



Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Ramírez-Granizo, I.; Ubago-Jiménez, J.L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1): 42-53.

Original

RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY LEVELS IN ATHLETES

Castro-Sánchez, M.¹; Zurita-Ortega, F.²; Ramírez-Granizo, I.²; Ubago-Jiménez, J.L.²

¹Universidad Internacional de La Rioja

²Universidad de Granada

Correspondence to:
Manuel Castro-Sánchez
Universidad Internacional de la Rioja (España)
Tel. +34 958244273
Email: manuel.castro@unir.net

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received:26/06/2018
Accepted:03/08/2018



RESUMEN

Los factores psicológicos cobran una vital importancia en el contexto deportivo, por ello en la presente investigación se plantea como objetivo determinar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en una muestra de deportistas españoles y analizar las relaciones existentes entre los factores psicológicos mencionados. El presente estudio se realiza sobre una muestra en una muestra compuesta por un total de 372 deportistas españoles de ambos sexos, el 63,2% eran hombres y el 36,8% eran mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, evaluados mediante el cuestionario de Inteligencia Emocional en el deporte (SSRI) y el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Los resultados indican que los deportistas analizados presentan valores elevados de inteligencia emocional, y la gestión auto-emocional es la dimensión que obtiene las puntuaciones más altas, mientras que la utilización emocional es la que presenta los valores más bajos; nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tienen una ansiedad alta; los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de inteligencia emocional son los que presentan los valores más bajos de ansiedad, tanto estado como rasgo.

Palabras clave: Inteligencia emocional; ansiedad-estado; ansiedad-rasgo; deporte.

ABSTRACT

Psychological factors are of vital importance in the sport context, which is why, in this research, it can be found in the levels of anxiety and emotional intelligence in a sample of Spanish athletes and in the existing relationships between the psychological factors cited. The present study was conducted on a sample in a sample composed of a total of 372 Spanish athletes of both sexes, 63.2% were men and 36.8% were women, aged between 18 and 50 years, evaluated through the Emotional Intelligence in Sports questionnaire (SSRI) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The results indicate that the analyzed athletes present high values of emotional intelligence, and the self-emotional management in the dimension that obtains the highest scores, while the emotional use is the one with the lowest values; nine out of ten athletes with low or moderate levels of anxiety-state and anxiety-trait, while only one in ten have high anxiety; the athletes who obtain the highest scores of emotional intelligence have the lowest values of anxiety, both state and trait.

Keywords: Emotional intelligence; anxiety-state; anxiety-trait; sport.



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la psicología del deporte ha cobrado una especial relevancia, centrándose en el análisis de los factores y procesos psicológicos que se dan en el deportista, durante momentos de entrenamiento, pre-competitivos o de la propia competición (Thelwell, Wood, Harwood, Woolway y Van Raalte, 2018).

La intervención del psicólogo deportivo se centra en la mejora de las habilidades cognitivas de los deportistas con el objetivo de maximizar su rendimiento, y para ello es necesario el estudio de determinadas variables, como la motivación, el liderazgo o las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, entre otras, considerando la influencia de estos factores sobre el rendimiento del deportista, lo que los ha convertido en objeto de estudio imprescindible para los especialistas de la psicología del deporte (Hacker y Mann, 2017; Martín, González, Zagalaz y Chinchilla, 2018; Stanger, Kavussanu y Ring, 2017).

La relación existente entre los aspectos psicológicos y el rendimiento deportivo se ha confirmado tras las numerosas investigaciones realizadas que comprueban cómo afecta el control de los factores psicológicos en el desarrollo del deportista, algo que a su vez crea un interés en el deporte profesional por controlar estos factores para mejorar los resultados deportivos (Bennett y Maynard, 2017; Rodríguez, Gómez, y Álvarez, 2017).

En la misma línea, Anshel y Payne (2006) señalan la importancia que tiene la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento, indicando que el entrenamiento de las capacidades y habilidades cognitivas del deportista debe incidir en la mejora del autocontrol, el desarrollo de la capacidad de anticipación, la motivación, el control emocional y la mejora de la confianza, entre otros aspectos fundamentales (Ong y Griva, 2017).

En este sentido, McConville, McAleer y Hahne (2017) remarcan la importancia de la influencia de los factores psicológicos en el deporte, indicando que la preparación psicológica del deportista de élite tiene la misma importancia que la preparación física.

La psicología del deporte ha estudiado los procesos de ansiedad en el contexto deportivo, centrándose sobre todo en el alto rendimiento, por ser el nivel en

el que se pueden encontrar niveles de ansiedad más altos (Olmedilla, Bazaco, Ortega, y Boladeras, 2011).

En el contexto deportivo Weinberg y Gould (1996) definió la ansiedad como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el arousal, encontrando un componente cognitivo y otro somático.

El arousal se entiende como el estado óptimo de rendimiento que puede alcanzar un individuo, ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura (Loerhr, 1990). En este estado de alerta el deportista goza de una sensación de autocontrol y autoconfianza óptima, muy relacionado con el concepto de flow, referido a una sensación de fluir en el que el sujeto se aísla de todo centrándose plenamente en la actividad que va a desarrollar, consiguiendo enfocar todas sus habilidades, capacidades, pensamientos y emociones al desarrollo de dicha tarea (Álvarez, López, Gómez, Brito y González, 2017).

Weinberg y Gould (2010) ponen de manifiesto la influencia de los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo, encontrándose estrechamente en los relacionados con la aparición de lesiones, cuando las situaciones estresantes son muy intensas y frecuentes, la posibilidad de lesión es mayor.

El segundo factor psicológico analizado es la inteligencia emocional, entendida por Salovey y Grenwal (2005) como una habilidad fundamental que posibilita la integración de aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz. La influencia de la gestión emocional sobre el rendimiento deportivo ha sido confirmada, aunque en la actualidad no constituye un factor fundamental dentro de los programas de intervención psicológica puestos en práctica por los psicólogos deportivos. Weinberg y Gould (2010) remarcan la idea de que en la actualidad existe un gran desconocimiento del trabajo de la inteligencia emocional en el contexto deportivo, primando aún las concepciones que se tienen de este factor psicológico como innato o no entrenable (Puertas-Molero, González-Valero y Sánchez-Zafra, 2017). Sin embargo, Balk, De Jonge, Oerlemans y Geurts (2017) ponen de manifiesto la necesidad de integrar en el entrenamiento de la inteligencia emocional dentro de los programas de intervención



que lleva a cabo el psicólogo deportivo, debido a que este factor determina se relaciona de forma directa con los niveles de ansiedad del deportista (Zurita et al., 2018).

Por estos motivos, la presente investigación plantea como objetivos determinar los niveles de ansiedad e inteligencia emocional en una muestra de deportistas españoles; así como analizar las relaciones existentes entre los factores psicológicos mencionados.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y participantes

La presente investigación utiliza un diseño descriptivo, cuantitativo transversal, analizando una muestra compuesta por un total de 372 deportistas españoles de ambos sexos, el 63,2% eran hombres y el 36,8% eran mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, y una edad media de 21,24 años ($DT=3,096$). La selección de la muestra se realizó mediante un proceso de selección por conveniencia, atendiendo a la disponibilidad de deportistas y clubes interesados en participar en el estudio que llevasen cinco o más años practicando deporte de forma regular. Finalmente se seleccionaron dos clubes de pádel, dos de taekwondo, doce de fútbol y ocho de atletismo, solicitando previamente su colaboración tanto a la dirección del club, como a los propios deportistas. La muestra inicial se componía de 393 sujetos, de los cuales se eliminaron 21 por encontrarse los cuestionarios mal cumplimentados.

Variables e instrumentos

- **Schutte Self Report Inventory (SSRI)**, se recoge del cuestionario original de Schutte et al. (1998) que mide la inteligencia emocional en una solución unifactorial. Adaptado por García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez, y Palomo-Nieto (2013) al modelo tetrafactorial en el que se calculan las dimensiones percepción emocional, gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional. Este instrumento se compone de 33 ítems que evalúan la capacidad de los individuos para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. Los ítems se valoran mediante una escala Likert de cinco opciones, donde el 1 es En total desacuerdo y el 5 es En total acuerdo. Para la

presente investigación se ha utilizado el modelo propuesto por García-Coll, et al. (2013) en el que se eliminan los ítems 5, 28 y 33, debido a que al formularse en sentido negativo formaban una especie de factor de respuesta que produce una perturbación en el conjunto del análisis, por lo que el instrumento utilizado en esta investigación se compone de 30 ítems. En el estudio de García-Coll, et al. (2013) se determinó una fiabilidad de $\alpha=.91$, para la Inteligencia Emocional General, mientras que por dimensiones se obtuvo: percepción emocional ($\alpha=.709$), gestión auto-emocional ($\alpha=.77$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.78$) y utilización emocional ($\alpha=.63$). En la presente investigación los valores obtenidos fueron muy similares, obteniendo en la inteligencia emocional general un $\alpha=.912$, en percepción emocional ($\alpha=.77$), gestión auto-emocional ($\alpha=.739$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.779$) y utilización emocional ($\alpha=.696$).

- **Ansiedad (STAD)**, el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, se ha elaborado a partir del instrumento original de Spielberger, Gorsuch y Luschene (1970) "State-Trait Anxiety Inventory" (STAI), utilizado para medir los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Este instrumento es uno de los más utilizados en todo el mundo, siendo ampliamente utilizado en el contexto de la salud (Ronquillo 2012) y en el ámbito deportivo (Horikawa y Yagi, 2012). Este instrumento se valora mediante una escala tipo Likert de cuatro opciones, que oscila entre los valores 0 (nada) y 3 (mucho). El cuestionario está compuesto por 40 ítems que indican dos niveles, Ansiedad-Estado (ansiedad producida en un momento determinado y ocasionada por un estímulo que se interpreta como amenazante) y Ansiedad-Rasgo (ansiedad prolongada en el tiempo que se caracteriza por la tendencia de la persona a reaccionar habitualmente de forma ansiosa ante estímulos que no suelen considerarse como estresores). Los ítems del 1 al 20 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20, están redactados en sentido negativo, por lo que es necesario invertir la puntuación antes de analizarlo. Por otro lado, los ítems del 21 al 40 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39 están formuladas en sentido negativo, por lo que es necesario invertir las puntuaciones. La puntuación



general de la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado oscila entre 0 y 60 puntos. Se realiza una categorización de ambos tipos de ansiedad siguiendo los centiles que plantea la versión original (Spielberg et al., 1970). Para la presente investigación, este instrumento determinó una fiabilidad de Alpha de Cronbach de $\alpha=.947$. Para la subescala que mide la ansiedad-estado se determinó una fiabilidad de $\alpha=.919$, y para la ansiedad-rasgo se halló un $\alpha=.896$.

Procedimiento

Para la realización del presente estudio se contactó con las federaciones españolas de atletismo, fútbol, pádel y taekwondo con el fin de obtener información sobre el número de clubes y deportistas federados. Tras este primer paso, se procedió a contactar con los diversos clubes para explicar la finalidad de la investigación y pedir su colaboración. Cuando los equipos aceptaron participar en el estudio se procedió a contactar con ellos para concretar una fecha en la que realizar la toma de datos, que se realizó entre septiembre y diciembre de 2016. La recogida de datos se realizó siempre en presencia de investigadores encargados de resolver las posibles dudas de los deportistas respecto al proceso. La presente investigación ha seguido las indicaciones de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2008), relativa a proyectos de investigación, y la legislación nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 6 de febrero), de investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

Análisis de los datos

El análisis de los datos se ha realizado con el paquete estadístico IBM SPSS 23.0. Para el cálculo de los estadísticos descriptivos de las diferentes variables de estudio se utilizaron medias y frecuencias. A continuación, se realizó el estudio relacional empleando T-student.

RESULTADOS

Respecto a la inteligencia emocional, como se puede comprobar en la tabla 1, la inteligencia emocional general obtuvo una puntuación media de 3,84 (D.T=.463), y al analizar las distintas dimensiones

del constructo se encuentra que la gestión auto-emocional es la que obtiene las puntuaciones más altas, con una media de 3,96 (D.T=.530), siendo la segunda dimensión más valorada gestión hetero-emocional (M= 3,81; D.T=.517), seguida de la percepción emocional (M= 3,80; D.T=.463) con valores casi idénticos. Sin embargo, la utilización emocional ha sido la dimensión con las puntuaciones más bajas, presentando una media de 3,77 (D.T=.559). Cabe destacar que los valores obtenidos son similares, oscilando todos ellos entre 3,80 y 3,96.

TABLA 1. Descriptivos de la Inteligencia Emocional y sus dimensiones.

Inteligencia Emocional	M=3,84 (D.T=.463)
Percepción Emocional	M= 3,80 (D.T=.463)
Gestión Auto-emocional	M= 3,96 (D.T=.530)
Gestión Hetero-emocional	M= 3,81 (D.T=.517)
Utilización Emocional	M= 3,77 (D.T=.559)

Atendiendo a los datos que se presentan en la tabla 2, referentes a los niveles de ansiedad-estado-rasgo de la muestra estudiada, se comprueba que casi la mitad de los sujetos encuestados tienen una ansiedad-estado baja (48,9%; n=182), seguido del 45,2% (n=164) que tienen unos niveles de ansiedad-estado medios, mientras que únicamente el 5,9% (n=22) tiene una ansiedad-estado alta. En cuanto a la ansiedad-rasgo, más de la mitad de los sujetos presentan niveles de ansiedad-rasgo medios (52,2%; n=194), seguido del 40,1% (n=149) con una ansiedad-rasgo baja, y únicamente el 7,8% (n=29) presenta una ansiedad-rasgo alta.

TABLA 2. Descriptivos de la Ansiedad.

Ansiedad Estado-Rasgo	
Ansiedad Estado	
Baja	48,9% (n=182)
Media	45,2% (n=168)
Alta	5,9% (n=22)
Ansiedad Rasgo	
Baja	40,1% (n=149)
Media	52,2% (n=194)
Alta	7,8% (n=29)

En cuanto a las relaciones de la inteligencia emocional y sus dimensiones con la ansiedad-estado, se detectan diferencias estadísticamente significativas ($p \leq .05^*$) en todas las dimensiones. Las diferencias



vienen motivadas porque los sujetos con ansiedad baja son los que obtienen las puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general ($M=3,98$; $D.T.=.413$) y en sus dimensiones, mientras que los sujetos con ansiedad alta son los que presentan los valores más bajos de inteligencia emocional ($M=3,58$; $D.T.=.555$).

TABLA 3. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Estado.

Inteligencia Emocional	Media	D.T.	F	χ^2
Inteligencia Emocional	Baja	3,98	.413	18.324
	Media	3,73	.458	
	Alta	3,58	.555	
Percepción Emocional	Baja	3,95	.483	15.204
	Media	3,68	.511	
	Alta	3,53	.706	
Gestión Auto-emocional	Baja	4,11	.428	18.612
	Media	3,81	.514	
	Alta	3,77	.517	
Gestión Hetero-emocional	Baja	3,95	.470	17.787
	Media	3,72	.496	
	Alta	3,38	.663	
Utilización Emocional	Baja	3,87	.539	6.154
	Media	3,66	.573	
	Alta	3,76	.478	

Nota: * $p \leq 0,05$

Al analizar la relación existente entre la inteligencia emocional y sus dimensiones con los niveles de ansiedad-rasgo, existen relaciones estadísticas ($p \leq 0,05$) en todas las dimensiones, ocurriendo lo mismo que en al relacionar la ansiedad-estado con la inteligencia emocional, los sujetos con ansiedad baja son los que obtienen las puntuaciones más elevadas en la inteligencia emocional general ($M=4,01$; $D.T.=.415$) y en sus dimensiones, mientras que los sujetos con ansiedad alta son los que presentan los valores más bajos de inteligencia emocional ($M=3,66$; $D.T.=.567$).

TABLA 4. Inteligencia Emocional en función de los niveles de Ansiedad-Rasgo.

Inteligencia Emocional	Media	D.T.	F	χ^2
Inteligencia Emocional	Baja	4,01	.415	18.529
	Media	3,74	.443	
	Alta	3,66	.567	
Percepción	Baja	3,97	.485	15.596

Emocional	Media	3,71	.496	15.899	p=
	Alta	3,54	.702		
Gestión Auto-emocional	Baja	4,13	.428	21.673	p=
	Media	3,84	.500		
Gestión Hetero-emocional	Alta	3,83	.553	6.049	p=
	Baja	4,01	.453		
Utilización Emocional	Media	3,71	.489	6.049	p=
	Alta	3,51	.660		
Utilización Emocional	Baja	3,86	.560	6.049	p=
	Media	3,67	.544		
Utilización Emocional	Alta	3,92	.559	6.049	p=
	Media	3,67	.544		

DISCUSIÓN

En la presente investigación, en la que se estudiaron un total de 372 deportistas de diferentes modalidades (atletismo, fútbol, pádel y taekwondo), atendiendo a factores psicológicos emocionales y de ansiedad, comparte características similares a los estudios realizados por León (2010), Martín (2013) o Martínez (2016) en contextos deportivos, o las de Pérez (2012), Vallejos (2012) y Domínguez-Alonso, Domínguez-Rodríguez, López-Pérez, y Rodríguez-González (2016) que analizan factores emocionales y de ansiedad en contextos educativos, o la de García (2015) y García-Maroto (2015) en el ámbito de la salud.

Al analizar la inteligencia emocional, se encontró que las dimensiones mejor valoradas fueron la gestión auto-emocional, gestión hetero-emocional y percepción emocional, mientras que la que obtuvo las puntuaciones más bajas fue la utilización emocional. Bekendam (2013) realizó una investigación en la que comparaba las puntuaciones de inteligencia emocional entre sujetos sedentarios y nadadores, obteniendo datos similares a los encontrados en el presente estudio. Por otro lado, Pérez (2012) también encuentra que la utilización emocional es la dimensión que presenta las puntuaciones más bajas de la inteligencia emocional en la muestra estudiada. En contraposición, cuando se analiza la tesis doctoral de Lezcano (2016), en la que estudia la inteligencia emocional en una muestra de futbolistas jóvenes, se comprueba como las dimensiones en las que se obtuvieron las puntuaciones más elevadas fueron la percepción emocional y la utilización emocional, siendo las peor valoradas, gestión hetero-emocional y gestión auto-emocional.



En cuanto a los niveles de ansiedad de la muestra, hay que analizar los datos encontrados con cautela, puesto que la recogida de datos se realizó durante el inicio de la temporada, en un momento en el que no se desarrollaban competiciones, por estos motivos los niveles de ansiedad-estado son similares a los encontrados en la ansiedad-rasgo, debido a la inexistencia de agentes estresantes como las competiciones, encontrando un escaso número de sujetos con ansiedad alta.

La relación existente entre los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo se explica por la no existencia a priori de situaciones estresantes que el deportista pueda interpretar como amenazantes (Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo, 2012). Las situaciones de competición incrementan los niveles de ansiedad-estado de los deportistas, que perciben estas situaciones como amenazantes, por lo que los niveles de ansiedad aumentan (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011).

Por esto, al no realizarse la toma de datos en situación de competición, los niveles de ansiedad-estado son en su mayoría bajos y moderados, encontrando únicamente 22 deportistas con niveles de ansiedad-estado altos.

En cuanto a la ansiedad-rasgo, las cifras son similares, encontrando que la mayoría tienen niveles medios y bajos de ansiedad y únicamente 29 deportistas admiten tener niveles de ansiedad-rasgo altos. Estos datos referentes a los niveles de ansiedad coinciden con los encontrados en las investigaciones de Zafra (2015), Zurita (2015) y Valdivia (2016), pudiendo deberse esta situación a lo que se ha comentado anteriormente, la no presencia de competiciones próximas que puedan afectar a los niveles de ansiedad de los deportistas (Kais y Raudsepp, 2005).

Los deportistas con ansiedad-estado y ansiedad-rasgo baja son los que presentan mayores niveles de inteligencia emocional, concluyendo la existencia de una relación inversa entre la ansiedad y la inteligencia emocional. Estos datos coinciden con la totalidad de estudios consultados, como los de Yang (2002), Garaigordobil, Cruz y Pérez (2003) y Salguero e Iruarrizaga (2006), que argumentan la relación negativa entre inteligencia emocional y ansiedad. Los resultados indican que los deportistas

con una baja inteligencia emocional son más propensos a presentar elevados niveles de ansiedad, tendiendo a ser más ansiosos, mientras que una mayor inteligencia emocional predice niveles de ansiedad bajos (Sosa, 2014). Como indican Ros, Moya-Faz, y Garcés de los Fayos (2013), la inteligencia emocional resulta fundamental a la hora de controlar la ansiedad, el estrés y las presiones.

Estos datos coinciden con la posición de Bar-On (1997) que considerando la inteligencia emocional como el constructo de habilidades sociales, emocionales y personales de la persona para adaptarse al medio y enfrentar de forma efectiva las presiones que este impone, entendía que las habilidades emocionales predisponen a la persona controlar sus niveles de ansiedad, encontrando una mayor facilidad para regular sus propias emociones, siendo un aspecto fundamental en el desarrollo y la formación del deportista que tendrá que afrontar situaciones altamente estresantes como pueden ser los eventos competitivos. Como pone de manifiesto Rimé (2009), en el contexto deportivo se produce una conexión entre los factores emocionales, cognitivos y fisiológicos, cuya interacción determinará el rendimiento deportivo en última instancia, tanto en situaciones de entrenamiento como de competición (Guerrero, Sosa-Correa, Zayas, y Guil, 2017).

CONCLUSIONES

Tras la realización de esta investigación, se concluye que los deportistas analizados presentan valores elevados de inteligencia emocional, y la gestión auto-emocional es la dimensión que obtiene las puntuaciones más altas, mientras que la utilización emocional es la que presenta los valores más bajos; nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tienen una ansiedad alta; los deportistas que obtienen las puntuaciones más altas de inteligencia emocional son los que presentan los valores más bajos de ansiedad, tanto estado como rasgo.

La presente investigación ofrece datos sobre las relaciones existentes entre la variable emocional y los niveles de ansiedad, tanto estado, como rasgo en una muestra de deportistas, mostrando la existencia de una relación inversa entre inteligencia emocional y



ansiedad, debido a que, al aumentar los niveles de inteligencia emocional, desciende la ansiedad de los deportistas. Debido a estos resultados, se encuentra la necesidad de implementar programas de intervención dirigidos a mejorar los niveles de inteligencia emocional con el fin de disminuir los niveles de ansiedad de los deportistas.

El estudio cuenta con una serie de limitaciones, entre las que cabe destacar el carácter descriptivo y transversal del estudio, debido a que este tipo de diseño no permite establecer relaciones causa efecto. Además, un factor fundamental que afecta a los niveles de ansiedad es la presencia de momentos competitivos durante la temporada, variable que no se ha controlado por recogerse los datos en un único momento, por lo que se pretende realizar futuras investigaciones de carácter longitudinal

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Brito, J. y González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, 31, 46-51.
2. Anshel, M. y Payne, J. (2006). Application of Sport Psychology for Optimal Performance in Martial Arts, en J. Dosil (ed.), *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 353-374). UK: John Wiley y Sons.
3. Balk, Y. A., De Jonge, J., Oerlemans, W. G., y Geurts, S. A. (2017). Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 7-17. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.07.006
4. Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
5. Bekendam, N. (2013). *Diferencias en inteligencia, inteligencia emocional y personalidad entre nadadores y sujetos sedentarios*. Tesis doctoral: Universidad Europea de Madrid.
6. Bennett, J., y Maynard, I. (2017). Performance blocks in sport: Recommendations for treatment and implications for sport psychology practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 60-68. DOI: 10.1080/21520704.2016.1227414.
7. Chacón, F., Padial, R., Yedra, S., Bretón, S. y Cepero, M. (2017). Relación entre el rendimiento académico y autoconcepto en jugadoras de baloncesto de categoría cadete en competición nacional extraescolar. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 75-80. DOI: 10.6018/300411.
8. Dias, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
9. Domínguez-Alonso, J., Domínguez-Rodríguez, V., López-Pérez, E. y Rodríguez-González, M. (2016). Motivación e inteligencia emocional en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 3(2), 94-101.
10. Garaigordobil, M., Cruz, S. y Pérez, J. I. (2003). Análisis correlacional y predictivo del autoconcepto con otros factores conductuales, cognitivos y emocionales de la personalidad durante la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 24(1), 113-134.
11. García, S. (2015). *Ansiedad, resiliencia e inteligencia emocional percibida en mujeres con cáncer de mama*. Tesis doctoral: Universidad de Castilla La Mancha.
12. García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. y Palomo-Nieto, 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.
13. García-Maroto, S. (2015). *Ansiedad, Resiliencia e inteligencia emocional percibida en mujeres con cáncer de mama*. Tesis doctoral: Universidad de Castilla la Mancha.
 14. Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A. y Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 373-384.
 15. Hacker, C. M., y Mann, M. E. (2017). Talking across the divide: Reflections and recommendations for context-driven, cultural sport psychology. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(2), 76-86. DOI: 10.1080/21520704.2017.1287144
 16. Horikawa, M. y Yagi, A. (2012). The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. *Plos One*, 7(4), e35727.
 17. Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
 18. León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
 19. Lezcano, R. (2016). *Influencia de los estilos educativos y las características psicoemocionales en el desarrollo de jóvenes futbolistas de élite*. Tesis doctoral: Universidad Camilo José Cela.
 20. Loerhr, J. (1990). *La excelencia en los deportes*. México: Planeta.
 21. Martín, D., González, C., Zagalaz, M. L. y Chinchilla, J.J. (2018). Extracurricular physical activities: Motivational climate, sportpersonship, disposition and context. A study with primary 6th grade students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 466-486. DOI: 10.14198/jhse.2018.132.18.
 22. Martín, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
 23. Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid.
 24. McConville, J., McAleer, R., y Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students—the effect of mindfulness training on psychological well-being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26-45. DOI: 10.1016/j.explore.2016.10.002.
 25. Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E. y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas juveniles con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Electrónica de Psicología*. 12, 221-237.
 26. Ong, N. C., y Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475-487. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1153129
 27. Pérez, A. (2012). *Inteligencia emocional y motivación en el estudiante universitario*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
 28. Puertas-Molero, P., González-Valero, G., y Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA - Education, Sport,*



- Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24. DOI: <http://hdl.handle.net/10481/48957>
29. Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 2, 9-16.
 30. Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
 31. Rodríguez, J. E., Gómez, J. A. y Álvarez, J. M. (2017). Papel del Psicólogo en el deporte. *Roca. Revista Científico-Educacional de la provincia Granma*, 10(4), 28-34.
 32. Ronquillo, H. (2012). Asociación entre condiciones oclusales, niveles de ansiedad rasgo- estado y desordenes temporomandibulares en un grupo de estudiantes de odontología. *Carta Odontológica*, 1, 27-42.
 33. Ros, A., Moya-Faz, F. 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.
 34. Salguero, J. M. e Iruarrizaga, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: ansiedad, ira y tristeza/depresión. *Ansiedad y Estrés*, 12(3), 207-221.
 35. Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.
 36. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, Ch. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4
 37. Sosa, D. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes*. Tesis doctoral: Universidad de Extremadura.
 38. Spielberger, C.D., Gorsuch, R. y Luschene, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
 39. Stanger, N., Kavussanu, M., y Ring, C. (2017). Gender moderates the relationship between empathy and aggressiveness in sport: The mediating role of anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 44-58. DOI: 10.1080/10413200.2016.1196764
 40. Thelwell, R. C., Wood, J., Harwood, C., Woolway, T., y Van Raalte, J. L. (2018). The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 131-142. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.12.001.
 41. Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
 42. Vallejos, M. (2012). *La motivación, la actitud hacia las ciencias, la ansiedad y las estrategias metacognitivas de lectura en el rendimiento de los estudiantes universitarios: un análisis longitudinal*. Tesis doctoral: Universidad Complutense de Madrid.
 43. Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
 44. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
 45. Yang, D. (2002). Depression, anxiety, and self-concept of middle school students. *Chinese Mental Health Journal*, 16(9), 633-635.



46. Zafra, E. O. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
47. Zurita, F., Moreno, R., González, G. Viciano, V., Martínez, A. y Muros, J. J. (2018). Revisión conceptual de la conexión entre inteligencia emocional y autoconcepto físico. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 139-144. DOI: 10.6018/322001.