadoras que se encuentran en mejores condiciones para afrontar un partido de competición.

#### 4.2.2.2 Variables independientes

##### ***Inteligencia emocional (IE)***

Como se señaló en la introducción de esta investigación, a través de la evaluación de la IE se pretende valorar la habilidad para tomar conciencia sobre las propias emociones, así como la capacidad para regularlas. En este caso, esta valoración se realiza sobre un grupo de mujeres futbolistas que compiten bajo una situación de alta exigencia.

En el presente estudio se ha evaluado el nivel de IE de cada jugadora, utilizando para ello la versión española (Fernández-Berrocal et al., 2004) de la escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey et al., 1995). Este test proporciona una medida percibida de la IE. Es decir, la percepción que tiene cada persona sobre sus capacidades emocionales (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; Salovey, Woolery y Mayer, 2001).

El citado instrumento de medición ha sido seleccionado por varios motivos, entre los que cabe destacar que cuenta con un importante respaldo en el contexto deportivo (Martín-Albo, Nuñez y León, 2010). Asimismo, es importante señalar que esta versión de IE percibida es uno de los instrumentos más empleados en investigación (Extremera, Durán y Rey, 2007; Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Ros et al., 2013).

De forma más específica, la escala proporciona información relativa a tres dimensiones diferentes de la IE; en esta configuración se valora la atención, la claridad y la reparación emocional, como se puede comprobar a continuación:

- **Atención emocional:** hace referencia a la capacidad para sentir y manifestar los sentimientos de forma correcta.
- **Claridad emocional:** se valora la correcta comprensión del propio estado emocional.

- **Reparación emocional:** se relaciona con la capacidad para regular de forma idónea los diferentes estados de ánimo.

La escala global se encuentra construida por un total de 24 ítems en la versión española (Fernández-Berrocal et al., 2004). Los ítems se dividen para dar respuesta a cada una de las dimensiones mencionadas con anterioridad. De tal modo, el reparto de ítems para cada dimensión queda conformado como se indica a continuación con detalle:

- **Dimensión atención emocional:** el resultado se conforma en base a los 8 primeros ítems del test.
- **Dimensión claridad emocional:** se emplea para su valoración los ítems que se encuentran desde la posición 9 hasta la 16.
- **Dimensión reparación emocional:** es el producto de la suma de los 8 últimos ítems de la escala.

Las puntuaciones se registran en base a una escala tipo Likert de 5 puntos. En esta escala es posible ver la puntuación desde 1 (nada de acuerdo) hasta la puntuación 5 (totalmente de acuerdo). Este test puede ser visto al completo en el Anexo 2.

Realizando la suma de las puntuaciones de cada uno de los ítems que configuran cada dimensión, es posible obtener una puntuación que se interpreta y valora como se observa en la Tabla 3.

Tal y como se ha señalado con anterioridad, la escala descrita ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en estudios previos, tales como una consistencia interna (alpha de Cronbach) (Cronbach, 1951)  $\alpha=.86$  en atención emocional,  $\alpha=.87$  en claridad emocional y  $\alpha=.82$  en reparación emocional (Salovey et al., 1995).

Otras investigaciones reflejan una consistencia interna para todas sus subescalas por encima de  $\alpha=.85$  y una fiabilidad test-retest de entre .60 y .83 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004).

Asimismo, otros estudios reflejan datos de  $\alpha=.86$  para la atención emocional y para la claridad emocional y  $\alpha=.81$  para la reparación emocional (Díaz et al., 2013). Resultados semejantes como  $\alpha=.83$  para la atención emocional,  $\alpha=.86$  para la claridad emocional y  $\alpha=.82$  para la reparación emocional apoyan los anteriores estudios (Fernández, Almagro y Sáenz, 2014).

Estudios más actuales también aportan datos similares tales como  $\alpha=.89$  para atención emocional,  $\alpha=.83$  para la claridad emocional y  $\alpha=.78$  para la reparación emocional (Pedrosa, Celis, Suárez, García y Muñiz, 2015).

Tabla 3

*Interpretación TMMS por puntuaciones*

SUBDIVISIÓN	VALORACIÓN	HOMBRES	MUJERES
Atención	<i>Escasa</i>	<21	<24
	<i>Adecuada</i>	22-33	25-35
	<i>Excesiva</i>	>33	>36
Claridad	<i>Escasa</i>	<25	<23
	<i>Adecuada</i>	26-35	24-34
	<i>Excelente</i>	>36	>35
Reparación	<i>Escasa</i>	<23	<23
	<i>Adecuada</i>	24-35	24-34
	<i>Excelente</i>	>36	>35

## ***Clima motivacional***

Para analizar esta variable, cada jugadora valora la orientación del clima motivacional del equipo respecto a dos niveles diferentes, tal y como se describe a continuación:

### **1. La orientación de la motivación hacia la tarea:**

En esta dimensión, el éxito o la competencia se define como una mejora personal al compararse con resultados anteriores. El objetivo último reside en “dominar la tarea”. Esta dimensión incluye aspectos como el aprendizaje cooperativo, la consecución de objetivos basada en la entrega personal (esfuerzo y mejora) y la sensación de relevancia dentro del equipo.

### **2. La orientación de la motivación hacia el ego:**

En esta dimensión, el éxito o la competencia se define como una demostración de mayores habilidades respecto a otros, o que se llega al mismo resultado pero con menos esfuerzo. Esta dimensión incluye aspectos como la sensación de represalia ante las equivocaciones (castigos por errores), la percepción de trato desigual y la competencia interna en el equipo (rivalidad).

La variable clima emocional ha sido evaluada con el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido (PMCSQ-II; Newton, Duda y Yin (2000), que tiene su origen en el propuesto por los investigadores Newton y Duda (1996, citado en Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1997). Además de su probada eficacia para medir la variable en cuestión, se encuentra validado para deportistas españoles por Balaguer et al. (1997), esto es otro de los principales motivos para su inclusión en la presente investigación.

Las puntuaciones de este test se registran en base a una escala tipo Likert de 5 puntos. En esta escala es posible ver la puntuación desde 1 (total desacuerdo)

hasta la puntuación 5 (totalmente de acuerdo). El test puede ser visto al completo en el Anexo 3.

Al igual que en el anterior apartado, esta escala ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas en estudios previos, tales como una consistencia interna (alpha de Cronbach) (Cronbach, 1951) para la orientación de la motivación hacia la tarea de  $\alpha=.87$  y para la orientación de la motivación hacia el ego de  $\alpha=.89$  (Newton, Duda y Yin, 2000). Otros estudios más actuales apoyan lo anterior, al indicar un  $\alpha=.85$  para el clima orientado hacia la tarea y  $\alpha=.91$  para el clima orientado hacia el ego (Moreno et al., 2007).

### ***Autoestima***

La variable de autoestima en el presente estudio hace referencia a la percepción que poseen las jugadoras del equipo sobre su propia competencia. En este sentido, se consideran sus respuestas tanto en un plano positivo como en un plano negativo.

Para su evaluación se ha utilizado un instrumento de aplicación rápida y sencilla, para ello se ha empleado la conocida escala de Rosenberg (Self-Esteem Scale (RSES)) (Rosenberg, 1965, 1989) que se encuentra validada al español por Martín-Albo, Núñez, Navarro y Grijalvo (2007). Otros autores como Atienza, Moreno y Balaguer (2000) también han validado esta escala al español. Este instrumento de medición permite evaluar la autoestima de una forma global. Además de los citados motivos, otro aspecto que sostiene el empleo de este instrumento de medida reside en que la escala de Rosenberg es una de las medidas más empleadas para la valoración global de la autoestima (La Mela, Maglietta, Lucarelli, Mori y Sassaroli, 2013; Rodríguez-Carvajal, Díaz, Moreno-Jiménez, Blanco y Dierendonck, 2010, Vázquez, Jiménez y Vázquez-Morejón, 2004).

Esta escala se encuentra configurada por un total de diez preguntas. En cinco de estas preguntas, se valoran las respuestas a preguntas que son formuladas en

positivo y corresponden a los ítems 1, 3, 4, 7 y 10 (ej.: “En general estoy satisfecho conmigo mismo”). Por otro lado, otras cinco preguntas se expresan en negativo, y corresponden a los ítems 2, 5, 6, 8 y 9 (ej.: “En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado”).

El test completo puede ser visto en el Anexo 1. La escala empleada es de tipo Likert de 4 puntos, desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 4 (totalmente de acuerdo).

Tal y como ocurre con el resto de instrumentos empleados, y según se ha detallado en anteriores apartados, esta escala también ha demostrado unas adecuadas propiedades psicométricas en estudios previos, tales como una consistencia interna (alpha de Cronbach) (Cronbach, 1951)  $\alpha=.82$  (Paramio, Almagro, Hernando y Aguaded, 2015; Reina et al., 2010) y  $\alpha=.85$  (Bruin, Woertman, Bakker y Oudejans, 2009; Piyavhatkul et al., 2011; Vasconcelos, Fernandes, Teixeira y Bertelli, 2012).

#### **4.2.3 Procedimiento**

En un primer momento del estudio, se manifestó al Club deportivo (cuyo nombre no se menciona para preservar en la mayor medida de lo posible la confidencialidad de los datos) el interés en realizar el estudio que aquí se describe y, por lo tanto, para poder llevar a cabo la pertinente recogida de datos. La aceptación por parte del Club es el primer paso para poder obtener la aceptación para el procedimiento, asimismo se solicitó la aceptación del mismo al cuerpo técnico que dirigía el equipo. El anonimato de las participantes era una condición indispensable, preservar su privacidad es una cuestión altamente controlada y protegida tanto por el Club como por el cuerpo técnico. Debido a la difícil dinámica de un equipo de alta competición de estas características (imposibilidad para perder tiempo de entrenamiento y un elevado ritmo de competición), sólo se pudo concebir una toma de datos que se produce acto seguido a la finalización de los partidos oficiales de la temporada.

Una vez recibida la autorización para llevar a cabo las pruebas (tanto por parte del Club como por parte del cuerpo técnico), y tras el diseño del estudio y la elaboración del protocolo de evaluación que se llevaría a cabo, se procede a la recogida de los datos. Para tal fin, se reúne a todas las jugadoras y se informa sobre el objetivo y el procedimiento del trabajo. A continuación, se solicita la libre colaboración por su parte y se insiste de forma importante en la estricta confidencialidad de los datos. También se recalca el importante interés científico que se derivará de su colaboración.

Tras la obtención del consentimiento para la realización de los test por parte de las jugadoras, se procede a la lectura de unas sencillas instrucciones para orientar el proceso de respuesta. Las indicaciones son las siguientes:

- Leed atentamente las preguntas y revisad todas las opciones de respuesta que se ofrecen.
- Es necesario realizar un ejercicio de sinceridad, recordad que sólo tiene acceso a los datos personales el autor del trabajo, esto es motivado por la necesidad de comparar vuestras respuestas con datos sobre rendimiento deportivo.
- Ningún dato personal será publicado.
- No existen respuestas buenas o malas. Consiste, exclusivamente, en determinar la situación particular de cada persona, por tanto son opiniones personales.

La recogida de los datos se produjo en grupo, en una sala amplia en la que las jugadoras disfrutaron de unas condiciones que garantizaban la intimidad de sus respuestas (distancia amplia entre una y otra jugadora). Todos los protocolos se recogieron de esta forma salvo en el caso de una jugadora que, por dificultades para completar el protocolo en ese momento, envió sus respuestas por correo electrónico.

#### **4.2.4 Análisis de datos**

Siguiendo los criterios de Tabachnick y Fidell (2006), se realizan en primer lugar análisis de la normalidad de los datos y de la existencia de casos atípicos univariados y multivariados. Otros autores como Arriaza (2006) sostienen que ante un tamaño de la muestra reducido, sobre el que se pretende buscar relación entre variables mediante pruebas paramétricas, el primer paso debe ser valorar si la distribución de las variables se produce de una forma normal.

Para llevar a cabo el análisis de la normalidad de las variables, se ha tomado como referencia algunas de las pruebas más habituales, como puede ser la prueba de Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, y Shapiro Wilk. Según Arriaza (2006) la prueba de Kolmogorov-Smirnov presenta una mayor probabilidad para rechazar una distribución como normal cuando en realidad sí lo es, por tanto parece apropiado completar este apartado con el resto de pruebas señaladas. Por ejemplo, la prueba Shapiro-Wilk (Shapiro y Wilk, 1965) es una de las pruebas más fiables para la comprobación de la normalidad, especialmente sobre tamaños muestrales reducidos como es el caso que acontece.

El siguiente paso que se presenta como imprescindible, es el de valorar si los instrumentos empleados son válidos y presentan confiabilidad. En este sentido, para cada una de las escalas evaluadas, se analiza la fiabilidad de las escalas utilizadas a través del estudio de su consistencia interna, empleando para ello alpha de Cronbach (Cronbach, 1951). El uso de este coeficiente es habitual en áreas como la Psicología, Ciencias Sociales, Ciencias de la Salud y en estadística (Cervantes, 2005), siendo considerado como uno de los estimadores más importantes y relevantes (Campo-Arias y Oviedo, 2008; Cervantes, 2005), especialmente en investigaciones de carácter psicológico (McCrae, Kurtz, Yamagata y Terracciano, 2011). Esta herramienta supone una medida de fiabilidad que asume que los ítems, configurados en escala de tipo Likert, miden el mismo constructo y se encuentran relacionados de forma elevada (Welch y Comer, 1988). Gracias a este coeficiente, obtenemos un indicador de la consistencia interna para cada uno de los test que se han destinado a la investigación (Barbero, Vila y Holgado, 2010). Tal y como

expresan Barbero et al. (2010), mediante el alpha de Cronbach quedará expresada la fiabilidad de los test, y esto se produce en base al número de ítems y a la proporción de la varianza total del test debida a la covariación entre los ítems. Por tanto, teniendo en consideración todo lo expuesto anteriormente, parece adecuado llevar a cabo esta valoración en este punto de la investigación.

Para el análisis de datos descriptivos se presentan puntuaciones medias, desviaciones típicas y rangos de las variables cuantitativas evaluadas. Se decide introducir este paso, ya que autores como Garriaga et al. (2009) apuntan que gracias a la estadística descriptiva se permite organizar y resumir diferentes conjuntos de observaciones que proceden de una muestra, de forma cuantitativa. Estos autores sugieren aportar este resumen mediante tablas y con datos numéricos.

Por otro lado, como es lógico pensar de antemano, las jugadoras con ficha del primer equipo es más habitual que disfruten de más minutos a lo largo de la temporada, de igual modo se espera ese mismo patrón respecto a la percepción del rendimiento por parte de los entrenadores del equipo. En este sentido, teniendo en cuenta la consideración apuntada y en base a la observación de diferencias significativas, se plantea que para analizar las diferencias entre ambos equipos (jugadoras con ficha del primer equipo/ jugadoras con ficha del filial) en estas variables lo apropiado es el empleo de la prueba no paramétrica *U* de Mann-Whitney. Tal y como señalan Mafokozi (2009) y Pagano (2011), esta prueba puede considerarse como potente y como una magnífica alternativa a la prueba *t* de Student, además tiene como principal objetivo poder comprobar si dos grupos independientes pertenecen a la misma población. Pérez (2003) también destaca que este test permite la comparación de dos muestras independientes que pertenecen o derivan de la misma población. Pagano (2011) subraya que gracias a esta prueba es posible comprobar que dos conjuntos de datos son muestras que pertenecen a la misma población. Es importante tener en consideración que esta prueba se lleva a cabo con datos son de tipo ordinal (Mafokozi, 2009; Pagano, 2011; Pérez, 2003).

La relación entre las variables evaluadas se ha analizado a través de análisis de correlaciones bivariadas (Coeficiente de correlación de Pearson). Arriaza (2006)

indica que para un tamaño muestral de carácter inferior donde  $n < 50$  y los datos se distribuyen de forma normal, se aplican pruebas paramétricas. Mafokozi (2009) indica que para valorar la fuerza existente en una relación, existen varios coeficientes, pero destaca que el coeficiente de correlación de Pearson es de los métodos más empleados.

Por otro lado, tal y como indican Garriaga et al. (2009), es preciso tener en cuenta que el señalado coeficiente de correlación se sirve de valores comprendidos entre -1 y 1, siendo el resultado de cero el equivalente a la no presencia de una relación lineal entre las dos variables analizadas en cuestión. Siguiendo a estos autores, se tendrá en cuenta que el valor absoluto de la correlación nos determinará que la relación que presentan las dos variables es más fuerte. Asimismo, resulta de vital importancia considerar el signo positivo o negativo que determinará el análisis de los datos. De esta forma, podremos valorar y conocer que en base a un resultado positivo, la relación indica que a mayores niveles de una variable, la tendencia será a corresponder con mayores niveles en la variable comparada. De igual modo, valores menores en una variable corresponderán con menores valores en la otra variable. Esta relación descrita será considerada como directa. Por otro lado, los valores negativos nos permitirán observar en qué casos mayores valores en una variable indicarán unos valores menores en la variable sometida a correlación. De la misma forma, en este caso menores valores de una variable podrán determinar mayores valores en la variable comparada. Bajo la situación de un resultado negativo, se interpretará como una relación inversa.

Llegados a este punto, es importante destacar que al tratarse de un coeficiente de correlación lineal, se debe tener en cuenta que es posible que existan otras relaciones de carácter no lineal. En la misma línea de aspectos relevantes a considerar, es imprescindible tener presente que no es posible establecer una relación de causalidad bajo estos análisis, es decir, no se puede determinar qué variable es la causante y qué variable es el efecto (Garriaga et al., 2009), el descubrimiento de cualquier tipo de relación no permite asegurar el descubrimiento de una relación de causalidad (Mafokozi, 2009). Según Pagano (2011), ante la correlación de dos variables podemos encontrar cuatro posibles explicaciones. Por

un lado la correlación puede no ser auténtica (por ejemplo un error muestral o comportamiento inusual), por otro lado la primera variable puede ser la causa de la segunda o, por el contrario, la segunda puede ser la causa de la primera, y por último existe la opción de una variable extra que sea la causa de la relación entre las variables medidas. Por tanto, este autor recomienda profundizar en los análisis de investigación.

Los hechos descritos anteriormente, justifican el empleo del coeficiente de correlación de Pearson en el análisis de los datos, ya que permite obtener una importante fuente de información, pero que debe ser completada. Por todos los motivos expuestos con anterioridad, consideramos oportuno continuar con los análisis que se exponen en sucesivos párrafos.

Con la intención de profundizar en los análisis y con el claro fin de explicar el rendimiento de las jugadoras, se han realizado dos análisis de regresión jerárquica tomando como variables dependientes los minutos jugados y la valoración subjetiva de los entrenadores. En cada uno de estos análisis se introdujo en un primer paso la autoestima, en un segundo paso las variables de inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) y, finalmente, el clima motivacional (orientado a la tarea o al ego).

Por último, y con la intención de conocer con mayor detalle el papel de las variables estudiadas y su relación con el rendimiento deportivo, se han realizado análisis de senderos (path analysis). Para ello se han empleado ecuaciones estructurales, utilizando para este fin el programa AMOS en su versión 21.0. Siguiendo las sugerencias de McDonald y Ho (2002), solo se han retenido en los modelos aquellas asociaciones que mostraron ser significativas en la tabla de correlaciones ( $p < .05$ ). Los índices de ajuste utilizados son el chi-cuadrado, el chi-cuadrado partido por los grados de libertad, indicando valores por debajo o próximos a 3 un buen ajuste del modelo y el índice de bondad de ajuste (GFI), siendo indicadores de buen ajuste del modelo valores superiores a 0.95 (Hu y Bentler, 1998).



# **5. RESULTADOS**



## 5. RESULTADOS

### 5.1 Distribución de las variables

Los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, con la corrección de la significación de Lilliefors, sugieren que todas las variables se distribuyen con normalidad, excepto la variable minutos jugados (ver Tabla 4).

Tabla 4

*Datos de normalidad de las variables Kolmogorov-Smirnov (corrección de la significación de Lilliefors)*

	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Valoración subjetiva entrenadores	.15	30	.09
Minutos jugados	.25	30	.00
Atención emocional	.14	30	.17
Claridad emocional	.12	30	.20
Reparación emocional	.11	30	.20
Autoestima total	.11	30	.20
Clima motivacional tarea	.10	30	.20
Clima motivacional ego	.12	30	.20

De igual modo ocurre con la prueba Shapiro-Wilk, que sugiere también que todas las variables se distribuyen con normalidad, excepto la variable minutos jugados (Ver Tabla 5).

Tabla 5

*Datos de normalidad de las variables Shapiro-Wilk*

	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Valoración subjetiva entrenadores	.94	30	.07
Minutos jugados	.78	30	.00
Atención emocional	.95	30	.13
Claridad emocional	.96	30	.32
Reparación emocional	.98	30	.80
Autoestima total	.96	30	.35
Clima motivacional tarea	.96	30	.35
Clima motivacional ego	.98	30	.70

## 5.2 Atípicos univariados

No se encontraron casos atípicos univariados (puntuaciones z mayores de 3.29,  $p \leq 0.001$ ; ver tabla 6).

Tabla 6

*Análisis de casos atípicos univariados*

	<b>N</b>	<b>z</b> <b>mínima</b>	<b>z</b> <b>máxima</b>
Atención emocional	30	-1.84	1.67
Claridad emocional	30	-2.13	1.67
Reparación emocional	30	-2.23	1.92
Autoestima total	30	-2.12	1.74
Clima motivacional tarea	30	-2.78	1.63
Clima motivacional ego	30	-1.96	1.90

## 5.3 Atípicos multivariados

No hay atípicos multivariados. La distancia de mahalanobis máxima obtenida para las 6 variables independientes evaluadas es de 12.81. Para 6 grados de libertad, con una probabilidad asociada menor de 0.001, el valor es 22.46.

#### 5.4 Análisis de la fiabilidad de las escalas

En la Tabla 7 se muestra la consistencia interna (alpha de Cronbach) obtenida para cada una de las escalas evaluadas.

Tabla 7

*Consistencia interna de las variables evaluadas*

	<b>alpha de Cronbach</b>
Atención emocional	.91
Claridad emocional	.88
Reparación emocional	.81
Clima motivacional tarea	.87
Clima motivacional ego	.80
Autoestima total	.86

## 5.5 Características descriptivas de las variables evaluadas

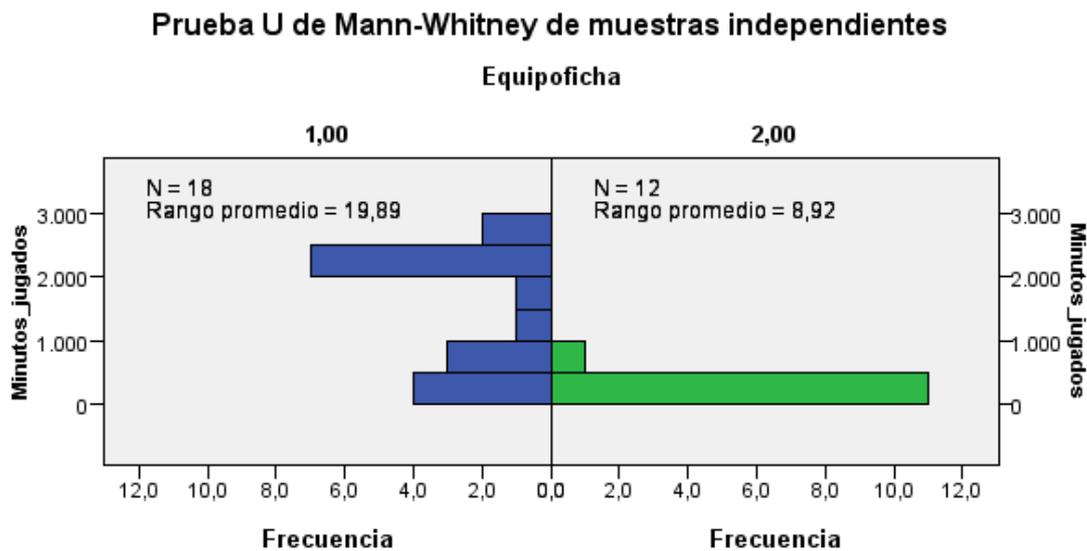
Tabla 8

*Medias, desviaciones típicas (D.t.), mínimos (Mín.) y máximos (Máx.) de todas las variables*

	Primer equipo				Segundo equipo			
	Media	D.t.	Mín.	Máx.	Media	D.t.	Mín.	Máx.
Valoración subjetiva entrenadores	6.64	2.25	2.50	9.50	4.79	1.41	2.50	6.00
Minutos	1501.22	1007.32	.00	2730.00	97.00	168.76	.00	574.00
Atención emocional	27.00	5.58	16.00	36.00	27.00	6.80	16.00	37.00
Claridad emocional	27.89	6.04	17.00	37.00	27.58	4.91	16.00	34.00
Reparación emocional	28.22	4.33	22.00	38.00	29.58	5.57	18.00	37.00
Autoestima total	31.67	5.51	21.00	39.00	31.08	4.10	25.00	40.00
Clima motivacional tarea	47.28	10.19	24.00	62.00	50.58	6.26	44.00	63.00
Clima motivacional ego	35.44	6.67	23.00	47.00	37.33	6.97	26.00	49.00

Únicamente se han encontrado diferencias significativas en función del equipo en las variables minutos jugados y valoración subjetiva de los entrenadores (ver

Figuras 1 y 2). Las jugadoras del primer equipo han disfrutado de más minutos jugados y el rendimiento percibido por sus entrenadores ha sido superior al de las jugadoras del segundo equipo.

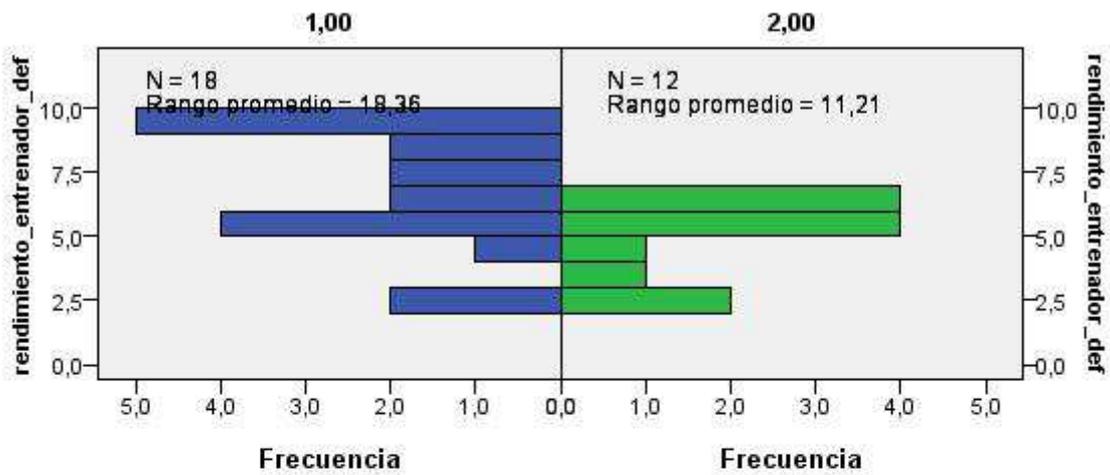


<b>N total</b>	30
<b>U de Mann-Whitney</b>	29,000
<b>W de Wilcoxon</b>	107,000
<b>Probar estadística</b>	29,000
<b>Error típico</b>	23,609
<b>Estadística de prueba estandarizada</b>	-3,346
<b>Sig. asintótica (prueba de dos caras)</b>	,001
<b>Sig. exacta (prueba de dos caras)</b>	,000

Figura 1. Diferencia en minutos jugados en función del equipo.

## Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes

### Equipoficha



<b>N total</b>	30
<b>U de Mann-Whitney</b>	56,500
<b>W de Wilcoxon</b>	134,500
<b>Probar estadística</b>	56,500
<b>Error típico</b>	23,429
<b>Estadística de prueba estandarizada</b>	-2,198
<b>Sig. asintótica (prueba de dos caras)</b>	,028
<b>Sig. exacta (prueba de dos caras)</b>	,028

Figura 2. Diferencia en valoración subjetiva de los entrenadores en función del equipo.

## 5.6 Correlaciones

En la Tabla 9 se muestran las correlaciones observadas entre las variables evaluadas. Como se puede comprobar, la autoestima se asocia con las dimensiones de inteligencia emocional de claridad y reparación, así como con el rendimiento (valoración subjetiva de los entrenadores). A su vez, la dimensión de inteligencia emocional de atención emocional se asocia con claridad emocional y con el clima motivacional orientado a la tarea. La claridad emocional se asocia, además de con la autoestima y con la atención emocional, con la reparación emocional y con el clima motivacional orientado a la tarea y el rendimiento (tanto valoración subjetiva de entrenadores como minutos jugados). Por último, las dos dimensiones de rendimiento, esto es, la valoración subjetiva de los entrenadores y los minutos jugados, correlacionan de forma elevada entre sí.

Tabla 9

*Asociación entre las variables evaluadas*

	1	2	3	4	5	6	7	8
1- Autoestima total	-							
2- Atención emocional	.20	-						
3- Claridad emocional	.59**	.61**	-					
4- Reparación emocional	.54**	.25	.62**	-				
5- Clima motivacional tarea	.17	.43*	.45**	.21	-			
6- Clima motivacional ego	-.06	.28	.17	.06	.19	-		
7- Valoración subjetiva entrenadores	.36*	.03	.49**	.17	.03	-.06	-	
8- Minutos jugados	.21	.09	.46**	.01	-.07	-.14	.82**	-

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

De forma específica, y tal y como muestran los resultados expuestos en la Tabla 9, los resultados concretos y detallados que se desligan de los análisis de correlación son los que se describen en sucesivos párrafos. A continuación, se exponen los resultados de las correlaciones entre las diferentes variables, otorgando también el valor de la significación (bilateral).

En la Tabla 9 se han presentado los resultados de forma resumida, en la misma se han señalado las correlaciones que pueden considerarse como significativas (\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$ ), con los siguientes datos se presentan los resultados de una forma más exacta.

En primer lugar, es posible comprobar cómo la autoestima total muestra una correlación débil con la atención emocional ( $r = .20$ ,  $p = .29$  (bilateral)  $> .05$ ), moderada significativa con la claridad emocional ( $r = .59$ ,  $p = .00$  (bilateral)  $< .01$ ), moderada significativa con la reparación emocional ( $r = .54$ ,  $p = .00$  (bilateral)  $< .01$ ), una correlación que se muestra como débil con el clima motivacional orientado hacia la tarea ( $r = .17$ ,  $p = .36$  (bilateral)  $> .05$ ), débil e inversa con el clima motivacional orientado hacia el ego ( $r = -.06$ ,  $p = .76$  (bilateral)  $> .05$ ), moderada significativa con la valoración subjetiva de los entrenadores ( $r = .36$ ,  $p = .05$  (bilateral)  $< .05$ ) y débil con los minutos jugados ( $r = .21$ ,  $p = .27$  (bilateral)  $> .05$ ).

Más resultados que se aprecian gracias a estos análisis son que la atención emocional correlaciona de forma moderada significativa con la dimensión de claridad emocional ( $r = .61$ ,  $p = .00$  (bilateral)  $< .01$ ), de forma débil con la reparación emocional ( $r = .25$ ,  $p = .18$  (bilateral)  $> .05$ ), moderada y significativamente con el clima motivacional orientado hacia la tarea ( $r = .43$ ,  $p = .02$  (bilateral)  $< .05$ ), débil con el clima motivacional orientado hacia el ego ( $r = .28$ ,  $p = .13$  (bilateral)  $> .05$ ), débil con la valoración subjetiva de los entrenadores ( $r = .03$ ,  $p = .86$  (bilateral)  $> .05$ ) y débil con los minutos jugados por cada jugadora a lo largo de la temporada de competición ( $r = .09$ ,  $p = .63$  (bilateral)  $> .05$ ).

Asimismo, se comprueba que la dimensión de la claridad emocional correlaciona de forma moderada y significativa con la dimensión de reparación

emocional ( $r = .62$ ,  $p = .00$  (bilateral)  $< .01$ ), de manera moderada y significativa con el clima motivacional orientado hacia la tarea ( $r = .45$ ,  $p = .01$  (bilateral)  $< .01$ ), débil con el clima motivacional orientado hacia el ego ( $r = .17$ ,  $p = .38$  (bilateral)  $> .05$ ), moderada y significativamente con la valoración subjetiva por parte de los entrenadores del equipo ( $r = .49$ ,  $p = .01$  (bilateral)  $< .01$ ), y por último también de forma moderada y significativa con los minutos jugados por cada jugadora en la temporada ( $r = .46$ ,  $p = .01$  (bilateral)  $< .01$ ).

Por otro lado, la dimensión de reparación emocional muestra una correlación débil respecto a varios factores como se puede observar en su relación con el clima motivacional orientado hacia la tarea ( $r = .21$ ,  $p = .27$  (bilateral)  $> .05$ ), con el clima motivacional orientado hacia el ego ( $r = .06$ ,  $p = .74$  (bilateral)  $> .05$ ), respecto a la valoración subjetiva de los entrenadores ( $r = .17$ ,  $p = .36$  (bilateral)  $> .05$ ) y en referencia a los minutos jugados ( $r = .01$ ,  $p = .97$  (bilateral)  $> .05$ ).

En cuanto al clima motivacional orientado hacia la tarea, es posible observar una correlación que se presenta como débil con el clima motivacional orientado hacia el ego ( $r = .19$ ,  $p = .32$  (bilateral)  $> .05$ ), débil con la valoración subjetiva de los entrenadores ( $r = .03$ ,  $p = .88$  (bilateral)  $> .05$ ) y también débil, pero en esta ocasión en sentido inverso con los minutos jugados por las jugadoras a lo largo de la temporada ( $r = -.07$ ,  $p = .70$  (bilateral)  $> .05$ ).

Otros resultados que se desligan de los análisis, son los que muestran una correlación débil y en sentido inverso del clima motivacional orientado hacia el ego con las dos medidas de rendimiento deportivo, tanto con la valoración subjetiva por parte de los entrenadores ( $r = -.06$ ,  $p = .75$  (bilateral)  $> .05$ ), como respecto a los minutos jugados ( $r = -.14$ ,  $p = .46$  (bilateral)  $> .05$ ).

Por último, concluyendo el análisis de correlaciones, se puede comprobar que se produce una correlación de carácter fuerte entre ambas medidas de rendimiento deportivo, correlación que además se muestra significativa entre las medidas de valoración subjetiva por parte de los entrenadores del equipo y los minutos jugados por cada jugadora ( $r = .82$ ,  $p = .00$  (bilateral)  $< .01$ ).

## 5.7 Explicación del rendimiento deportivo: valoración subjetiva de los entrenadores

En la Tabla 10 se presentan los resultados del modelo de regresión obtenido para explicar el rendimiento deportivo (valoración subjetiva de los entrenadores) a partir de las variables evaluadas. Dado que en análisis previos se observó que existen diferencias entre los equipos en la variable dependiente estudiada, la pertenencia a uno u otro equipo se ha controlado incluyendo esta variable en un primer paso.

Tabla 10

*Significación de los modelos de regresión (valoración subjetiva de los entrenadores)*

<b>Modelo</b>	<b>Suma de cuadrados</b>	<b>gl</b>	<b>Media cuadrática</b>	<b>F</b>
Regresión	24.57	1	24.57	6.39*
<b>1</b> Residual	107.63	28	3.84	
Total	132.20	29		
Regresión	39.72	2	19.86	5.80**
<b>2</b> Residual	92.48	27	3.43	
Total	132.20	29		
Regresión	71.00	5	14.20	5.57**
<b>3</b> Residual	61.20	24	2.55	
Total	132.20	29		
Regresión	71.70	7	10.24	3.73**
<b>4</b> Residual	60.50	22	2.75	
Total	132.20	29		

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

Si bien el modelo evaluado es significativo para los cuatro pasos incluidos (ver Tabla 10), como se observa en la Tabla 11 únicamente los tres primeros pasos aportan un incremento significativo de la varianza explicada.

Tal y como se muestra en la Tabla 11, el modelo final explica un 56% de la varianza del rendimiento explicado a partir de la valoración subjetiva del entrenador. Específicamente, las variables que contribuyen de forma significativa al modelo son la categoría de la ficha (las del 2º equipo rinden menos), la autoestima (a mayor autoestima mayor rendimiento) y la atención emocional (a mayor atención a las emociones, menor rendimiento) y la claridad emocional (a mayor claridad, mayor rendimiento). Como se observa en la Tabla 11, las variables de autoestima y atención y claridad emocional permiten explicar un 36% de la varianza del rendimiento, evaluado este a partir de la valoración subjetiva del entrenador.

Tabla 11

*Regresión jerárquica para la explicación del rendimiento (valoración subjetiva de los entrenadores)*

<b>Paso</b>	<b>Predictor</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>Incremento R<sup>2</sup></b>
<b>1</b>	Equipoficha	-.43	-2.53*	.19*
<b>2</b>	Autoestima total	.34	2.10*	.12*
<b>3</b>	Atención emocional	-.43	-2.38*	.24*
	Claridad emocional	.85	3.46**	
	Reparación emocional	-.22	-1.14	
<b>4</b>	Orientación tarea	-.09	-.50	.01
	Orientación ego	-.01	-.04	
			Total	.56

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

## 5.8 Explicación del rendimiento deportivo: minutos jugados

En la Tabla 12 se presentan los resultados del modelo de regresión obtenido para explicar el rendimiento deportivo (minutos jugados) a partir de las variables evaluadas. Dado que en análisis previos se observó que existen diferencias entre los equipos en la variable dependiente estudiada, la pertenencia a uno u otro equipo se ha controlado incluyendo esta variable en un primer paso.

Tabla 12

*Significación de los modelos de regresión (minutos jugados)*

	<b>Modelo</b>	<b>Suma de cuadrados</b>	<b>gl</b>	<b>Media cuadrática</b>	<b>F</b>
	Regresión	14197248.36	1	14197248.36	22.63**
<b>1</b>	Residual	17563191.11	28	627256.83	
	Total	31760439.47	29		
	Regresión	15119246.96	2	7559623.48	12.27**
<b>2</b>	Residual	16641192.51	27	616340.46	
	Total	31760439.47	29		
	Regresión	24544803.93	5	4908960.79	16.33**
<b>3</b>	Residual	7215635.54	24	300651.48	
	Total	31760439.47	29		
	Regresión	25696400.15	7	3670914.31	13.32**
<b>4</b>	Residual	6064039.32	22	275638.15	
	Total	31760439.47	29		

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

Como ocurría al explicar el rendimiento a través de la valoración subjetiva del entrenador, el modelo evaluado es significativo para todos los pasos. Sin embargo, en este caso, ni el paso 2 (autoestima) ni el paso 4 (clima motivacional) contribuyen de manera significativa al modelo (ver Tabla 13).

Como se observa en la Tabla 13, el modelo final obtenido para la explicación del rendimiento en minutos explica un 82% de esta variable. Las variables que contribuyen de forma significativa a la explicación del rendimiento a través de los minutos jugados son la categoría (las del segundo equipo rinden menos), la atención emocional (a mayor atención, menor rendimiento), la claridad emocional (a mayor claridad mayor rendimiento) y la reparación emocional (a menor reparación, mayor rendimiento). De nuevo, el clima emocional no parece ser significativo a la hora de explicar el rendimiento a través de los minutos jugados. Como se puede observar en la Tabla 13, las variables de inteligencia emocional, introducidas en el tercer paso, explican un 30% de la varianza del rendimiento, evaluado en este caso a través de los minutos jugados.

Tabla 13

*Regresión jerárquica para la explicación del rendimiento (minutos jugados)*

Paso	Predictor	$\beta$	t	Incremento R <sup>2</sup>
1	Equipo ficha	-.67	-4.76	.45**
2	Autoestima	.17	1.22	.03
3	Atención emocional	-.38	-2.94**	.30**
	Claridad emocional	.96	5.57**	
	Reparación emocional	-.34	-2.53*	
4	Clima motivacional tarea	-.19	-1.73	.04
	Clima motivacional ego	-.10	-1.02	
			Total	.82

\*  $p \leq .05$ ; \*\*  $p \leq .01$

## 5.9 Análisis de senderos

Con el fin de analizar en mayor profundidad la relación entre las variables de autoestima, inteligencia emocional, clima motivacional y el rendimiento, se realizan diferentes modelos de senderos (path analysis), uno para cada indicador de rendimiento (valoración subjetiva de los entrenadores y minutos jugados).

De acuerdo con los resultados obtenidos en la tabla de correlaciones, únicamente se incluyen aquellas variables cuyas asociaciones resultaron significativas.

En la figura 3 se muestra el modelo final obtenido para la explicación de los minutos jugados.

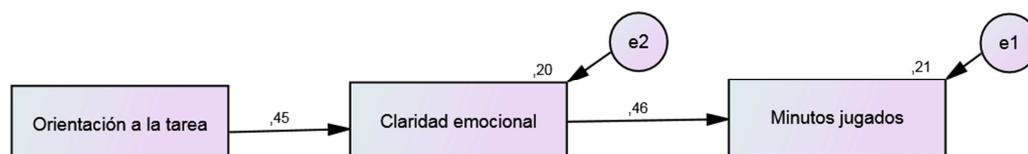


Figura 3. Análisis de senderos para la explicación de los minutos jugados.

Los índices de ajuste obtenidos sugieren que el modelo se ajusta bien a los datos ( $\chi^2 = 3.82$ ;  $p = .05$ ;  $\chi^2/df = 3.82$ ; GFI = .92). A su vez, los resultados sugieren que la claridad emocional actúa como variable mediadora en la relación entre la orientación a la tarea y el número de minutos jugados.

De acuerdo con el modelo obtenido, a través de las variables clima motivacional orientado a la tarea y la claridad emocional se explica un 21% de la variable rendimiento explicado por los minutos jugados. Tal y como se muestra en la Tabla 14, la asociación entre las variables evaluadas es significativa ( $p < .01$ ).

Tabla 14

*Relación entre las variables (minutos jugados)*

		Estimador	Error típico	Razón crítica
Claridad emocional	<--- Clima motivacional tarea	.28	.10	2.73**
Minutos jugados	<--- Claridad emocional	86.24	31.31	2.75**

\*\* p < .01

Con respecto a la variable valoración subjetiva de los entrenadores, el modelo final se muestra en la Figura 4.

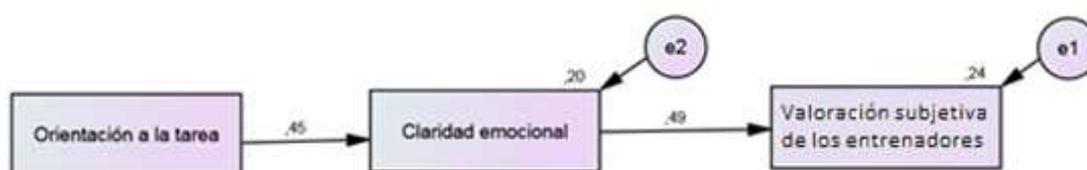


Figura 4. Análisis de senderos para la explicación de la valoración subjetiva de los entrenadores.

Los índices de ajuste obtenidos sugieren que el modelo se ajusta bien a los datos ( $\chi^2 = 1.79$ ;  $p = .18$ ;  $\chi^2/df = 1.79$ ;  $GFI = .96$ ). A su vez, al igual que ocurriría para la explicación de los minutos jugados, los resultados sugieren que la claridad emocional actúa como variable mediadora en la relación entre la orientación a la tarea y la valoración subjetiva de los entrenadores.

De forma similar a lo observado para el modelo que tomaba como variable dependiente los minutos jugados, a través de las variables clima motivacional

orientado a la tarea y la claridad emocional se explica un 24% de la variable rendimiento explicado por la valoración subjetiva de los entrenadores. En la tabla 15 se puede comprobar que las asociaciones entre las variables evaluadas son significativas ( $p < .01$ ).

Tabla 15

*Relación entre las variables (valoración subjetiva de los entrenadores)*

		<b>Estimador</b>	<b>Error típico</b>	<b>Razón crítica</b>
Claridad emocional	<--- Clima motivacional tarea	.28	.11	2.73**
Valoración subjetiva de los entrenadores	<--- Claridad emocional	.38	.13	3**

\*\*  $p < .01$



# 6. DISCUSIÓN



## 6. DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente tesis doctoral era examinar el nivel de relación existente entre las variables psicológicas de IE, fundamentalmente, y de motivación y autoestima, con el rendimiento deportivo, así como comprobar la posible relación existente entre todas las variables analizadas.

En este apartado se analizan los resultados obtenidos, que parecen respaldar globalmente los objetivos planteados, al mostrarse que algunas variables psicológicas evaluadas se relacionan significativamente con el rendimiento deportivo, explicando además una importante varianza del mismo tanto cuando se considera como número de minutos jugados como a través de la valoración subjetiva de rendimiento por parte de los entrenadores.

Específicamente, y como se describe en la Tabla 16, la mayoría de las hipótesis del estudio se han cumplido total o parcialmente. Así, por ejemplo, se han encontrado correlaciones importantes entre las diferentes variables del estudio, aunque por otro lado la variable clima motivacional orientado hacia el ego no ha correlacionado de forma significativa con ninguna de las otras variables. Respecto a los niveles de IE, se ha comprobado que explican importantes porcentajes de la varianza del rendimiento tanto en minutos jugados como mediante la valoración subjetiva de los entrenadores. El clima motivacional orientado hacia la tarea ha resultado más influyente que el clima motivacional orientado hacia el ego, demostrando una importante relación con la variable de claridad emocional, ya que juntas explican un considerable porcentaje del rendimiento explicado por ambas opciones propuestas en este estudio. En cuanto a la autoestima, los datos apuntan a que un mayor nivel de la misma se relaciona con un mayor rendimiento, resultando esta relación significativa cuando se atiende a la valoración subjetiva de los entrenadores. Por último, en lo referente a la explicación de la varianza del rendimiento deportivo, no todas las variables incluidas en el estudio contribuyen de forma significativa, pero destacan de forma especial las relaciones que se encuentran vinculadas a dimensiones de la IE.

Tabla 16

*Valoración general de las hipótesis*

<b>Hipótesis</b>	<b>Contenido</b>	<b>¿Se cumple?</b>
<b>1</b>	Todas las variables psicológicas analizadas se encuentran relacionadas entre sí.	<b>Parcialmente</b>
<b>2</b>	Las jugadoras con mayores niveles de IE presentarán un mejor rendimiento deportivo.	<b>Sí</b>
<b>3</b>	El clima motivacional orientado hacia la tarea influye de manera más significativa sobre el rendimiento deportivo que el clima motivacional orientado al ego.	<b>Sí</b>
<b>4</b>	Aquellas jugadoras con un mayor nivel de autoestima mostrarán además un nivel de rendimiento deportivo mayor.	<b>Sí</b>
<b>5</b>	Las variables evaluadas contribuirán significativamente a la explicación de la varianza del rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol de élite.	<b>Parcialmente</b>

Es preciso tener presente que las pruebas que se emplean para valorar las diferentes variables conllevan un grado de error en su medición, es por esto que los resultados deben ser interpretados siempre con precaución (Weinberg y Gould, 2007).

Según Sternberg et al. (2001), las pruebas habituales para cualquier valoración de la inteligencia pueden resultar de utilidad, siempre y cuando la interpretación de los resultados se efectúe con cautela. En esta interpretación, es necesario tener en cuenta que todos los posibles factores asociados pueden ejercer algún tipo de influencia, así como también se presenta como necesaria la comparación con otras medidas. Además, los investigadores en el ámbito deportivo

deben emplear medidas válidas y específicas para la valoración de la vinculación entre las emociones y el rendimiento deportivo (Jones, Lane, Bray, Uphill y Catlin, 2005).

Considerando las indicaciones anteriores, en sucesivos apartados se discuten los resultados y se exponen algunas de las conclusiones más relevantes obtenidas en la investigación que se ha llevado a cabo.

### **6.1 Relación con estudios similares**

Si bien, como se comentó en la introducción, hasta donde sabemos no existen estudios que hayan relacionado las variables estudiadas en este trabajo, los datos de este estudio coinciden con los trabajos de Zizzi et al. (2003), Crombie et al. (2009), Pieter (2010) y Hemmatinezhad (2012) en el sentido de mostrar una relación entre variables psicológicas y medidas de rendimiento deportivo.

Por otro lado, tal y como indican Ros et al. (2012a), el interés científico por la relación IE y rendimiento deportivo es muy reciente y la mayoría de las investigaciones apuntan hacia una correspondencia entre ambos factores. En este sentido, la presente investigación discurre en la misma línea en cuanto a relacionar ambos factores y revela una interesante relación entre IE y rendimiento deportivo como se puede comprobar en sucesivos apartados.

#### 6.1.1 Inteligencia emocional

En lo referente a IE, según la puntuación global obtenida por las jugadoras en todas las dimensiones que conforman este constructo, se considera que los niveles obtenidos son adecuados. No se aprecian niveles excesivos o escasos, y el equipo en este sentido se encuentra en un rango medio o adecuado en base a la escala propuesta en la versión española del TMMS (Fernández-Berrocal et al., 2004). Extremera, Durán y Rey (2007) indican que es uno de los instrumentos más

empleados en investigación, Extremera y Fernández-Berrocal (2005) destacan la elevada cantidad de investigaciones que han relacionado las dimensiones del TMMS y diferentes aspectos destacados de la vida real. De forma más específica, Ros et al. (2013) destacan el TMMS como la herramienta más empleada para valorar la relación IE y rendimiento deportivo.

En función de los datos contemplados en el análisis de correlación, se puede apreciar que a mayor nivel de claridad emocional el rendimiento deportivo aumenta, tanto si se toma como referencia la valoración subjetiva de los entrenadores como si se hace en base a los minutos jugados. Esta relación de la claridad emocional con las medidas de rendimiento deportivo se muestra como moderada y significativa. Lo anterior indica que las jugadoras que comprenden mejor su estado emocional obtienen un rendimiento deportivo mayor. Mientras que, por otro lado, los análisis de correlación muestran una relación débil entre la atención emocional y las medidas de rendimiento deportivo. Del mismo modo ocurre en el caso de la reparación emocional. Por tanto, la capacidad para sentir y manifestar los sentimientos (atención emocional), así como la habilidad para regular los estados de ánimo (reparación emocional), no parecen conectarse en la misma medida que lo hace la variable claridad emocional.

La hipótesis 2, respecto a un rendimiento mayor en jugadoras con niveles de IE más elevados, en base a los análisis de correlación parece contrastada en el caso de la claridad emocional y, con mucha menos fuerza, en cuanto a atención emocional y reparación emocional. En función de los resultados obtenidos, es posible deducir una vinculación entre la IE general y las medidas de rendimiento deportivo. Esta afirmación encuentra fundamento en el análisis de las dimensiones que la conforman, todas las correlaciones apuntan en el mismo sentido. En el caso de la relación de las medidas de rendimiento con el factor de atención emocional se encuentra que es baja, con valores próximos al cero. Del mismo modo ocurre entre la reparación emocional y los minutos jugados, sin embargo, la reparación correlaciona de forma más elevada con la valoración subjetiva por parte de los entrenadores. Por otro lado, en la evaluación de la dimensión claridad emocional, las

correlaciones son considerablemente mayores e incluso muy significativas con ambas medidas de rendimiento.

Los análisis de regresión y el posterior análisis de senderos que se han realizado, ponen de manifiesto la importante relación entre las dimensiones de la IE y las diferentes medidas de rendimiento deportivo valoradas. La claridad emocional se posiciona como el factor más determinante de la mencionada relación.

Los resultados que se desprenden de la presente investigación, discurren en consonancia con otros estudios que han analizado la vinculación entre IE y rendimiento deportivo. García et al. (2010) destacan que la relevancia de la relación IE y rendimiento deportivo se produce de forma especial en los deportistas de mayor nivel (categoría internacional), destacando entre los mismos, la capacidad para conocer su propio estado emocional (claridad emocional) así como una capacidad de regulación (reparación emocional). González et al. (2014) destacan que niveles más elevados en claridad y reparación emocional favorecen un mayor rendimiento en el deportista. En este sentido, niveles óptimos de claridad emocional permiten que el deportista comprenda de forma eficiente su estado emocional. Por otro lado, una elevada reparación emocional posibilita un mayor rendimiento debido a que los deportistas son más capaces de estabilizar los estados emocionales positivos y también pueden detener los estados emocionales negativos. No poseer niveles adecuados de estas dimensiones de la IE, podría repercutir de forma negativa en el rendimiento deportivo debido a los factores descritos y a la generación de un estado anímico negativo y a una disminución en la autoestima. Otros investigadores como Totterdell y Leach (2001) sostienen que la capacidad para regular estados de ánimo (reparación emocional), favorece alcanzar un mejor rendimiento deportivo en jugadores de cricket profesional. Zizzi et al. (2003), como resultado de su investigación, definen la IE con unas dimensiones (conciencia emocional, control y utilización) similares a las de este estudio, y sostienen que existe una modesta vinculación de las mismas con el rendimiento deportivo en lanzadores de béisbol. Araya y Salazar (2001), en una muestra reducida de jugadoras de baloncesto similar a la de este estudio en cuanto a género y edad, encuentran correlaciones que demuestran la conexión entre IE (valorada como Cociente Emocional) y medidas de

rendimiento deportivo. En una investigación reciente, Hemmatinezhad et al. (2012) señalan una correlación débil pero significativa entre el factor de IE y el rendimiento deportivo, mostrando unos resultados que, de forma global, se asemejan en gran medida a los obtenidos en esta investigación.

Recopilando los resultados de otros estudios en líneas similares de investigación, es posible comprobar el destacado papel que ejercen las emociones sobre el rendimiento deportivo y cómo la IE se asocia a unos valores más óptimos de rendimiento (Botterill y Brown, 2002; Cantón y Checa, 2012; Crombie et al., 2009; De Armas, 2011; Hanin, 2007; Jones, 2003; Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari y Enayati, 2012; Laborde et al., 2014; Lane et al., 2010; Lazarus, 2000; McCarthy, 2011; Pieter, 2010; Ros et al., 2012a; Singh, 2010; Singh, Singh, Sood y Kumar, 2011), algunos autores defienden la IE como un impulsor de la eficacia en el rendimiento deportivo (Ede, Hwang y Feltz, 2011; Lane, Thelwell y Devonport, 2009). De forma más específica, Mansik (2011), en un estudio con jugadores de fútbol de ámbito universitario, comprobó que la IE tenía una influencia sobre la eficacia del equipo. Asimismo, investigadores como Mills, Butt, Maynard y Harwood (2012) apuntan, entre otros, factores de IE como determinantes para el desarrollo de jugadores de fútbol profesional.

Es importante analizar diversas variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento deportivo (Baechle y Earle, 2007; Marco, 2003; Roffé y Rivera, 2012). Por este motivo, se analizan también la motivación y autoestima, variables que además se encuentran vinculadas con la IE (Dulewicz y Higgs, 2000; Ros et al., 2012a) y, en consecuencia, ayudan a comprender mejor el principal objeto de estudio de este trabajo de investigación.

### 6.1.2 Clima motivacional

En lo referente a motivación, se observa que el clima motivacional orientado hacia la tarea se presenta como una solución más óptima. A pesar de no encontrarse una relación significativa directa entre la orientación del clima

motivacional y las medidas de rendimiento deportivo propuestas, otros datos sugieren la anterior afirmación. Es posible comprobar cómo el clima motivacional orientado hacia la tarea correlaciona de forma importante y significativa con las dimensiones de atención y claridad emocional. Sin embargo, el clima motivacional orientado hacia el ego no correlaciona de forma destacada con ninguna de las dimensiones de IE. La notable relación de la orientación hacia la tarea con la claridad emocional queda patente con los análisis de senderos, donde se aprecia la relevante aportación de ambas variables a la explicación del rendimiento deportivo valorado tanto en minutos jugados como mediante la valoración subjetiva de los entrenadores.

Asimismo, se aprecia que el clima motivacional orientado hacia la tarea correlaciona de forma positiva con la autoestima. Por el contrario, la relación entre clima motivacional orientado hacia el ego y la autoestima mantiene una relación inversa. De este modo, aunque no se encuentra demasiada fuerza en estas afirmaciones, sí parece que con un clima motivacional orientado hacia la tarea la autoestima es mayor y que, con una orientación hacia la tarea, la autoestima disminuye. Dada la relación entre autoestima y las medidas de rendimiento (analizada en el siguiente apartado), parece un motivo más que favorece la orientación del clima hacia la tarea.

En base a lo expuesto, parece ratificada la hipótesis 3, donde se esperaba que el clima motivacional orientado hacia la tarea influyera de manera más significativa sobre el rendimiento deportivo que el clima motivacional orientado al ego, pero no se encuentra una relación directa para esta afirmación.

Aunque los análisis de correlación no muestran una relación directa entre el clima motivacional y las medidas de rendimiento deportivo, si apuntan en la dirección de otras investigaciones. La mayoría de los estudios defienden la importancia del clima motivacional dirigido fundamentalmente hacia la tarea, para promover mayores resultados en el rendimiento deportivo final (Almagro et al., 2011). Estos resultados guardan relación con otras investigaciones como las de Balaguer et al. (2003), que encuentran una predilección por el clima motivacional hacia la tarea en futbolistas

cadetes. En la misma línea, autores como Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008), en su estudio con jóvenes futbolistas de alto rendimiento, encuentran que en la búsqueda de rendimiento deportivo existe una predisposición hacia el clima orientado a la tarea. A su vez, investigadores como García et al. (2005) indican que el éxito en el fútbol se encuentra vinculado con climas motivacionales orientados hacia la tarea y, por el contrario, se relaciona de forma negativa con los climas motivacionales orientados hacia el ego. En esta misma línea, Yoo (2003) defiende que un clima dirigido hacia la tarea repercute en un mayor rendimiento de los deportistas, mientras que una orientación hacia el ego propicia una disminución del mismo.

Otros autores como Cervelló, Escartí y Balagué (1999) y Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa (2001), apuntan una relación entre la orientación del clima motivacional y un estado de rendimiento óptimo, positiva hacia la tarea y en sentido negativo respecto al ego. Horn (2008) destaca que en el ámbito deportivo, las investigaciones vertidas sobre el clima motivacional sostienen que la orientación hacia la tarea resulta más favorable que la orientación hacia el ego, y esto se manifiesta en aspectos tan importantes como el rendimiento de un deportista.

Autores más actuales como Arias et al. (2013) sostienen que el clima motivacional orientado hacia la tarea potencia el esfuerzo y la mejora a título personal en base al rendimiento mostrado previamente por el deportista. Por el contrario, un clima motivacional orientado hacia el ego incita a la comparación en base a otros deportistas, en este caso no se mide en relación al propio deportista. En el caso de un clima orientado hacia la tarea, el deportista valorará su rendimiento en base al control y aprendizaje de la tarea, mientras que en el clima orientado hacia el ego, el objetivo será superar a otras personas. Los citados investigadores destacan que la orientación motivacional que posea el deportista en cuestión, va a influir de forma importante sobre su estado emocional tanto previo, como en la propia competición y posterior a la misma.

Como apuntan Moreno et al. (2007), un entrenador puede influir de forma significativa sobre sus deportistas y tiene la capacidad de orientar el clima

motivacional durante las competiciones y los entrenamientos en la dirección que desee fomentar. En base a los resultados obtenidos por la presente investigación, parece interesante la orientación del clima motivacional hacia la tarea.

### 6.1.3 Autoestima

Respecto a la autoestima, se observa que correlaciona de forma directa con ambas medidas de rendimiento deportivo. Además, en el caso de la valoración subjetiva de los entrenadores se comprueba que la correlación es moderada y significativa. Por otro lado, el factor de autoestima contribuye de forma significativa al modelo de regresión para la explicación del rendimiento a través de la valoración subjetiva de los entrenadores, mostrando que a mayor autoestima mayor rendimiento. Sin embargo, esto no se produce en el caso del modelo de regresión para la explicación de los minutos jugados, donde la autoestima no contribuye de forma significativa.

Los resultados obtenidos conducen a aceptar la hipótesis 4, donde se esperaban unos niveles de autoestima más elevados en jugadoras con mejor rendimiento deportivo.

Los resultados obtenidos en la correlación de autoestima y el rendimiento de las jugadoras coinciden con las conclusiones de un estudio de Gotwals y Wayment (2002), donde reflejan que un mayor nivel de autoestima se asocia a un rendimiento deportivo mayor. Por otro lado, Brandao, Valdés, Machado y Ramires (2006) señalan que el hecho de no alcanzar el nivel deportivo esperado puede derivar en una baja autoestima. Otros autores como Bardel, Fontayne, Colombel y Schiphof (2010) apoyan las anteriores aportaciones, relacionando un buen rendimiento con una repercusión positiva sobre la autoestima, y un descenso de la misma en deportistas que no logran el rendimiento deseado. Varios investigadores vinculan la autoestima con el nivel de competición, encontrándose valores superiores de autoestima asociados a rendimientos deportivos más elevados (Bobbio, 2009; Fox, 2000; Guillén y Nieri, 2009; Samadzadeh, Abbasi y Shahbazzadegan, 2011). En la

relación entre autoestima y rendimiento deportivo se presenta especialmente complicado establecer la relación causa-efecto, mostrándose como probable una mutua interacción causal. De cualquier modo, la autoestima se posiciona como un factor destacado para los deportistas (Mateo et al., 2013) por su relevancia en el rendimiento deportivo (Bardel et al., 2010).

#### 6.1.4 Rendimiento deportivo

Para la valoración del rendimiento deportivo en este estudio, se ha atendido tanto a la valoración subjetiva de los entrenadores como a los minutos jugados por cada jugadora a lo largo de la temporada. En este sentido, cabe destacar que las valoraciones sobre el rendimiento deportivo emitidas por los entrenadores se basan en una medición de tipo subjetivo. Por otro lado, la intención ha sido completar el estudio con una medida objetiva como son los minutos jugados por cada futbolista. La selección de estos criterios encuentra apoyo en los estudios llevados a cabo por otros investigadores, como se puede comprobar en el siguiente párrafo.

Algunos autores como Perlini y Halverson (2006) han destacado que variables asociadas a la IE se relacionan con los minutos disputados por un jugador a lo largo de la temporada. Otros autores, como González (2009) y García et al. (2010), señalan la existencia de varias investigaciones que se apoyan en medidas objetivas de rendimiento para su comparación con la IE, tomando como referencia, por ejemplo, los minutos jugados. Por otro lado, García (2008), en su Tesis Doctoral, relaciona variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional, y para evaluar el rendimiento deportivo atiende tanto a medidas objetivas como subjetivas. Este autor emplea, entre otras herramientas para la valoración subjetiva del rendimiento, una escala que se configura de 0 a 10 puntos y que se encuentra basada en la percepción del rendimiento que tienen los entrenadores sobre los jugadores, procedimiento similar al de la presente investigación.

Como se esperaba, las jugadoras con ficha del primer equipo han disfrutado de más minutos jugados y el rendimiento percibido por sus entrenadores ha sido

superior al de las jugadoras con ficha del segundo equipo. Asimismo, cabe destacar que la elevada asociación que se ha encontrado entre las dos medidas de rendimiento deportivo, sugiere que miden un constructo muy similar de forma diferente.

Los análisis de regresión apoyan las aportaciones de apartados anteriores en el sentido de destacar el importante papel de la autoestima, y en especial de las diferentes dimensiones que conforman la IE, sobre el rendimiento deportivo explicado tanto a través de la valoración subjetiva de los entrenadores como mediante los minutos jugados.

Asimismo, el análisis de senderos que se ha llevado a cabo, aporta más fuerza a las conclusiones apuntadas hasta aquí. Los resultados muestran la elevada vinculación del clima motivacional orientado hacia la tarea y de la claridad emocional con las diferentes medidas de rendimiento deportivo.

## **6.2 Garantías psicométricas del estudio**

### 6.2.1 Fiabilidad

En base a los criterios que proponen Tabachnick y Fidell (2006) se ha analizado la normalidad de los datos y la posible existencia de casos atípicos univariados y multivariados. Los resultados de estos análisis que se han llevado a cabo, justifican la utilización de las variables en los posteriores análisis.

Para valorar la normalidad de los datos se ha empleado la prueba de Kolmogorov-Smirnov (con corrección de la significación de Lilliefors). Esta prueba ha sido completada con la de Shapiro-Wilk, especialmente indicada para tamaños muestrales reducidos, como es el caso. En base a estas pruebas se comprueba que la muestra se distribuye de forma normal, excepto en el caso de la variable minutos jugados. Dado que desde el punto de vista teórico la variable minutos jugados es

evidente que no se distribuye de forma normal, se ha decidido no realizar ninguna transformación sobre esta variable.

Para comprobar la fiabilidad de las escalas utilizadas, se ha analizado su consistencia interna (alpha de Cronbach). Los resultados de los análisis de fiabilidad sugieren que los cuestionarios funcionan de forma correcta. A pesar del escaso tamaño de la muestra, los datos indican que las escalas empleadas en esta investigación presentan índices de fiabilidad que pueden ser considerados como buenos o excelentes (George y Mallery, 2003). Por otro lado, los datos de fiabilidad de las escalas utilizadas coinciden, en términos generales, con los encontrados en otros estudios en los que se han analizado las variables aquí estudiadas. Así, por ejemplo en la Tabla 17, se muestra una comparativa de las escalas empleadas para valorar la IE en esta investigación con los resultados de otras investigaciones.

Tabla 17

*Comparación fiabilidad escalas inteligencia emocional*

	Alpha de Cronbach		
	<b>Atención emocional</b>	<b>Claridad emocional</b>	<b>Reparación emocional</b>
Datos obtenidos en la investigación	$\alpha=.91$	$\alpha=.88$	$\alpha=.81$
Salovey et al., 1995	$\alpha=.86$	$\alpha=.87$	$\alpha=.82$
Fernández, Extremera y Ramos, 2004	$\alpha=.90$	$\alpha=.90$	$\alpha=.86$
Díaz et al., 2013	$\alpha=.86$	$\alpha=.86$	$\alpha=.81$
Fernández, Almagro y Sáenz, 2014	$\alpha=.83$	$\alpha=.86$	$\alpha=.82$
Pedrosa et al., 2015	$\alpha=.89$	$\alpha=.83$	$\alpha=.78$

Asimismo, en la Tabla 18 se observa una comparativa entre las escalas empleadas para analizar el clima motivacional y otras investigaciones con las mismas variables.

Tabla 18

*Comparación fiabilidad escalas clima motivacional*

	Alpha de Cronbach	
	<b>Clima orientado hacia la tarea</b>	<b>Clima orientado hacia el ego</b>
Datos obtenidos en la investigación	$\alpha=.87$	$\alpha=.80$
Newton, Duda y Yin, 2000	$\alpha=.87$	$\alpha=.89$
Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007	$\alpha=.85$	$\alpha=.91$

Por último, respecto a la autoestima, en la Tabla 19 se comprueba la similitud de los datos con otras investigaciones.

Tabla 19

*Comparación fiabilidad escalas autoestima*

	Alpha de Cronbach
	<b>Autoestima</b>
Datos obtenidos en la investigación	$\alpha=.86$
Bruin, Woertman, Bakker y Oudejans, 2009	$\alpha=.85$
Piyavhatkul et al., 2011	$\alpha=.85$
Vasconcelos, Fernandes, Teixeira y Bertelli, 2012	$\alpha=.85$

Además de lo expuesto con anterioridad y de la referencia de George y Mallery (2003), los índices de fiabilidad obtenidos mediante alpha de Cronbach, serían considerados como óptimos en la presente investigación por varios contrastados investigadores (Celina y Campos-Arias, 2005; Gliem y Gliem, 2003; Huh, Delorme y Reid, 2006; Nunally, 1967, Streiner, 2003).

### 6.2.2 Relación entre variables

En primer término, se planteaba la hipótesis sobre la existencia de una interrelación entre todas las variables psicológicas medidas por los test, y que por encontrarse relacionadas en mayor o menor medida con la IE se han incluido en este estudio. Las relaciones obtenidas en este estudio son también similares a las observadas en otros estudios.

Los datos obtenidos mediante correlación muestran que existe una relación directa entre todas las variables, a excepción de la relación entre clima motivacional orientado hacia el ego y la autoestima. Cabe destacar que la claridad emocional (dimensión que se posiciona como más relevante en el presente estudio) correlaciona de forma moderada y significativa con todas las variables, excepto en el caso de su relación con el clima motivacional orientado hacia el ego. Por tanto, la hipótesis 1 quedaría parcialmente aceptada.

La autoestima correlaciona de forma moderada y significativa con las dimensiones claridad emocional y reparación emocional. En lo referente a la relación no significativa que se obtiene entre la atención emocional y la autoestima, investigaciones de Fernández-Ozcorta, Almagro, Tornero y Sáenz-López (2013) y de Núñez, León, González y Martín-Albo (2011) ratifican que la IE percibida se relaciona con una mayor autoestima, pero puntualizan que esta relación se produce de forma especial con las dimensiones de claridad y reparación emocional, y no así con la atención emocional. Por otro lado, las conclusiones que conducen a aceptar la hipótesis 1 discurren en la línea de algunas investigaciones como las de Lane, Thelwell, Lowther y Devonport (2009), que defienden la existencia de una relación

entre niveles elevados de diferentes habilidades psicológicas y un mayor nivel de IE. Asimismo, el clima motivacional orientado hacia la tarea correlaciona de forma moderada y significativa con las dimensiones de atención emocional y claridad emocional, también lo hace pero no de forma significativa con la reparación emocional. Respecto al clima motivacional orientado hacia el ego se comprueba que la relación con las diferentes dimensiones de IE se presenta con menos fuerza. Cabe destacar que autores como Núñez et al. (2011) demuestran que existe una vinculación entre IE y la orientación del clima motivacional y el bienestar psicológico. En lo referido a la variable bienestar psicológico, Molina-García, Castillo y Pablos (2007) indican que se encuentra definida por la autoestima.

### **6.3 Aportación principal de este trabajo**

Hasta donde llega nuestro conocimiento, la presente investigación se posiciona como uno de los pocos trabajos sobre variables psicológicas y rendimiento en mujeres futbolistas de élite.

De igual modo, son escasos los trabajos que muestren la aportación de variables psicológicas al rendimiento deportivo. Los análisis de regresión llevados a cabo otorgan unos importantes porcentajes de varianza para explicar cualquiera de las dos medidas de rendimiento deportivo.

Tal y como se ha descrito en diferentes apartados, los resultados de las correlaciones encontradas entre las variables del estudio son coherentes con otros estudios, esto le aporta validez a la presente investigación. Todos los datos destacan la especial relevancia de la claridad emocional. Este hallazgo contribuye a delimitar la importancia y relevancia de esta dimensión de la IE, apoyando las aportaciones de otros investigadores en la misma línea. En este sentido, Extremera y Fernández-Berrocal (2002) comprobaron que las mujeres de mediana edad que tienen un mayor nivel de claridad emocional, demuestran mayor rendimiento físico y mejor funcionamiento social y mental, entre otros factores.

Gohm, Baumann y Sniezek (2001) constataron que las personas con mayor nivel de claridad emocional pueden actuar de una forma más efectiva ante un ejercicio. Según apuntan estos autores, esto se debe a una mejor comprensión de las emociones experimentadas, hecho que permite entender el estado cognitivo y fisiológico asociado a la emoción en cuestión. González et al. (2014) destacan que potenciar la claridad emocional permite que los deportistas comprendan mejor sus estados emocionales bajo presión. Esto posibilita que se dedique menos tiempo a atender a las respuestas emocionales, asimismo, también permite destinar mayor capacidad cognitiva hacia la situación en cuestión. Tal y como indican Gohm, Corser y Dalsky (2005), el hecho de comprender la procedencia de una emoción y tener la capacidad de predecir las posibles emociones a experimentar bajo una situación determinada, supone una ventaja para el deportista porque le permite predecir y controlar su respuesta ante situaciones de tensión. Lane et al. (2009) ponen de manifiesto la importancia del control de las emociones previas a una competición. Estos autores destacan que una correcta comprensión de esta situación (claridad emocional), puede favorecer un estado emocional en los deportistas que repercute en un mayor rendimiento. En base a las anteriores aportaciones, las personas que entienden las emociones que experimentan en una situación de tensión, pueden centrar su atención con mayor facilidad sobre la tarea. De este modo, es posible que las jugadoras de fútbol con mayor nivel de claridad emocional presenten una mejor respuesta (mayor rendimiento) bajo situaciones constantes de alta competición, como es el caso de la Primera División Femenina.

Hanin (2003) comprobó que los deportistas asocian determinados estados emocionales que han vivenciado con rendimientos de éxito o fracaso. Uno de los aspectos más importantes que el deportista de alta competición debe afrontar, es la correcta identificación de los estados emocionales que le conducen a un rendimiento tanto positivo como negativo, para de esta forma saber emplear la emoción (positiva o negativa) en la dirección adecuada (Hanin, 2007). Los hallazgos de esta investigación pueden aportar fuerza a lo anterior, debido a que una mejor comprensión de las emociones (claridad emocional) favorecerá esa identificación de los estados más idóneos para alcanzar los rendimientos óptimos.

Por otro lado, aunque varios investigadores indican la tendencia de mayor nivel de IE en mujeres (Ciarrochi et al., 2000; Del Pino et al., 2009; Martins, Ramalho y Morin, 2010; Mayer et al., 1999; Schutte et al., 1998; Schutte et al., 2007; Van Rooy et al., 2005), Extremera et al. (2007) y González et al. (2014), en sus respectivas investigaciones, encontraron que los hombres presentaban niveles más elevados en claridad emocional respecto a las mujeres de su muestra. Los resultados obtenidos en esta investigación arrojan un posible valioso punto de partida, dada la importancia de investigar en profundidad esta dimensión de la IE que puede resultar tan determinante para el rendimiento, y que parece que puede ser incluso mayor en hombres.

La dimensión de claridad emocional también ha destacado en su asociación con otros factores diferentes al rendimiento deportivo. Por ejemplo, Extremera y Fernández-Berrocal (2005) comprueban que la claridad emocional contribuye a satisfacción con la vida. Extremera et al. (2007) obtuvieron que la claridad y la reparación emocional se relacionaban con menores niveles de estrés y con mayor satisfacción con la vida. Augusto, López, Aguilar y Salguero (2009) encontraron que mayores puntuaciones en claridad se vinculaban con la salud general y con un mejor afrontamiento ante situaciones de estrés en el trabajo.

Otra aportación destacable de la presente investigación reside en los resultados de los análisis de regresión. En los mismos, se observa que la claridad emocional refleja un importante peso en la explicación de ambas medidas del rendimiento. Del mismo modo, cabe destacar la relación directa de la autoestima e inversa de la atención emocional con la valoración subjetiva de los entrenadores en ambos casos. En cuanto a la explicación del rendimiento mediante los minutos jugados, son las dimensiones de la IE las que contribuyen de forma significativa. En este caso, de forma inversa la atención y la reparación emocional y de manera directa la claridad emocional. Asimismo, en base a los análisis de senderos se comprueba el importante papel del clima motivacional orientado hacia la tarea y de la claridad emocional con ambas medidas de rendimiento deportivo. Por estos motivos, la hipótesis 5 ha sido parcialmente aceptada.



# **7. CONCLUSIONES**



## 7. CONCLUSIONES

Tras el trabajo realizado, es posible extraer una serie de conclusiones de la presente Tesis Doctoral, tal y como se detalla a continuación en los siguientes párrafos.

Las variables psicológicas que se han incluido en el estudio han mostrado importantes vinculaciones, excepto en el caso del clima motivacional orientado hacia el ego. En base a esto, parece que el planteamiento de este trabajo ha sido adecuado y que en este tipo de investigaciones es importante atender a diferentes variables de tipo psicológico, aspecto que permite profundizar y comprender mejor las relaciones que se producen. A la vista de los resultados, es posible concluir una relevante relación entre las dimensiones que configuran la IE, la motivación y la autoestima.

El clima motivacional orientado hacia la tarea ha demostrado ejercer un papel más determinante y positivo respecto al clima motivacional orientado hacia el ego. A pesar de no encontrarse una relación directa y considerando siempre las limitaciones del estudio, la orientación hacia la tarea se postula como una opción más beneficiosa para los entrenadores que pretendan lograr un mayor rendimiento por parte de sus jugadoras de fútbol.

Respecto a la autoestima, se aprecia una marcada relación con la inteligencia emocional y una vinculación directa con el rendimiento deportivo cuando es medido por la valoración subjetiva de los entrenadores. Por tanto, un nivel óptimo de autoestima es un aspecto de la personalidad de las jugadoras de fútbol que debe ser valorado y atendido.

En cuanto a las dimensiones que configuran la IE, la claridad emocional parece la más determinante a la hora de explicar el rendimiento deportivo, independientemente de si es valorado mediante la percepción subjetiva de los entrenadores o a través de los minutos disputados por las jugadoras a lo largo de la temporada de competición.

La orientación del clima motivacional orientado hacia la tarea y la dimensión de claridad emocional son dos factores muy determinantes para explicar el rendimiento deportivo que alcanza el equipo de fútbol femenino sometido a investigación.

Por último, cabe concluir que, aunque las limitaciones del estudio son importantes (como se señala en el siguiente apartado), en base a todos los datos observados puede deducirse una importante relación entre la IE y el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol femenino profesional.

# **8. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN**



## 8. LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

### 8.1. Limitaciones

Este trabajo de investigación cuenta con una serie de limitaciones que deben ser consideradas en el momento de interpretar los resultados.

Una de las mayores dificultades que se encuentra es en el acceso a una muestra grande de deportistas profesionales de sexo femenino. Se ha logrado acceder a una muestra que, en número, podría considerarse buena (*ver apartado 2.7.3. Investigación en inteligencia emocional y fútbol femenino de alta competición*), sin embargo, hay grandes diferencias en la edad entre las jugadoras del equipo. La diferencia de edad, unido a que la presencia de las jugadoras en el equipo varía (algunas jugadoras evaluadas no presentan una participación constante con el equipo, alternando su actividad entre el primer y el segundo equipo durante la temporada), implica que no se valore a todas las jugadoras bajo la misma situación.

Otra limitación importante es la que señalan Hernández y Morales (2010), y es la no existencia de herramientas específicas para evaluar a equipos de fútbol profesional. Hecho que se acentúa aún más cuando se trata de valorar un equipo femenino.

En este apartado, cabe destacar que la evaluación de las variables psicológicas propuestas en este estudio resulta altamente compleja. Otra dificultad añadida se puede encontrar en el empleo de instrumentos que miden la percepción de las variables y no su medida real.

El hecho de basarse en medidas percibidas de la IE conlleva la posibilidad de encontrarse con sujetos que no sean capaces de valorar sus propias capacidades emocionales y, en el caso de sí ser capaces, se puede producir la situación en la que un sujeto altere intencionadamente sus respuestas para aparentar un mayor nivel de IE (Extremera y Fernández-Berrocal, 2005; Extremera, Fernández-Berrocal,

Ruiz-Aranda y Cabello, 2006). En referencia a este último caso, que la prueba sea anónima juega a favor de eliminar o disminuir esta especulación.

Por otro lado, realizar la evaluación a final de temporada puede distorsionar la percepción sobre los factores medidos. El estudio es transversal, no experimental ni longitudinal.

Contar con un único equipo es otra limitación. Asimismo, el bajo número de personal técnico que se ofrece a responder a las pruebas limita considerablemente el estudio. Resultaría una opción muy interesante poder contrastar las puntuaciones obtenidas por las jugadoras y por los entrenadores en cada una de las dimensiones, y ver posibles relaciones causales entre ambos.

## 8.2. Futuras líneas de investigación

Sin lugar a duda, una de las mayores pretensiones reside en lograr emplear la IE como un predictor de rendimiento deportivo futuro. Ya existen algunas investigaciones (Allen, Greenlees y Jones, 2011) que apuntan la posibilidad de predecir el rendimiento deportivo basándose en diferentes factores de la personalidad, incluyendo el control sobre las emociones. Un resultado óptimo en este sentido se traduciría en una herramienta de gran valor de cara a la selección de deportistas y en la predicción de resultados.

Por otro lado, sería interesante observar la valoración por parte de otros componentes del cuerpo técnico con un rol diferente al de entrenador. La visión de preparadores físicos, fisioterapeutas, delegados, utilleros o incluso directivos, podría proporcionar datos adicionales que ayudarían a comprender mejor el factor e importancia de la IE.

En relación a esto último, y como en un primer momento de la investigación fue pensado, hubiera sido importante medir las diferentes variables no solo al final de la temporada, sino también al principio, para comprobar la evolución de los parámetros medidos.

Además de emplear medidas de auto-percepción sobre los factores analizados, una futura investigación debería incluir valoraciones objetivas que aportasen mediciones reales; esto proporcionaría una información más fehaciente.

Una forma de profundizar sería observar si existen diferencias en función de la demarcación del jugador y, por tanto, la posibilidad de elaborar perfiles en función de la posición del jugador en el terreno de juego.

Por otra parte, se puede analizar la influencia de gran cantidad de variables, como puede ser el peso que ejerce el tiempo de permanencia en el equipo o si durante la temporada la presencia en el equipo es constante o fluctúa. El tamaño del

equipo, la edad del conjunto, la etapa del desarrollo o el peso que ejerce un líder dentro del equipo también son propuestas interesantes a valorar.

Asimismo, otra línea de investigación puede ser la variabilidad del rendimiento dentro de un partido en función de factores externos como las decisiones arbitrales, las faltas recibidas o la presión del público.

Comprobar la evolución en las estadísticas que ofrece un jugador, en relación a la evolución en sus niveles de IE, se convertiría en una importante herramienta. Lo anterior sustentaría la necesidad de incluir esta variable psicológica como un elemento más de entrenamiento para obtener un mayor rendimiento deportivo.

No obstante, y quizá como primer paso a seguir tras este trabajo, sería interesante analizar qué papel causa-efecto juegan las variables analizadas en esta investigación.

También, como indican Araya y Salazar (2001), resulta importante seguir profundizando y mejorando la investigación científica en cuanto a instrumentos que midan la IE de forma específica en el deporte objeto de estudio.

Otra interesante línea de investigación es la ya aportada por Salovey y Grewal (2005) en base a comprobar el posible impacto de un programa asociado de entrenamiento en IE.

Valorar en base a otros indicadores de rendimiento deportivo o conocer otras variables que expliquen la claridad emocional son importantes aspectos a considerar, ya que de este modo se podrían conocer vías alternativas para influir sobre el rendimiento deportivo.

Por último, como aspecto más relevante para el entrenador, futuras investigaciones deberían permitir la valoración de la capacidad para controlar y regular las emociones en los demás.

# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adie, J. W., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Aidman, A. y Schofield, G. (2004). Personality and individual differences in sport. *Journal of Sports Sciences*, 33, 22-47.
- Alam, S., Mobeni, H., Maleki, B., Monazami, M., Alam, Z., Vatandoust, M. y Nasirzade, A. (2012). The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout in Iranian Soccer Super League Referees. *Current Research Journal of Biological Sciences*, 4(5), 544-550.
- Allen, M. S., Greenlees, I. y Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841-850.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., González-Cutre, D. y Moreno-Murcia, J. A. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 250-265.
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C. y Castillo, I. (2013). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 59-70.
- Ambrosia, J., Qazi, Z., Shuler, F. D. y Giangarra, C. (2015). Delayed Pseudoaneurysm of the Popliteal Artery Following ACL Reconstruction. *Orthopedics*, 28(6), 543-546.

- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. En Meece, J. y Schunk, D. (Eds.), *Student's perceptions in the classroom: Causes and consequences* (pp. 327-348). New Jersey: Erlbaum.
- Antonakis, J. (2004). On why "emotional intelligence" will not predict leadership effectiveness beyond IQ or the "big five": an extension and rejoinder. *Organizational Analysis*, 12, 171-182.
- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de futbol de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 3(2), 89-99.
- April, K., Lifson, D. y Noakes, T. (2012). Emotional intelligence of elite sports leaders & elite business leaders. *International Journal of Business and Commerce*, 1(5), 82-115.
- Araya, G. A. y Salazar, W. (2001). Inteligencia y rendimiento deportivo: Un estudio sobre la inteligencia emocional. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1), 44-49.
- Arias, A. V., Martínez, J. L., Morales, J. F. y Nouvilas, E. (2013). *Psicología social aplicada*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Arriaza, M. (2006). *Guía Práctica de Análisis de Datos*. Junta de Andalucía: Ideagonal Diseño Gráfico.
- Arruza, J. A., González, O., Palacios, M. Arribas, S. y 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.
- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valenciano. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, 22(1-2), 29-42.

- Augusto, J. M., López, E., Aguilar, M. C. y Salguero, M. F. (2009). Predictive validity of Perceived Emotional Intelligence on nursing students' self-concept. *Nurse Education Today*, 29, 801-808.
- Baechle, T. R. y Earle, R. W. (2007). *Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento Físico*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- Bahrololoum, H, Hassani, A. Reza, M. y Akbari, A. (2012). The Relationship between the Emotional Intelligence and Mental Skills in Iranian Elite Male Volleyball Players (Case Study Semnan Province). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(7), 123-130.
- Balaguer, I. (2003). Aproximación a la psicología del deporte en la Comunidad Valenciana. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(4), 507-518.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Duda, J. L. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé*, 2(2), 243-258.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, I. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L. y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.
- Balart, M. J. (2005). Cómo potenciar la comunicación utilizando la Inteligencia Emocional. *Forum Calidad*, 160, 38-42.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Barbero, M. I., Vila, E. y Holgado, F. P. (2010). *Psicometría*. Madrid: Editorial Sanz y Torres.
- Bardel, M. H., Fontayne, P., Colombel, F. y Schiphof, L. (2010). Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 171-176.
- Baric, R., y Bucik, V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41(2), 181-194.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory. En Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 363–388). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2001). Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry. En Ciarrochi, J., Forgas, J. y Mayer, J. D. (Eds.), *Emotional Intelligence in Everyday Life* (p. 230). New York: Psychology Press.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Social and Emotional Intelligence. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barrow, J. (1977). The Variables of Leadership: A Review and Conceptual Framework. *Academy of Management Review*, 2(2), 231-251.
- Begel, D. (1992). An overview of sport psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 149(5), 606-614.
- Bernstein, D. A., Roy, E. J., Srull, T. K. y Wickens, C. D. (1991). *Psychology*. New Jersey: Princeton.

- Besharat, M. A., Abbasi, G. y Mirzakamsefidi, R. (2004). Defining success in groups and individual sport emotional intelligence. *Olympic Thirteen years Journal*, 4(2), 87-96.
- Besharat, M. A., Abbasi, Q. R., y Shojaoldin, S. (2002). An investigation of relationship between self-esteem and sport achievement among footballers and wrestlers. *Harakat*, 12(31), 44-31.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bobbio, A. (2009). Relation of physical activity and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 108(2), 549-557.
- Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z. y Shahhosseini, S. (2012). The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.
- Botterill, C. y Brown, M. (2002). Emotion and Perspective in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 38-60.
- Boyko, R. H., Boyko, A. R. y Boyko, M. G. (2007). Referee bias contributes to home advantage in English Premiership football. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1185-1194.
- Brackett, M. A. y Mayer, J. D. (2003). Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.
- Brackett, M. A., Mayer, J. D. y Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.

- Bradberry, T., Greaves, J. (2012). *Inteligencia emocional 2.0. Estrategias para conocer y aumentar su coeficiente*. Barcelona: Conecta.
- Brandao, M. R. F., Valdés, H., Machado, A. A. y Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 201-217.
- Brief, A. P. y Weiss, H. M. (2002). Organizational behavior: Affect in the workplace. *Annual Review Psychology*, 53, 279-307.
- Brockert, S. y Braun, G. (1996). *Los test de la inteligencia emocional*. Barcelona: Ediciones Robinbook.
- Brown, F. F., Bigley, A. B., Ross, J. C., LaVoy, E. C., Simpson, R. J. y Galloway, S. D. R. (2015). T-lymphocyte populations following a period of high volume training in female soccer players. *Physiology & behavior*, 152, 175-181.
- Bruin, A. P., Woertman, L, Bakker, F. C. y Oudejans, R. R. D.(2009). Weight-Related Sport Motives and Girls' Body Image, Weight Control Behaviors, and Self-Esteem. *Sex Roles*, 60, 628-641.
- Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 39-52.
- Buceta, J. M. (2004). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Campo-Arias, A. y Oviedo, H. C. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: la Consistencia Interna. *Revista salud pública*, 10(5), 831839.
- Cantón, E. y Checa, I. (2010). La Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud: dos campos profesionales y un objetivo común. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 24-36.

- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176.
- Capetillo, R. (2005). Factores condicionantes de la producción de rendimiento del futbolista. *Efdeportes Revista Digital*, 10(91). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>
- Carazo Vargas, P. y Araya Vargas, G. A. (2010). Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 253-266.
- Carrión, S. A. (2009). *Autoestima 100 x 100*. Málaga: Corona Borearis.
- Cecchini, A., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, ansiedad y estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Celina, H. y Campos-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(4), 572-580.
- Cerecedo, Y. (2011). Inteligencia emocional, base del éxito individual y colectivo. *Mente Sana*. Recuperado de <http://suite101.net/article/inteligencia-emocional-base-del-exito-individual-y-colectivo-a60246>
- Cervantes, V. H. (2005). Interpretaciones del coeficiente alfa de Cronbach. *Avances en Medición*, (3), 9-28.

- Cervelló, E., Escartí, A. y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en el deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Cervelló, E., Fenoll, A. N., Jiménez, R., García, T. y Santos-Rosa, F. J. (2001). *Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el Estado de Flow en competición*. Comunicación presentada en el V Congreso Nacional de Educación Física, Valencia, España.
- Chan, J. T. y Mallet, C. J. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(3), 315-328.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. En Singer, R. N., Murphy, M. y Tennant, L. K. (Eds.), *Handbook on research on sport psychology* (pp. 647-671). Nueva York: MacMillian.
- Chelladurai, P. y Saleh, S. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85-92.
- Ciarrochi, J., Chan, A. y Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P. y Mayer, J. D. (2006). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. New York: Psychology Press.
- Çolakoglu, T., Çolakoglu, F. F., Senel, E., Gülsen, K. y Özer, U. (2015). An Investigation of the Relationship between Personality Traits and Problem Solving Skills of Elite Turkish Women Football Players. *Anthropologist*, 19(2), 491-498.

- Comité Olímpico Español (2007). *Curso de Inteligencia Emocional para Deportistas de Élite*. Material no publicado.
- Conde, C. y Almagro, B. J. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de Educación Física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 212-220.
- Costarelli, V. y Stamou, D. (2009). Emotional Intelligence, Body Image and Disordered Eating Attitudes in Combat Sport Athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.
- Crabbe, R. C. (2007). *Emotions in Sports*. (Tesis Doctoral). Virginia Polytechnic Institute, Blacksburg.
- Crombie, D., Lombard, C. y Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(2), 209-224.
- Cronbach, L. J. (1951). Coeýcient alpha and the internal structure of tests. *Psychological Bulletin*, 88, 296-334.
- Da Roza, T., Brandao, S., Oliveira, D., Mascarenhas, T. Parente, M., Duarte, J. A. y Jorge, R. N. (2015). Football practice and urinary incontinence: Relation between morphology, function and biomechanics. *Journal of Biomechanics*, 48(9), 1587-1592.
- Davies, D. (1991). *Factores Psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- De Armas, M. (2011). Consideraciones sobre la contribución del entrenador deportivo a la preparación psicológica. *Dimensión Deportiva*, (2), 9-15.

- De Brito, S. M. (2012). *Personalidad e Inteligencia Emocional en el Deportista de Fútbol: Validación de dos Instrumentos*. (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura, Badajoz.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington: Health.
- Del Pino, J. M. (2012). *Influencia de las inteligencias múltiples en el rendimiento deportivo en fútbol*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada.
- Del Pino, J., Gómez, E., Moreno, S. y Gálvez, G. (2009). Inteligencias múltiples y deporte. *Apunts: Educación física y deporte*, (95), 5-13.
- De Ste Croix, M. B. A., Priestley, A. M., Lloyd, R. S. y Oliver, J. L. (2015). ACL injury risk in elite female youth soccer: changes in neuromuscular control of the knee following soccer-specific fatigue. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(5), 531-538.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sport Science and Medicine*, 5, 99-107.
- Díaz, M. M., Hale, W. W., Muela, J. A., Espinosa, L., Klimstra, T. y García, L. J. (2013). The Measurement of Perceived Emotional Intelligence for Spanish Adolescents with Social Anxiety Disorder Symptoms. *Anales de Psicología*, 29(2), 509-515.
- Downward, P. y Jones, M. (2007). Effects of crowd size on referee decisions: analysis of the FA Cup. *Journal of Sports Sciences*, 25(14), 1541-1545.
- Duda, J. L. (2005). Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. En Elliot, A. J. y Dweck, C. S. (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 318-335). New York: Guilford Publications.

- Dulewicz, V. y Higgs, M. (2000). Emotional intelligence: A review and evaluation study. *Journal of Managerial Psychology*, 15(4), 341-372.
- Dulewicz, C., Young, M. y Dulewicz, V. (2005). The relevance of emotional intelligence for leadership performance. *Journal of General Management*, 30(3), 71-86.
- Eagly, A. H. y Johnson, B. T. (1990). Gender and leadership style: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 108(2), 233-256.
- Ebrahimijam, S., Montazeri, M., Moein, S., Rasamfard, H. y Hosseini, M. (2009). *Analyzing the effect of developing emotional intelligence on soccer robot behaviors*. 6<sup>th</sup> International Symposium on Mechatronics and its Applications (ISMA09). Sharjah, United Arab Emirates: IEEE, Piscataway.
- Ede, A., Hwang, S. y Feltz, D.L. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.
- Ekman, P. (2006). *Darwin and facial expression*. Los Altos: Malor Books.
- Ekman, P. y Friesen, W.V. (2003). *Unmasking the face*. Los Altos: Malor Books.
- Escudero, J. T., Balagué, G. y García-Mas, A. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14(1), 34-38.
- Evans, D. (2002). *Emoción. La ciencia del sentimiento*. Madrid: Taurus.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescent. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports, 91*, 47-59.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. Ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de Psicología, (80)*, 59-77.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction: Predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood scale. *Personality and Individual Differences, 39*, 937-948.
- Extremera, N., Fernández, P., Mestre, J. M. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36(2)*, 209-228.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D. y Cabello, R. (2006). Inteligencia Emocional, Estilos de Respuesta y Depresión. *Ansiedad y Estrés, 12(2-3)*, 191-205.
- Fabra, P., Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J. y Duda, J. L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social, 28(1)*, 47-58.
- Falatic, J. A., Plato, P. A., Holder, C., Finch, D., Han, K. y Cisar, C. J. (2015). Effects of Kettlebell training on aerobic capacity. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29(7)*, 1943-1947.
- Fallon, S., Belcoe, A., Shawcross, C., May, A., Monteverde, C. y McCann, D. (2015). Elite Female Athletes' Ventilatory Compensation to Decreased Inspired O<sub>2</sub> During the Wingate Test. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 86(2)*, 182-189.

Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2015). 2015: el año del fútbol femenino. Recuperado el 2 de enero 2016, de: <http://es.fifa.com/womens-football/news/y=2015/m=12/news=2015-el-ano-del-futbol-femenino-2748159.html>

Feigenbaum, L. A., Baraga, M., Kaplan, L. D., Kathryn, E., Dorsey, K., Martorelli, C., Sagarduy, B., King, L. y Scavo, V. A. (2015). Return to Sport Following Surgery for a Complicated Tibia and Fibula Fracture in a Collegiate Women's Soccer Player with a Low Level of Kinesiophobia. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(1), 95-103.

Fernández, E. J., Almagro, B. J. y Sáenz, P. (2014). Explanatory model of psychological well-being in the university athletic context. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 132, 255-261.

Fernández, G. (1999). Daniel Goleman y los maestros de la Inteligencia Emocional. *Dirección y Progreso*, (167), 37-46.

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 85-108.

Fernández- Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the trait meta-mood scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

Fernández-Ozcorta, E. J., Almagro, B. J., Tornero, I. y Sáenz-López, P. (2013, noviembre). *Inteligencia emocional, autoestima y satisfacción con la vida en universitarios activos y no activos*. Ponencia presentada en el XIV Congreso Internacional sobre la Psicología del deporte, Pontevedra, España.

- Ferrer Maldonado, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8 (1), 19-38.
- Ford, K. R., DiCesare, C. A., Myer, G. D. y Hewett, T. E. (2015). Real-time biofeedback to target risk of anterior cruciate ligament injury: a technical report for injury prevention and rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation, Technical Notes*(13).
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. En Biddle, S. J. H., Fox, K. R. y Boutcher, S. H. (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 88-118). Londres: Routledge.
- Fragoso, I., Massuca, L. M. y Ferreira, J. (2015). Effect of Birth Month on Physical Fitness of Soccer Players (Under-15) According to Biological Maturity. *International Journal of Sports Medicine*, 36(1), 16-21.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En Mayne, T. J. y Bonanno, G. A. (Eds.), *Emotions: current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: Guilford Press.
- Gallwey, W. T. (2006). *El juego interior del tenis*. Málaga: Sirio.
- Garaigordobil, M. y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Psychology /Psicología conductual*, 22(3), 551-567.

- García, F. (1999). La Psicología del Deporte en el próximo Milenio. *EFDeportes.com. Revista Digital*, (17). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd17a/uca.htm>
- García, J. M., Campos, J., Lizaur, P. y Pablo, C. (2003). *El talento deportivo: formación de élites deportivas*. Madrid: Editorial Gymnos.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García, P. H. (2008). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol profesional*. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- García, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. y Santos-Rosa, J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista del Psicología del Deporte*, 14(1), 21-42.
- García, T., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Jiménez, R. y Cervelló, E. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipo de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 61-74.
- García, V., Graupera, J. L., Ruiz, L. y Palomo, M. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.

- García, V., Ruiz, L. M., Martín, A. y Palomo, M. (2010, mayo). *Inteligencia emocional, pericia y deportes colectivos*. Ponencia presentada en el III Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física, Toledo, España.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind. The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.
- Gardner, H. (2012). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Gardner, H. (2013). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Garriga, A. J., Lubin, P., Merino, J. M., Padilla, M., Recio, P. y Suárez, J. C. (2009). *Introducción al Análisis de Datos*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4<sup>th</sup> ed.)*. Boston: Allyn y Bacon.
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations*, 53(8), 1027-1055.
- Gohm, C. L., Baumann, M. R., y Sniezek, J. A. (2001). Personality in Extreme Situations: Thinking (or Not) under Acute Stress. *Journal of Research in Personality*, 35(3), 388-399.
- Gohm, C. L., Corser, G. C. y Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39, 1017-1028.

- Glaser, R. (1996). Changing the agency for learning: Acquiring expert performance. En Ericsson, K. A. (Ed.), *The road to excellence. The acquisition of expert performance in the arts and sciences, sport and games* (pp. 303-311). New Jersey: LEA.
- Gliem, J. A. y Gliem, R. R. (2003). Calculating, Interpreting, and Reporting Cronbach's Alpha Reliability Coefficient for Likert-Type Scales. *Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education. The Ohio State University, Columbus, OH, October 8-10.*
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Dell.
- Goleman, D. (2006). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos*. Barcelona: Ediciones B.
- Gómez, A. (2009). Autoconcepto e Identidad Social. En Gaviria, E., Cuadrado, I. y López, M. (Eds.), *Introducción a la Psicología Social* (pp. 425-456). Madrid: Sanz y Torres.
- Gómez, M. A., Pollard, R. y Luis-Pascual, J. C. (2011). Comparison of the home advantage in nine different professional team sports in Spain. *Perception Motor Skills*, 113(1), 150-156.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A. e Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(35), 57-76.
- González, J. L. (1992). *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista, una visión científica del comportamiento ante el reto deportivo*. La Habana: Editorial Deportes.
- González, O. (2009). *Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos*. (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco, San Sebastián.
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I. y Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39-48.
- Gotwals, J. y Wayment, H. A. (2002). Evaluation strategies, self esteem, and athletic performance. *Current Research in Social Psychology*, 8(6). Recuperado de <http://www.uiowa.edu/~grprproc/crisp/crisp.8.6.html>
- Goumas, C. (2013). Home advantage in Australian soccer. *Journal of science and medicine in sport*, 18(13).
- Guillén, F. y Nieri, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 253-270.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo. Juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha*. Barcelona: FDL.
- Hamzeh, M. (2015). Jordanian national football Muslimat players: Interrupting Islamophobia in FIFA's hijab ban. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(5), 517-531.

- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance emotions. En Hanin, Y. L. (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum: Qualitative Social Research*, 4(1).
- Hanin, Y. L. (2007). *Emotions in Sport. Current Issues and Perspectives. Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Harris, D. V. y Harris, B. L. (1992). *Psicología del deporte. Integración mente-cuerpo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. En Baumeister, R. F. (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 87-116). New York: Plenum.
- Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. En Leary, M. R. y Tangney, J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 610-642). New York: The Guilford Press.
- Hemmatinezhad, M. A., Ramazaninezhad, R., Ghezelsefloo, H. y Hemmatinezhad, M. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and athlete's mood with team-Efficiency and Performance in elite- handball players. *International Journal of Sport Studies*, 2(3), 155-162.
- Hernández, P. (2005). ¿Puede la Inteligencia Emocional predecir el rendimiento? Potencial predictor de los Moldes Mentales. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 45-62.
- Hernández, A. y Morales, V. (2010). Psicología y fútbol profesional: caracterización de un reto pendiente. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 237-261.

- Higa, D. (2009). El Barcelona es la estrella del futbol mundial. *Futbol by suite101*. Recuperado de <http://suite101.net/article/el-barcelona-es-el-equipo-del-siglo-xxi-a7466#ixzz2Wa2pfUxX>
- Hirose, N. y Nakahori, C. (2015). Age Differences in Change-of-Direction Performance and Its Subelements in Female Football Players. *International Journal of Sports Physiology Performance*, 10(4), 440-445.
- Horn, T. S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. En Horn, T. S. (Ed.), *Advances in sport psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 239-268). Champaign, IL: Human Kinetics.
- House, R. J., y Aditya, R. N. (1997). The Social Scientific Study of Leadership: Quo Vadis?. *Journal of Management*, 23(3), 409-443.
- Hu, L. y Bentler, P. M. (1998). Fit indicators in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3, 424-453.
- Huh, J., Delorme, D. E. y Reid, L. N. (2006). Perceived third-person effects and consumer attitudes on preventing and banning DTC advertising. *Journal of Consumer Affairs*, 40(1), 90-116.
- Humphery, R. H. (2002). The many faces of emotional leadership. *The leadership quarterly*, 13(5), 493-504.
- Hun, L. S., Lee, S. y Hwang, S. (2015). The role of Emotional Intelligence in Considerate Communication in Team Projects among University Students. *Journal of Regional Studies and Development*, 24(1), 337-359.
- Jackson, P. y Delehanty, H. (2004). *Canastas sagradas*. Barcelona: Paidotribo.

- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153.
- Janelle, C. M. y Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: current perspectives and critical issues. En Starkes, J. L. y Ericsson, K. A. (Eds.), *Expert Performance in sport: Advances in research on sport expertise* (pp. 19-48). Champaign: Human Kinetics.
- Jones, M. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jones, M., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M. y Catlin, J. (2005). Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 407-431.
- Jones, G. y Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The sport Psychologist*, 9 (2), 202-212.
- Jones, P. A., Herrington, L. C. y Graham, P. (2015). Technique determinants of knee joint loads during cutting in female soccer players. *Human Movement Science*, 42, 203-211.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. y Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254.
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. y Enayati, M. (2012). Predicting athletic success motivation using mental skin and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(5), 551-557.

- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport*. Reversal Theory. Hove: Psychology Press.
- Kleinginna, P. R. y Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 263-291.
- Konter, E. y Turhan, T. (2012). Nonverbal intelligence of soccer players according to their injury, received yellow and red cards. *Energy Education Science and Technology Part B- Social and Educational Studies*, 4(4), 1961-1968.
- Kremer, J. M. D. y Scully, D. M. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor y Francis.
- Kristiansen, E., Tomten, S. E., Hanstad, D. V. y Roberts, G. C. (2012). Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22, 156-167.
- Kuklinski, B. (1990). Sport leadership: An overview. *New Zealand Journal of Health, Physical Education & Recreation*, 23(3), 15-18.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J. y Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart variability?. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 481-490.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C. y Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and individual differences*, 57, 43-47.

- Lago, C. (2009). Consequences of a busy soccer match Schedule on team performance: empirical evidence from Spain. *International Sport Medicine Journal*, 10(2), 86-92.
- Lago, C. y Lago, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 465-471.
- La Mela, C., Maglietta, M., Lucarelli, S., Mori, S. y Sassaroli, S. (2013). Pretreatment outcome indicators in an eating disorder outpatient group: The effects of self-esteem, personality disorders and dissociation. *Comprehensive Psychiatry*, 54(7), 933-942.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E. y Hamar, P. (2010). Emotional Intelligence and Emotions Associated with Optimal and Dysfunctional Athletic Performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 388-392.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C. y Devonport, T. J. (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J. y Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(2), 195-202.
- Lane, A. M. y Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 358-362.
- Latinjak, A. T., López-Ros, V. y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 267-274.

- Lawther, J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. Barcelona: Paidós.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion Circuits in the Brain. *Annual Reviews Neuroscience*, 23, 155-184.
- León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. (Tesis Doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Gran Canaria.
- Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lima, Y. (2011). La inteligencia emocional en el deporte. *Dimensión Deportiva*, (2), 17-22.
- Loehr, J. E. (1982). *Athletic excellence: mental toughness training for sports*. New York: Plume Book.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1984). How to overcome stress and play at your peak all the time. *Tennis*, 66-76.
- Loehr, J. y Schwartz, T. (2001). *The Making of a Corporate Athlete*. Harvard: Business Review.
- López, M. y González, M. (2004). *Inteligencia en pareja. Un encuentro entre la razón y la emoción*. Bogotá: Norma.
- López, R. (2012). La importancia de la inteligencia emocional. *Sesenta y más*, (309), 46-51.

- Lu, F., Li, G., Hsu, E. y Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110(1), 323-338.
- Lynch, J. M., Anderson, M., Benton, B. y Green, S. S. (2015). The gaming of concussions: a unique intervention in postconcussion syndrome. *Journal of Athletic Training*, 50(3), 270-276.
- Lynn, A. B. (2006). *La otra inteligencia. Plan para potenciar la inteligencia emocional en el trabajo*. Barcelona: Empresa Activa.
- McCrae, R. R., Kurtz, J. E., Yamagata, S. y Terracciano, A. (2011). Internal Consistency, Retest Reliability, and their Implications For Personality Scale Validity. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 28-50.
- Mafokozi, J. (2009). *Introducción a la estadística*. Madrid: Editorial CCS.
- Mahoney, M. J., y Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1(2), 135-141.
- Mala, L., Maly, T., Zahalka, F., Bunc, V., Kaplan, A., Jebavy, R. y Tuma, M. (2015). Body Composition of Elite Female Players in Five Different Sports Games. *Journal of Human Kinetics*, 45(1), 207-215.
- ManSik, C. (2011). The Relationship between Emotional Intelligence and Team Efficacy in College Soccer Players. *Korean society for Wellness*, 6(3), 23-24.
- Mara, J. K., Thompson, K. G., Pumpa, K. L. y Ball, N. B. (2015). Periodization and Physical Performance in Elite Female Soccer Players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(5), 664-669.
- Marco, J. C. (2003). *Psicosociología del deporte*. Madrid: Gymnos.

- Martens, R. (1987). Science, knowledge, and sport psychology. *Sport Psychologist*, 1(1), 29-55.
- Martens, M. (2002). *El Entrenador de Éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martín, G. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 7-15.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L. y León, J. (2010). Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the Trait Meta-Mood Scale in a sport context. *Psychological Reports*, 106(2), 477-489.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467.
- Martínez, L. (1995). Perfil, rol y formación del psicólogo de la actividad física y del deporte. *Papeles del Psicólogo*, (63). Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=693>
- Martins, A., Ramalho, N. y Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554-564.
- Mateer, J. L., Hoch, J. M., Mattacola, C. G., Butterfields, T. A. y Lattermann, C. (2015). Serum Cartilage Oligomeric Matrix Protein Levels in Collegiate Soccer Athletes over the Duration of an Athletic Season: A Pilot Study. *Cartilage*, 6(1), 6-11.
- Mateo, M., Rodríguez, M. A., Costa, R., Sánchez, C., Casimiro, A. J. y Zabala, M. (2013) Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 125-133.

- Matthews, G., Zeidner, M. y Roberts, R. D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. London: The MIT Press.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. y Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. En Salovey, P. y Sluyter, D. (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence. The case for ability scales. En Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 320-342). San Francisco: Jossey Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2001). *Technical Manual for the MSCEIT v. 2.0*. Toronto: MHS Publishers.
- Mayer, J. D., Salovey, P. y Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. y Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
- McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50-69.
- McCormack, W. P., Hoffman, J. R., Pruna, G. J., Scanlon, T. C., Bohner, J. D., Townsend, J. R., Jajtner, A. R., Stout, J. R., Fragala, M. S. y Fukuda, D. H. (2015). Reduced High-Intensity-Running Rate in College Women's Soccer When Games Are Separated by 42 Hours. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 436-439.

- McDonald, R. P y Ho, M. H. R. (2002). Principles and Practise in Reporting Structural Equation Analyses. *Psychological Methods*, 7(1), 64-82.
- McGawley, K. y Bishop, D. J. (2015). Oxygen uptake during repeated-sprint exercise. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(2), 214-218.
- Méndez, Z. (1993). *Aprendizaje y cognición*. San José: Euned.
- Mendoza, A., (2005). *Características psicológicas de los entrenadores andaluces de fútbol*. (Tesis Doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Mestre, J. V. (2009). La importancia de la inteligencia emocional. *Mente Sana*. Recuperado de <http://suite101.net/article/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional-a6290>
- Meyer, B. B. y Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. En Lane, A. M. (Ed.), *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues* (pp.131-154).
- Meyer, B. B., y Fletcher, T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I. y Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1593-1604.
- Mills, L. B. (2009). A Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Effective Leadership. *Journal of Curriculum and Instruction*, 3(2), 22-38.

- Molina-García, J., Castillo, I. y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Mora, J. A., Zarco, J. A. y Blanca, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(2), 172-179.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J. M., Gómez, M.A., Sánchez, J. E., Valiente., M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 17-30.
- Morilla, M., Gómez, M. A., Valiente, M., Sánchez, J. E., Gamito, J. M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N, León, V. y Bohórquez, R. (2009). *Planificación del Trabajo Psicológico en Equipos de Fútbol*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M., Gómez, M. A., Valiente, M., Sánchez, J. E., Gamito, J. M., Arroyo, E., Martín, P., Rivera, S., Lozano, N., León, V. y Bohórquez, R. (2010). Planificación del trabajo psicológico en equipos de fútbol. Equipo Técnico de Psicólogos Sevilla F.C. *Revista digital de deportes*, (143). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd143/planificacion-del-trabajo-psicologico-en-equipos-de-futbol.htm>
- Morilla, M. (2011). La inteligencia emocional en la preparación psicológica de los futbolistas. *EFDeportes.com. Revista Digital*, (153). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd153/la-inteligencia-emocional-en-los-futbolistas.htm>

- Neubauer, A. C. y Freudenthaler, H. H. (2005). Models of Emotional Intelligence. En Schulze, R. y Roberts, R. D. (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 31-50). Ashland: Hogrefe & Huber Publishers.
- Newton, M., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of sports sciences*, 18(4), 275-290.
- Norman, D. A. (1985). *El aprendizaje y la memoria*. Madrid: Alianza Psicología.
- Nunally, J. C. (1967). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Núñez, J. L., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., Sánchez, J. M. y González-Cutre, D. (2009). Intrinsic motivation and sportsmanship: mediating role of interpersonal relationships. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 681-692.
- Ogilvie, B. C. y Tutko, T. A. (1970). Self-perceptions as compared with measured personality of selected male physical educators. En Kenyon, G. S. (Ed.), *Contemporary Psychology of Sport* (pp.73-78). Chicago: The Athletic Institute.
- Olmedilla, A., García, C. y Garcés de Los Fayos, E. J. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 95-113.
- Olmedilla, A., Ortín, F. J., Andréu, M. D. y Lozano, F. J. (2004). Formación en Psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 247-262.

- Ozbar, N. (2015). Effects of Plyometric Training on Explosive Strength, Speed and Kicking Speed in Female Soccer Players. *Anthropologist*, 19(2), 333-339.
- Ozer, D. y Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Pagano, R. R. (2011). *Estadística para las Ciencias del Comportamiento (9a. Ed.)*. México: Cengage Learning Editores.
- Palmer, T. B., Hawkey, M. J., Thiele, R. M., Conchola, E. C., Admas, B. M., Akehi, K., Smith, D. B. y Thompson, B. J. (2015). The influence of athletic status on maximal and rapid isometric torque characteristics and postural balance performance in Division I female soccer athletes and non-athlete controls. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 35(4), 314-322.
- Palmero, F. (1999). Emoción. Breve reseña del papel de la cognición y el estado afectivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2(2-3). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/apalmf245161299/texto.html>
- Pallarés, E. (2011). *La autoestima. Cómo cultivarla de forma sana*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Paramio, G., Almagro, B. J., Hernando, A. y Aguaded, J. J. (2015). Validación de la escala eHealth Literacy (eHEALS) en población universitaria española. *Revista Española Salud Pública*, 89(3), 329-338.
- Pazos, C. (2011). La inteligencia emocional de Daniel Goleman. *Mente Sana*. Recuperado de <http://suite101.net/article/la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-a69983>
- Pedrosa, I., Celis, A., Suárez, J., García, E. y Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia psicológica*, 33(2), 127-138.

- Pérez, C. (2003). *Estadística. Problemas resueltos y aplicaciones*. Madrid: Pearson. Prentice Hall.
- Pérez, N. y Catejón, J. L. (2006). La Inteligencia Emocional como predictor del rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 393-400.
- Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez, M. C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 15-37.
- Pérez, J. P., Petrides, K. V. y Furnham, A. (2005). Measuring Trait Emotional Intelligence. En Schulze, R. y Roberts, R. D. (Eds.), *Emotional Intelligence: An International Handbook*. Ashland: Hogrefe & Huber Publishers.
- Perlini, A. H. y Halverson, T. R. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(2), 109-119.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K. V. y Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioural Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Petrides, K. V., Furnham, A. A. y Frederickson, N. (2004). Emotional Intelligence. *Psychologist - Leicester*, 17, 574-577.
- Pfeffer, I. y Gallitschke, M. (2008). *Male and female coaches in women's soccer*. *Zeitschrift fur Sportpsychologie*, 15(3), 88-95.

- Pieter, D. (2010). *Emotional Intelligence in Sport: A predictor of Rugby performance*. (Tesis Doctoral). University of South África, Pretoria.
- Piyavhatkul, N., Aroonpongpaisal, S., Patjanasontorn, N., Rongbuttsri, S., Maneeganondh, S. y Pimpanit, W. (2011). Validity and reliability of the Rosenberg Self-Esteem Scale-Thai version as compared to the Self-Esteem Visual Analog Scale. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 94(7), 857-862.
- Pollard, C. D., Stearns, K. M., Hayes, A. T. y Heiderscheit, B. C. (2015). Altered Lower Extremity Movement Variability in Female Soccer Players During Side-Step Cutting After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *American Journal of Sports Medicine*, 43(2), 460-465.
- Pollard, R. (1986). Home advantage in soccer: A retrospective analysis. *Journal of Sports Sciences*, 4(3), 237-248.
- Pollard, R. (2006). Worldwide regional variations in home advantage in association football. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 231-240.
- Poropat, A. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2) 322-338.
- Poulter, D. R. (2009). Home advantage and player nationality in international club football. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 797-805.
- Prather, H., Hunt, D., Rho, M., Yemm, T., Fong, K. y Brophy, R. H. (2015). Abnormal hip physical examination findings in asymptomatic female soccer athletes. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 23(7), 2106-2114.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C. y Ballester, P. (2001). Evaluación de la competencia cognitiva desde la teoría de las inteligencias múltiples. *Enseñanza Anuario Interuniversitario de Didáctica*, 19, 91-111.

- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sánchez, C. y Bermejo, R. (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Española de Pedagogía*, (240), 241-260.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. (2012a). *Inteligencia emocional plena. Mindfulness y la gestión eficaz de las emociones*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Ramos, N., Recondo, O. y Enríquez, H. (2012b). *Práctica la inteligencia emocional plena. Mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35-40.
- Real Academia Española (2013). *Real Academia Española*. Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>
- Reina, A. y Hernández, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
- Reina, M. C., Oliva, A. y Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital con en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 2(1), 47-59.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A. y Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.

- Roffé, M. (2003) La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. *Revista digital efdeportes*, (67). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd67/psfutbol.htm>
- Roffé, M. y Miñarro, B. (1998). Aspectos emocionales en futbolistas. Una investigación en jugadores juveniles. *Revista digital efdeportes*, (12). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd12/emoc.htm>
- Roffé, M. y Rivera, S. (2012). Las diferentes inteligencias aplicadas al fútbol para optimizar el rendimiento. *Asociación de Psicología del Deporte Argentina*. Recuperado de <http://www.psicodeportes.com/articulos/verArticulo.php?id=236>
- Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, M. I., López-Chicheri, L. y López, J. (2012a). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo*. Póster presentado en I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM, Murcia, España.
- Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, I., López-Chicheri, I., Moya-Faz, F. J. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2012b). *Inteligencia emocional y deporte: estado actual*. Póster presentado en I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM, Murcia, España.
- Ros, A. B., Moya-Faz, F. J. y Garcés de Los Fayos (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Ros, Y. y Ratri, K. (2015). Searching for Emotional Intelligence Measurement in Indonesia Context with Innovative Approach. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 169, 337-345.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Middletown, CT, England: Wesleyan University Press.
- Rubio, J. A., Ramos, D. J., Ruiloba, J. M. Carrasco, M., Alcaraz, P. E. y Jiménez, F. J. (2015). Adherence to a mediterranean diet and sport performance in a elite female athletes futsal population. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2276-2282.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 235-248.
- Ruiz, L. M., Sánchez, M., Durán, J. y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de psicología*, 22(1), 132-142.
- Rutkowska, K. y Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291.
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En Pennebaker, J. W. (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A. y Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627.

- Salovey, P., Woolery, A. y Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence: Conceptualization and measurements. En Fletcher, G. J. O. y Clark, M. S. (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 279-307). Malden: Blackwell Publishers.
- Samadzadeh, M., Abbasi, M. y Shahbazzadegan, B. (2011). Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non-athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1942-1950.
- Sampedro, J. y Prieto, J. (2012). El efecto de marcar primero y la ventaja de jugar en casa en la liga de fútbol y en la liga de fútbol sala de España. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 301-308.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L. y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa?. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 197-209.
- Sánchez, J. P. y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 20(2), 223-240.
- Sánchez, P. A., García-Calvo, T., Leo, F. M., Pollard, R. y Gómez, M. A. (2009). An analysis of home advantage in the top two Spanish professional football leagues. *Perceptual and Motor Skills*, 108(3), 789-797.
- Sanz, M. T., Menéndez, F. J., Rivero, M. y Conde, M. (2009). *Psicología de la Motivación*. Madrid: Sanz y Torres.
- Schutte, N. S. y Malouff, J. M. (1999). *Measuring emotional intelligence and related constructs*. New York: Edwin Mellen Press.

- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. y Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Seçkin, A. y Pollard, R. (2008). Home advantage in Turkish professional soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 107 (1), 51-54.
- Shamir, B. (1991). The charismatic relationship: alternative explanations and predictions. *Leadership Quarterly*, 2(2), 81-104.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Colombia: Javier Vergara Editor.
- Shapiro, S. S. y Wilk, M. B. (1965). An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.
- Singh, B., Singh, K., Sood, M. y Kumar, S. (2011). Emotional intelligence and sporting performance: a comparison between open- and closed-skill athletes. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2(5), 48-52.
- Singh, G. (2010). *Examining Emotional Intelligence in Sport*. (Tesis Doctoral). University of Wolverhampton, West Midlands.
- Soleimani, S., Rahimi, M. A. y Sepasi, N. (2013). Investigating the relationship between Emotional Intelligence and Psychological Self-resiliency in Athletes. *International Journal of Management and Humanity Sciences*, 2(1), 53-58.

- Somboonwong, J., Chutimakul, L. y Sanguanrungrasirikul, S. (2015). Core temperature changes and sprint performance of elite female soccer players after a 15-minute warm-up in a hot-humid environment. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(1), 262-269
- Stabrino, L. (2010). ¿Cuáles son las habilidades de la inteligencia emocional?. *Mente Sana*. Recuperado de <http://suite101.net/article/cules-son-las-habilidades-de-la-inteligencia-emocional-a27416>
- Sternberg, R. J. (2000). *Handbook of Intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., Grigorenko, E. y Bundy, D. A. (2001). The predictive value of IQ. *Merrill-Palmer Quarterly*, 47(1), 1-41.
- Stough, C., Palmer, B. R., Gardner, L., Papageorgiou, V. y Redman, S. (2002, june). *The development of a workplace measure of emotional intelligence – The Swinburne University Emotional Intelligence Test (SUEIT)*. Symposium presented at the Third Conference on Emotional and Organizational Life, Gold Coast, Queensland, Australia.
- Strand, S., Lechuga, D., Zachariah, T. y Beaulieu, K. (2015). Relative Risk for Concussions in Young Female Soccer Players. *Applied Neuropsychology Child*, 4(1), 58-64.
- Streiner, D. L. (2003). Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and internal consistency. *Journal of Personality Assessment*, 80, 99-103.
- Stubbs, E. y Wolff, S. B. (2008). Emotional intelligence competencies in the team and team leader: A multi-level examination of the impact of emotional intelligence on team performance. *Journal of Management Development*, 27(1), 55 – 75.

- Tabachnick, B. G. y Fidell, L. S. (2006). *Using Multivariate Statistics (5<sup>th</sup> Edition)*. Boston: Allyn y Bacon.
- Taghizadeh, F. y Shojaie, M. (2012). Comparing Emotional Intelligence and Team Cohesion of Elite and Amateur Table Tennis Players. *Advances in Applied Science Research*, 3(6), 3633-3639.
- Tapia, A. y Hernández, A. (2011). Una herramienta para estudiar la dirección de equipos en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 105-113.
- Tenenbaum, G. (2003). Expert athletes: An integrated approach to decision making. En Starkes, J. L. y Ericsson, K. A. (Eds.), *Expert performance in sports. Advances in research on sport expertise* (pp. 191-218). Champaign: Human Kinetics.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V. y Greenlees, A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(2), 224-235.
- Thingujam, N. S. (2004). Current Trend and Future Perspective on Emotional Intelligence. *National Academy of Psychology*, 49(2-3), 155-166.
- Thomas, S., Reeves, C., y Davies, S. (2004). An analysis of home advantage in the English football premiership. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1212-1216.
- Thurstone, L. L. (1938). Primary mental abilities. *Psychometric Monographs*, 1(9), 121.
- Torrabadella, P. (2006). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional*. Barcelona: Océano.

- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Totterdell, P. y Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.
- Troncoso, S. M., Burgos, C. J., López, J. M. (2015). Climas motivacionales, liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1), 1-12.
- Tunas, P., Nilstad, A. y Myklebust, G. (2015). Low back pain in female elite football and handball players compared with an active control group. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 23(9), 2540-2547.
- Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamérica de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 213-232.
- Ubago, E., Gómez, A., Sanchez, J., García, J. y Gallardo, L. (2015). Influence of different sport on bone mass in growing girls. *Journal of Sports Sciences*, 33(16), 1710-1718.
- Unkelbach, C. y Memmert, D. (2010). Crowd noise as a cue in referee decisions contributes to the home advantage. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 483-498.
- Unnithan, V. B., Roche, D. M., Garrard, M., Holloway, K. y Marwood, S. (2015). Oxygen uptake kinetics in trained adolescent females. *European Journal of Applied Physiology*, 115(1), 213-220.

- Valdés, H. (2002). *La Preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Van Maarseveen, M., Oudejans, R. y Savelsbergh, G. (2015). Pattern recall skills of talented soccer players: Two new methods applied. *Human Science*, 41, 59-75.
- Van Rooy, D. L., Alonso, A. y Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 689-700.
- Vasconcelos, J., Fernandes, H. M., Teiceira, C. M. y Bertelli, R. (2011). Factorial Validity and Invariance of the Rosenberg Self-Esteem Scale Among Portuguese Youngsters. *Social indicators Research*, 105(3), 483-498.
- Vázquez, A. J., Jiménez, R. y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255.
- Vealey, R. (2002). Personality and sport behavior. En Horn, T. (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 43-82). Champaign: Human Kinetics.
- Veloso, E., Madrigal, F., Rodríguez, R. M. y Veloso, A. (2003). Intervención psicológica en un equipo de fútbol. *Revista digital efdeportes*, (60). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd60/psf.htm>
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: VOC.
- Vitoria, M. (2005). *Motivación en futbolistas juveniles de alta competición*. Madrid: Gymnos Editorial deportiva.

- Vives, L. y Garcés de Los Fayos, E. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 51-66.
- Wachendorfer, C. (2008). El papel de la inteligencia moral y emocional en la empresa de alto rendimiento. *Capital Humano*, (219), 88-91.
- Wang, W., Johnston, R. y Jones, K. (2011). Home advantage in American College Football Games: A Multilevel Modelling Approach. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 7(3), 1-23.
- Warwick, J. y Nettelbeck, T. (2004): Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1091-1100.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2007). *Foundations of sports and exercise psychology*. Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
- Welch, S. y Comer, J. (1988). *Quantitative methods for public administration: techniques and applications*. Dorsey Press.
- Wells, A. J., Hoffman, J. R., Beyer, K. S., Hoffman, M. W., Jajtner, A. R., Fukuda, D. H. y Stout, J. R. (2015). Regular- and postseason comparisons of playing time and measures of running performance in NCAA Division I women soccer players. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 40(9), 907-917.
- Wilks, F. (1999). *Emoción inteligente*. Barcelona: Planeta.

- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Williams, C. A. y James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.
- Williams, J. M. y Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. En Williams, J. M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 137-147). Mountain View: Mayfield.
- Williams, J. y Straub, W. F. (2001). Sport Psychology: Past, Present, Future. En Williams, J. M. (Ed.), *Applied Sport Psychology*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Wurzer, J. (2013). *Inteligencia Emocional. La clave para el éxito profesional*. Barcelona: Alma Europa.
- Yoo, J. (2013). Exploring Emotional Intelligence of Elite Athletes. *Korean Society of Sport Psychology*, 24(4), 75-92.
- Yoo, Y. (2003). Motivational climate and perceived competence in anxiety and tennis performance. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2), 403-413,
- Zamanian, F., Haghghi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z. y Salehian, M. H. (2011). A Comparison of Emotional Intelligence in Elite Student Athletes and Non-Atheletes. *Annals of Biological Research*, 2(6), 179-183.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R. y Hirschhorn, D. K. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-269.

# **ANEXOS**



## ANEXOS

### ANEXO 1. Escala de autoestima (RSES)

Por favor, lee cuidadosamente cada uno de los siguientes ítems y responde sobre los propios sentimientos.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	En general, estoy satisfecho conmigo mismo.	1	2	3	4
2.	A veces, pienso que no soy bueno en nada.	1	2	3	4
3.	Tengo la sensación de que poseo algunas buenas cualidades.	1	2	3	4
4.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.	1	2	3	4
5.	Siento que no tengo demasiadas cosas de las que sentirme orgulloso.	1	2	3	4
6.	A veces, me siento realmente inútil.	1	2	3	4
7.	Tengo la sensación de que soy una persona de valía al menos igual que la mayoría de la gente.	1	2	3	4
8.	Ojala me respetara más a mí mismo.	1	2	3	4
9.	En definitiva, tiendo a pensar que soy un fracasado.	1	2	3	4
10.	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo.	1	2	3	4



## ANEXO 2. Trait Meta-Mood Scale (TMMS)

Por favor, lee cuidadosamente cada uno de los siguientes ítems y responde sobre tus emociones y sentimientos.

1	2	3	4	5
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5



### ANEXO 3. Cuestionario de clima motivacional percibido II (PMCSQ II)

	1	2	3	4	5
	Total desacuerdo	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	En mi equipo, el entrenador/a se enfada cuando se equivoca un jugador.				1 2 3 4 5
2.	En mi equipo, el entrenador/a presta más atención a las "estrellas".				1 2 3 4 5
3.	En mi equipo, cada jugador aporta una contribución importante.				1 2 3 4 5
4.	En mi equipo, el entrenador/a cree que cada uno de nosotros somos claves (cruciales) para el éxito del equipo.				1 2 3 4 5
5.	En mi equipo, el entrenador/a sólo halaga a los jugadores cuando destacan de los otros.				1 2 3 4 5
6.	En mi equipo, los jugadores se sienten bien cuando ellos intentan hacerlo lo mejor posible.				1 2 3 4 5
7.	En mi equipo, los jugadores son sustituidos en el juego cuando cometen errores.				1 2 3 4 5
8.	En mi equipo, los jugadores de diferente nivel de habilidad, tienen un papel importante en el equipo.				1 2 3 4 5
9.	En mi equipo, los jugadores se ayudan unos a otros en el aprendizaje.				1 2 3 4 5
10.	En mi equipo, se anima a que los jugadores compitan entre sí.				1 2 3 4 5
11.	En mi equipo, el entrenador/a tiene sus preferidos.				1 2 3 4 5
12.	En mi equipo el entrenador/a ayuda a que los jugadores mejoren en las habilidades en las que no son buenos.				1 2 3 4 5
13.	En mi equipo, el entrenador/a grita a los jugadores cuando cometen una equivocación.				1 2 3 4 5
14.	En mi equipo, los jugadores se sienten con éxito cuando mejoran.				1 2 3 4 5
15.	En mi equipo, sólo los jugadores con las mejores estadísticas (mejores puntuaciones) reciben halagos (felicitaciones).				1 2 3 4 5
16.	En mi equipo, los jugadores son castigados cuando cometen equivocaciones.				1 2 3 4 5
17.	En mi equipo, cada jugador tiene un papel importante.				1 2 3 4 5
18.	En mi equipo, se premia el esfuerzo.				1 2 3 4 5
19.	En mi equipo, el entrenador/a anima a que los jugadores se ayuden en el aprendizaje.				1 2 3 4 5
20.	En mi equipo, el entrenador/a deja claro quiénes son los mejores jugadores.				1 2 3 4 5
21.	En mi equipo, los jugadores se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros de equipo.				1 2 3 4 5
22.	En mi equipo, el entrenador/a enfatiza el esfuerzo personal.				1 2 3 4 5
23.	En mi equipo, el entrenador/a sólo se fija en los mejores jugadores.				1 2 3 4 5
24.	En mi equipo, los jugadores temen cometer un error.				1 2 3 4 5
25.	En mi equipo, se anima a que los jugadores mejoren en sus puntos flacos.				1 2 3 4 5
26.	En mi equipo, el entrenador/a favorece a algunos jugadores más que a otros.				1 2 3 4 5
27.	En mi equipo, el énfasis está en mejorar en cada partido o en cada entrenamiento.				1 2 3 4 5
28.	En mi equipo, los jugadores realmente "trabajan conjuntamente como equipo".				1 2 3 4 5
29.	En mi equipo, los jugadores se ayudan a mejorar y a superarse.				1 2 3 4 5



**ANEXO 4. Tabla para valoración del rendimiento deportivo por parte de los entrenadores**

<b>NOMBRE JUGADORA</b>	<b>VALORACIÓN RENDIMIENTO DEPORTIVO 0-10</b>
Nombre JUGADORA_1	
Nombre JUGADORA_2	
Nombre JUGADORA_3	
Nombre JUGADORA_4	
Nombre JUGADORA_5	
Nombre JUGADORA_6	
Nombre JUGADORA_7	
Nombre JUGADORA_8	
Nombre JUGADORA_9	
Nombre JUGADORA_10	
Nombre JUGADORA_11	
Nombre JUGADORA_12	
Nombre JUGADORA_13	
Nombre JUGADORA_14	
Nombre JUGADORA_15	
Nombre JUGADORA_16	
Nombre JUGADORA_17	
Nombre JUGADORA_18	
Nombre JUGADORA_19	
Nombre JUGADORA_20	
Nombre JUGADORA_21	
Nombre JUGADORA_22	
Nombre JUGADORA_23	
Nombre JUGADORA_24	
Nombre JUGADORA_25	
...	
Nombre JUGADORA_30	



