

Inteligencia emocional, resiliencia y satisfacción vital en el arbitraje deportivo Emotional intelligence, resilience, and life satisfaction in sport refereeing

Helena Merino-Prados, David Molero, Óscar Gavín-Chocano
Universidad de Jaén (España)

Resumen. La inteligencia emocional, la resiliencia y la satisfacción vital del colectivo arbitral de fútbol y fútbol sala andaluz son constructos fundamentales para tomar decisiones durante un encuentro deportivo, por ello, esta investigación analizó la existencia de diferencias significativas en función de las variables sociodemográficas consideradas. La muestra estaba compuesta por 96 mujeres y hombres pertenecientes al comité de arbitraje de la Real Federación Española de Fútbol (fútbol y fútbol sala). Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law (WLEIS-S), Escala de Resiliencia (RS-14) y Satisfacción with Life Scale (SWLS). Hemos encontrado correlaciones significativas entre todas las dimensiones de los instrumentos empleados. También se han encontrado diferencias significativas en función del género en algunas dimensiones de la inteligencia emocional y en satisfacción vital; y en algunas dimensiones de la inteligencia emocional en función de la especialidad arbitral. Entre las conclusiones destacamos la necesidad de formar al colectivo en inteligencia emocional, en especial en regulación emocional, para mejorar en el desarrollo de sus funciones.

Palabras clave: árbitro, deportes de equipo, inteligencia emocional, resiliencia, satisfacción vital.

Abstract. Emotional intelligence, resilience, and life satisfaction of Andalusian football and futsal referees are fundamental constructs to decision-making during a sporting event. Therefore, this research analyzed the existence of significant differences based on the sociodemographic variables considered. The sample consisted of 96 women and men belonging to the refereeing committee of the Royal Spanish Football Federation (football and futsal). The instruments used were the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S), the Resilience Scale (RS-14), and the Satisfaction Life Scale (SWLS). We found significant correlations between all the dimensions of the instruments used. Furthermore, significant differences were also found according to gender in some dimensions of emotional intelligence and life satisfaction; and in some dimensions of emotional intelligence about refereeing discipline. Among the conclusions, it should be highlighted the need to train the collective in emotional intelligence, especially in emotional regulation, to improve the development of their functions.

Key words: emotional intelligence, life satisfaction, referee, resilience, team sports.

Fecha recepción: 03-12-22. Fecha de aceptación: 09-03-23

David Molero

dmolero@ujaen.es

Introducción

En el estamento arbitral ha sido poco analizado hasta el momento las variables psicosociales y emocionales. Se ha comprobado un aumento el número de investigaciones realizadas en este colectivo basados en el análisis de estas variables. En los últimos años, en esta incipiente línea de investigación podemos destacar las aportaciones de Segado-Segado et al. (2022) que abordan las dificultades y barreras que se encuentran en el arbitraje femenino considerando que los principales factores que condicionan las mismas son la percepción del apoyo institucional, la percepción del clima social y del familiar. Cardoso-Mendez, Travassos y Oliveira (2020) en su estudio realizado en árbitros de fútbol en Portugal obtuvieron evidencias que demuestran que entre los factores que condicionan el arbitraje excelente están los aspectos cognitivos, el conocimiento del juego, la preparación física y psicológica, así como la capacidad de regulación emocional. Por lo que queda evidenciada la importancia del análisis de estas variables, motivos que justifican la necesidad de más estudios como el que se presenta en esta publicación.

Inteligencia emocional

Las emociones han sido entendidas desde diferentes perspectivas. Se ha considerado que las emociones se definen como alteraciones esporádicas del estado de ánimo ante situaciones, que pueden ir acompañadas de una res-

puesta psicofisiológica cognitiva y conductual (Fernández-Abascal et al., 2010; Mujica et al., 2018). La forma de gestionar las emociones depende del nivel de inteligencia emocional (IE) que presenta cada individuo (Gavín-Chocano, Molero & García-Martínez, 2020).

La IE, se ha definido como la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer & Salovey, 1997).

Es decir, la IE es la capacidad de aceptar y gestionar las emociones conscientemente, así como de las consecuencias que puedan ocasionar dichas emociones a lo largo de nuestra vida, puesto que las emociones influyen en absolutamente todos los pasos que damos en nuestra existencia (Arrabal, 2018). Del mismo modo, esta autora destaca que las personas con alta inteligencia emocional toman mejores decisiones que personas que solo cuentan con alto nivel intelectual, esto podría deberse a que quienes desarrollan y entrenan adecuadamente la capacidad de IE consiguen, a su vez, optimizar otras habilidades como, por ejemplo, autoconciencia, autocontrol, relaciones interpersonales y/o empatía. Estas habilidades, generalmente, otorgan a la persona mayor seguridad en sí misma, autoestima y motivación.

Pérez-González et al. (2007) definieron la IE como la

autoeficacia emocional que presenta una persona en su vida diaria, puesto que estos autores defienden que para que una persona presente inteligencia emocional debe adquirir altos niveles de capacidades cognitivas genéricas. Por la multitud de formas de entender y conceptualizar la IE, también surgen diferentes modelos para explicar su composición y funcionamiento.

En la actualidad, la IE se analiza a través de dos modelos que tienen argumentos que les permiten complementarse (López-Cassá et al., 2018). El modelo rasgo o mixto combina habilidades mentales con rasgos de la personalidad (Bar-On, 1997; Petrides & Furham, 2001), y es definido como el conjunto de capacidades emocionales, motivaciones personales e interpersonales que van a condicionar la manera de interactuar frente a las demandas (Pérez-González et al., 2007; Rodrigo-Ruiz, Cejudo & Pérez-González, 2019; Gavín-Chocano, García-Martínez, Pérez-Navío & Molero, 2022). El otro modelo, es el de capacidad o habilidad (Mayer y Salovey, 1997), se centra en la capacidad para procesar la información a través de las emociones en la resolución de conflictos (Fernández-Berrocal et al., 2018; Puigbó et al., 2019).

En consecuencia, una de las dimensiones que ha contemplado IE es la autorregulación emocional, pues como ya se adelantó en líneas anteriores, la IE controla las emociones y este control se puede definir mediante la regulación emocional obtenida mediante este tipo de inteligencia. La regulación emocional es un proceso significativamente complejo y que, además, condiciona el comportamiento de las personas. Consiste en tomar decisiones de acuerdo con lo que ocurre, tratando de controlar y no dejar que influyan las emociones del momento en el que es necesario decidir. Para Gómez y Calleja (2016) la regulación emocional es la manera en que las personas evalúan lo que les acontece y sus reacciones ante las demandas cotidianas del entorno, así como el empeño que ponen en su trabajo, y cómo se relacionan, entre otros aspectos de su vida. Por tanto, los procesos que se realizan durante la regulación emocional se relacionan con los factores automatizados que se activan para regular las emociones. Por ello, resulta clave trabajar y desarrollar la IE, puesto que a través de ella podemos conseguir la autorregulación emocional, la capacidad de gestión de emociones, pensamientos y conductas ante situaciones en las que necesitamos controlar o regular nuestras emociones, pensamiento y comportamientos inmediatos para conseguir así un equilibrio emocional. El equilibrio y el manejo de estas emociones, por tanto, dependen del nivel de IE, que según García et al. (2018), está directamente relacionado a su vez con el grado de autoconocimiento, autocontrol, empatía, comunicación e interrelación de una persona.

En el caso del ejercicio deportivo, según Álava (2019), la regulación emocional influye intrínsecamente, no solo en la toma de decisiones, sino también, en la respiración, en el control postural, en la eliminación del ruido cerebral, identificar los estados emocionales, control cognitivo, entre otros aspectos relevantes que afectan al rendi-

miento deportivo. Es decir, la regulación emocional tiene un papel fundamental para obtener óptimos resultados en cuanto al rendimiento deportivo de las personas (Cardoso-Mendez, Travassos & Oliveira, 2020; Estrada-Fernández, Priego-Ojeda, Ros-Morente & Alsinet-Mora, 2022; Guerrero et al., 2017), donde además es necesario hacer conscientes a los deportistas de la importancia de la regulación emocional para un buen rendimiento deportivo y bienestar. Otros trabajos realizados en el contexto internacional (Habelt et al., 2022; Niedermeier, Frühauf, & Kopp, 2022) o en nuestro país (Iglesias & Moral, 2021) afirman que la IE está directamente relacionada con el rendimiento deportivo y con una mayor gestión del riesgo.

Por otra parte, cabe destacar que cuando hablamos de rendimiento deportivo pensamos en los deportistas, pero olvidamos al resto de implicados en la práctica, como es el caso del arbitraje. La figura de estos profesionales de la mediación deportiva, ha sido estudiada con menos atención, por este motivo y debido a las diversas situaciones a las que este colectivo se enfrenta en cada encuentro o práctica deportiva y al estrés al que se someten en determinados momentos, hace especialmente importante analizar al cuerpo arbitral (Arbinaga et al., 2019). Urra, Núñez, Osés y Sarmiento (2018), tras la realización de un estudio cualitativo sobre el arbitraje, analizando sus experiencias y teniendo en cuenta la influencia de diferentes factores mentales asociados al arbitraje, concluyen que todos los participantes destacan la regulación emocional en el arbitraje como un aspecto psicológico clave e indispensable a la hora de cumplir con las funciones arbitrales, ya que el control del partido depende del nivel de autoconciencia y gestión que en arbitraje se tenga de sus emociones.

Nogueira, Fontes, Gomes y Resende (2022) tras la revisión de diferentes estudios sugieren que los árbitros con un mejor control de su estrés tienden a experimentar menos reacciones fisiológicas y muestran un mejor rendimiento, esto puede significar que, para que un arbitraje sea óptimo y con mayor rendimiento, la persona encargada de mediar con un encuentro deportivo debe tener un adecuado control del estrés y, en consecuencia, una buena regulación emocional. El desempeño de las funciones arbitrales y la importancia de la regulación emocional para tener adecuadas decisiones bajo las presiones conllevan la buena gestión y mediación durante un partido, es entonces cuando hablamos y tenemos en cuenta los niveles de resiliencia de los árbitros y árbitras que dirigen diferentes tipos de encuentros deportivos.

Resiliencia

La resiliencia se define como la fortaleza mental multidimensional, pues se compone y depende de nuestros valores, actitudes, cogniciones, emociones y comportamientos ante situaciones adversas que requieren ser enfrentadas de la manera más positiva posible (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009). Es decir, las personas que se enfrentan de manera competente a situaciones difíciles

demuestran la presencia de resiliencia psicológica (García-Martínez, Augusto-Landa, Quijano-López & León, 2022), o bien, las personas resilientes son capaces de afrontar y gestionar de forma más adecuada retos y desafíos que se presentan a lo largo del ciclo de vida. Según Morán-Astorga et al. (2019), va más allá de una simple recuperación de un trauma, como un desarrollo positivo vigoroso o adaptación a los siguientes períodos de perturbación homeostática.

Una persona resiliente cuenta con una serie de componentes de personalidad que definen y explican sus comportamientos ante diferentes tipos de situaciones. Los componentes varían según los autores considerados. La revisión realizada por Becoña (2006), cita diversos factores de influencia sobre la capacidad de resiliencia en una persona, concretamente nombra los factores individuales, familiares y sociales y, a su vez, tiene en cuenta los factores de protección que generan estos factores. Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), basándose en estudios previos de Wagnild y Young (1993) proponen incluir dentro de la resiliencia dos grandes factores: (1) competencia personal, teniendo en cuenta los niveles de autoconfianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia de la persona, es decir, la capacidad con la que una persona cuenta para resistir ante una adversidad o situación compleja; (2) aceptación de uno mismo, centrándose en la adaptabilidad, balance, flexibilidad y la visión o idea de vida estable según la persona, esto quiere decir que se debe tener la habilidad de construir una vida adecuada y al margen de las circunstancias y dificultades que se presenten.

Es relevante destacar la propuesta de Aguilar-Maldonado, Gallegos-Cari y Muñoz-Sánchez (2019) quienes afirmaron que, la resiliencia se genera a través del tiempo y se compone de múltiples factores internos y externos. Esto quiere decir que la capacidad de resiliencia de cada una de las personas varía en función a los niveles que se desarrollan los componentes de este constructo, por lo que resulta considerable la atención y el desarrollo de la resiliencia para hacer frente a situaciones problemáticas, es decir, la consecución de una adecuada adaptación y gestión emocional ante experiencias traumáticas. La resiliencia, puede ser desarrollada mediante la intervención, en esta línea, Cevallos-Mendoza, Menéndez-Delgado y Muñoz-Bowen (2019) recomiendan para su mejora, las intervenciones grupales para dar lugar a la resolución positiva de conflictos, mayor capacidad de adaptación y prevenir y tratar problemáticas como depresiones o trastornos mentales que suelen ser motivados por la exposición a situaciones extremas.

Como se ha podido observar este constructo no puede definirse junto con unas características específicas de una persona, puesto que el término varía en función a las vivencias y experiencias a las que se expone una persona. La resiliencia no es un rasgo estático, sino que se desarrolla y está en continua evolución durante todo el ciclo vital de un ser humano y sus experiencias en las diferentes etapas de la vida. Trigueros et al. (2020), demuestran la correlación

positiva entre la resiliencia y la autodeterminación, así como la correlación negativa entre la resiliencia y la ansiedad. Esto revela la importancia de la resiliencia de cara a la resolución de conflictos o situaciones conflictivas que pueden darse lugar durante un encuentro deportivo. Tabibnia (2020) considera que entre las técnicas habituales para incrementar la resiliencia está la práctica deportiva y deportes en donde es precisa la toma de decisiones (Niedermeier et al., 2022)

Cuando hablamos de situaciones difíciles en el ámbito deportivo, podemos afirmar que el arbitraje deportivo, se enfrenta con regularidad ante este tipo de circunstancias complicadas, de ahí que sea importante tener en cuenta los niveles de este constructo en la figura arbitral. Las condiciones a las que el arbitraje se enfrenta requieren de esta capacidad de gestionar, lo más satisfactoriamente posible, las diferentes situaciones que motivan su exposición reiterada a diversos factores estresantes. Santos et al. (2020) destacan, presiones provocadas por multitudes, culpa por los errores, acoso por parte de los medios de comunicación y redes sociales, y por el estamento técnico y por deportistas en estado emocional descontrolado.

Jaenes, Bohórquez, Caracuel y López (2013) consideran que las personas que se dedican al desempeño arbitral se sienten influenciadas por diversos factores contextuales o situacionales y, por ello, estos profesionales requieren de formación en cuanto al control emocional, afrontamiento y control de la ansiedad y estrés para una mejor intervención sobre el terreno de juego.

Los factores estresantes a los que se expone el profesional del arbitraje deportivo durante su ejercicio pueden estar relacionados con el nivel de satisfacción y motivación en el trabajo y, en consecuencia, con la satisfacción vital. Esto puede dar lugar a consecuencias negativas en el ejercicio profesional como: incrementar el estrés, la irritabilidad y la tensión y reducir la atención, concentración y memoria. Es decir, tener en cuenta los niveles de resiliencia en estas personas puede correlacionar con la satisfacción vital de los implicados (Santos et al., 2020). Del mismo modo, es necesario destacar investigaciones previas (Gavín-Chocano, Molero & García-Martínez, 2020; Gavín-Chocano, Torres-Luque, Rodríguez-Fernández & Molero, 2022), donde se ha demostrado la correlación positiva entre la satisfacción vital y la IE interpersonal y la relación entre la satisfacción vital y la resiliencia, puesto que unos adecuados niveles de IE, regulación emocional y resiliencia son indicadores de una óptima satisfacción vital.

Satisfacción Vital

La satisfacción vital hace referencia a la visión que se tiene ante la propia vida, es decir, el juicio sobre la propia vida (López-Gómez, Chaves & Vázquez, 2020). Esto significa que, la satisfacción vital, toma un papel importante en nuestras vidas y se ve afectada por diversos ámbitos: la situación laboral, la edad, la salud, entre otros). El bienestar psicológico provocado por la multitud de contextos a los que nos enfrentamos, que influyen intrínsecamente en

nuestra satisfacción vital, dependerá de la forma de enfrentar y afrontar dichas situaciones a través de diferentes dimensiones personales, subjetivas y psicológicas. El bienestar psicológico hace referencia a la manera de adaptarse y enfrentarse a la vida diariamente, dando respuesta a cualquier desafío que se presente y generando conocimiento para futuras situaciones a las que se debe de hacer frente. Con esto, se consigue dar sentido a la vida, controlar y mejorar el bienestar subjetivo, que se considera clave para unos adecuados niveles de satisfacción vital e IE, por ello, Cañero et al. (2019) concluyen que la empatía y la IE se relacionan con el bienestar subjetivo, del mismo modo que demuestran que la comprensión de las emociones propias ofrece la posibilidad de afrontar las situaciones y experiencias vitales de manera más satisfactoria.

Cuando se habla de la consecución de bienestar psicológico y, por tanto de la satisfacción vital que puede alcanzar una persona, Ryff y Singer (2002) sugieren una serie de componentes que, según Mosquera, Leal y Montoya (2021), son necesarios para alcanzar mejores niveles de bienestar, puesto que cada una de las dimensiones propuestas trabaja una serie de objetivos requeridos para el desarrollo de habilidades y capacidades que generan este bienestar. Estos son: auto-aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Kim y Kim (2021) destacan la importancia de contar con la adecuada IE para una mayor satisfacción en cuanto al ejercicio profesional al que se enfrenta un individuo, ya que el estudio pese a no detectar correlación directa entre IE y satisfacción, la primera resulta fundamental de cara a la consecución de un adecuado desempeño de las funciones correspondientes. Puesto que con una óptima IE los sujetos analizados se sienten más seguros y capaces para aprender sus funciones y adaptarse a nuevas situaciones y, por consiguiente, más satisfechos con el trabajo que realizan. En este sentido, Aquino y Gavala (2020) revelan que, la práctica deportiva ayuda a mantener e incrementar los niveles de satisfacción vital de las personas (Biswas-Diener, 2022), el bienestar subjetivo, la satisfacción de diferentes dominios vitales y la valoración global de la vida (Próchniak, 2022).

Si extrapolamos estas evidencias al ámbito del arbitraje deportivo, podríamos destacar la necesidad de un desempeño arbitral más acertado, motivado por un adecuado nivel de regulación emocional y capacidad de resiliencia que daría lugar, a su vez, a una mayor satisfacción vital mediante los sentimientos y emociones que ocasionan el realizar tareas desde una sensación de mayor control y adaptabilidad. En general, los adecuados niveles de las variables, IE, resiliencia y satisfacción vital, influirán en las decisiones que los equipos arbitrales tomen durante las competiciones, tal y como evidenciaron Nurcahya et al. (2021). Los autores citados consideraron que en los casos en los que el equipo arbitral es más experimentado, puesto que quienes tienen más vivencias acumuladas durante el arbitraje, suelen ser más capaces de anticiparse a los problemas y tienen mayor nivel de resiliencia.

Objetivos

Los objetivos del estudio que se consideraron fueron los siguientes: (1) Conocer el perfil sociodemográfico del colectivo arbitral de la muestra objeto de estudio (disciplinas de fútbol y fútbol sala). (2) Establecer la existencia de diferencias significativas, a nivel estadístico, entre los factores de IE (emociones propias, emociones de los demás, uso de las emociones, y regulación emocional), resiliencia (competencia personal, y aceptación de uno mismo y de la vida) y satisfacción vital, en función de las variables sociodemográficas consideradas (género, disciplina deportiva y edad).

Método

El diseño de investigación es de tipo cuantitativo no experimental diversificando estrategias de investigación asociativa y descriptiva (Ato, López & Benavente, 2013), con medidas transversales, combinando las estrategias descriptivas y de relación.

Participantes

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico incidental o casual, entre la población de árbitros y árbitras de dos modalidades deportivas de la Real Federación Española de Fútbol, fútbol y fútbol sala (conocida como *futsal*) de la comunidad autónoma de Andalucía (España). Se invitó a participar a 145 miembros del comité arbitral. La muestra aceptante estuvo compuesta por un total de 96 participantes, 81 hombres (22 de fútbol y 59 de la especialidad de fútbol sala) y 15 mujeres (5 de la especialidad de fútbol y 10 de fútbol sala), siendo el 28.1% del total de la disciplina de fútbol (27 sujetos) y el 71.9% de la disciplina de fútbol sala (69 casos). En relación con el género, el 84.4% (81 casos) son hombres y el 15.6% (15 casos) mujeres. La edad de los participantes está comprendida entre los 18 y 49 años, con una media de 31.16 años. Un 53.1% tienen entre 18 y 25 años, un 31.3% una edad entre 26 y los 34 años, y el 15.6% son mayores de 35 años.

Instrumentos

Para analizar las variables consideradas se utilizaron diferentes escalas que fueron transcritas a un formulario de Google© (Google LLC), unificándose en un solo formulario. En primer lugar, se presentó un apartado que recogía información de carácter sociodemográfico (género, edad y especialidad de arbitraje) en este mismo ámbito.

Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law (Wong & Law, 2002), en concreto se empleó la versión española WLEIS-S (Extremera, Rey & Sánchez-Álvarez, 2019) que consta de 16 ítems breves que miden cuatro modalidades sobre IE: Evaluación de las Propias Emociones (EPE), Evaluación de las Emociones de los Demás (EED), Uso de las Emociones (UE), y Regulación de las Emociones (RE). Las respuestas se adquirieron mediante una valoración tipo Likert de siete puntos: Escala de 1 (totalmente en

desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Para informar de la fiabilidad de las puntuaciones se empleó el coeficiente α Cronbach y el coeficiente ω de McDonald, siendo la fiabilidad de cada dimensión: .753 para la consistencia interna (α Cronbach) y de .772 para el coeficiente ω de McDonald para EPE; $\alpha = .773$ y $\omega = .777$ en el caso de EED; en cuanto a UE se obtiene $\alpha = .844$ y $\omega = .856$; y, por último, la RE presenta de α Cronbach = .860 y en el caso de ω de McDonald = .864.

Escala de Resiliencia de 14 ítems (RS-14), empleándose la versión española propuesta por Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), basada en la Escala de Resiliencia (ER) de 25 ítem (Wagnild & Young, 1993). Esta versión está compuesta por 14 ítems que, a su vez, se dividen para medir dos factores diferentes: Competencia Personal (11 ítems) y Aceptación de Uno Mismo y de la Vida (3 ítems). Las respuestas se adquirieron mediante una valoración tipo Likert de siete puntos: Escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La fiabilidad de las puntuaciones de esta escala se calculó a través del coeficiente α Cronbach y del coeficiente ω de McDonald, siendo la fiabilidad de ambas dimensiones: Competencia Personal $\alpha = .859$ y coeficiente $\omega = .869$; y, para Aceptación de Uno Mismo y de la Vida α Cronbach = .797 y $\omega = .801$.

Satisfaction with Life Scale -SWLS- (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Esta escala consta de cinco afirmaciones que hacen referencia a la satisfacción global con la propia vida, considerándose una sola dimensión. Las respuestas se adquirieron mediante una valoración tipo Likert de siete puntos: Escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). La fiabilidad del instrumento se calculó mediante el coeficiente de consistencia interna (α Cronbach) y el coeficiente ω de McDonald, siendo sus valores de $\alpha = .823$; $\omega = .850$, respectivamente.

Procedimiento

La recogida de información siguió las directrices éticas promovidas e impulsadas por la normativa nacional e internacional para la realización de investigaciones con personas, a través de la cumplimentación del consentimiento informado y garantía de la confidencialidad y anonimato de los datos obtenidos, así como desde el respeto a los requisitos que se contemplan en la legislación española en el ámbito de la investigación biomédica y la protección de datos de carácter personal, en otras palabras, los participantes fueron informados previamente sobre todo el procedimiento y respetando los requisitos que se contemplan en la legislación española y europea en el ámbito de la

investigación biomédica y la protección de datos de carácter personal. Asimismo, se respetaron las recomendaciones de la Declaración de Helsinki (WMA, 2013). La investigación obtuvo el informe favorable del Comité de Ética de la Universidad de Jaén (España), referencia DIC.21/5.TFG. Los participantes respondieron a los instrumentos durante el desarrollo de las reuniones semanales de coordinación de este colectivo. El tiempo aproximado de respuesta de cada sujeto fue de 20 minutos.

Análisis de los datos

Se calculó la fiabilidad de las puntuaciones (consistencia interna, Alfa de Cronbach y Coeficiente Omega de McDonald), estadísticos descriptivos (medias y desviaciones típicas), y la correlación entre los valores de cada dimensión (ρ de Spearman, distribución no normal), para los valores de cada una de las dimensiones o factores de los instrumentos considerados (WLEIS-S, RS-14 y SWLS). Asimismo, se ha realizado un análisis de diferencias de medias en función de cada una de las variables sociodemográficas consideradas: sexo (hombre vs. mujer), disciplina deportiva (fútbol vs. fútbol sala) y edad expresada en intervalos (18-25 años, 26-34 años y más de 35 años)

Se emplearon pruebas no paramétricas al no cumplirse el supuesto de normalidad en todos los casos en función de los datos obtenidos en la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($n > 50$) y la prueba de homogeneidad de varianzas (prueba de Levene). Para las variables con dos alternativas de respuesta (sexo y disciplina arbitral) se empleó la prueba U de Mann-Whitney de diferencia de rangos para muestras no relacionadas. Para la variable edad expresada en intervalos, se utilizó la prueba Kruskal-Wallis, al tener estas variables más de dos alternativas de respuesta. En los análisis realizados se informó del tamaño del efecto, a un nivel de confianza del 95% (IC 95%). Los análisis se han realizado a través del software estadístico Jamovi (The Jamovi Project, 2020) en su versión 1.2, basado en el lenguaje de desarrollo de análisis estadístico de R en su versión 3.6 (R Core Team, 2019).

Resultados

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en función de los objetivos considerados.

Relación entre las variables estudiadas

En la Figura 1, se pueden observar las correlaciones entre cada una de las dimensiones estudiadas, han sido obtenidas a través del coeficiente de ρ de Spearman (distribución no normal, siendo preciso el empleo de pruebas no paramétricas).

		1	2	3	4	5	6	7
Evaluación Propias Emociones (1)	Spearman's rho	—						
	p-value	—						
Evaluación Emociones Demás (2)	Spearman's rho	0.244 *	—					
	p-value	0.017	—					
Uso Emociones (3)	Spearman's rho	0.402 ***	0.264 **	—				
	p-value	<.001	0.009	—				
Regulación de Emociones (4)	Spearman's rho	0.473 ***	0.272 **	0.334 ***	—			
	p-value	<.001	0.007	<.001	—			
RS Competencia Personal (5)	Spearman's rho	0.512 ***	0.349 ***	0.624 ***	0.605 ***	—		
	p-value	<.001	<.001	<.001	<.001	—		
RS Aceptación Uno mismo (6)	Spearman's rho	0.450 ***	0.272 **	0.706 ***	0.444 ***	0.716 ***	—	
	p-value	<.001	0.007	<.001	<.001	<.001	—	
SV Satisfacción Vital (7)	Spearman's rho	0.329 **	0.238 *	0.462 ***	0.344 ***	0.569 ***	0.458 ***	—
	p-value	0.001	0.019	<.001	<.001	<.001	<.001	—

Figura 1. Correlaciones entre de las diferentes dimensiones de los instrumentos empleados. Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabla 1.

Resultados obtenidos de las escalas WLEIS-S, RS-14 y SWLS según el género

	U Mann-Whitney	p	d
EPE	382	.022*	0.3720
EED	463	.143	0.2387
UE	537	.478	0.1169
RE	438	.086	0.2798
RS: CP	424	.064	0.3021
RS: AUM	551	.566	0.0938
SV	398	.034*	0.3449

Nota. (1) Evaluación de Propias Emociones=EPE, Evaluación de las Emociones de los Demás=EED, Uso de Emociones=UE, Regulación Emocional=RE, Competencia Personal=CP, Aceptación de Uno Mismo y de la Vida=AUM, Satisfacción Vital=SV. (2) $U=U$ de Mann-Whitney de diferencia de rangos para muestras no relacionadas. El tamaño del efecto estadístico (d) de Cohen.

Se obtienen correlaciones significativas a nivel estadístico ($p < .001$, $p < .01$ ó $p < .05$), entre todas las dimensiones de los instrumentos considerados en función de los grados de libertad establecidos (véase Figura 1), como en cierto modo era esperable al medir los instrumentos di-

mensiones y aspectos similares e intrínsecamente vinculados.

Diferencias en función del género

Para el cálculo de estas diferencias se utiliza la prueba U de Mann-Whitney, aplicada a dos muestras independientes (mujer vs hombre), obteniéndose los resultados reflejados en la Tabla 1 y en la Figura 2.

Existen diferencias significativas en función del género en las dimensiones: EPE ($U=382$; $p=.022$) con un tamaño del efecto mediano ($d=0.37$), a favor de los hombres (M_{σ} hombres =6.0 vs M_{σ} mujeres=5.40), y en SV ($U=398$; $p=.034$) siendo el tamaño del efecto mediano ($d=.34$), también a favor de los hombres (M_{σ} hombres=5.72 vs M_{σ} mujeres=4.99).

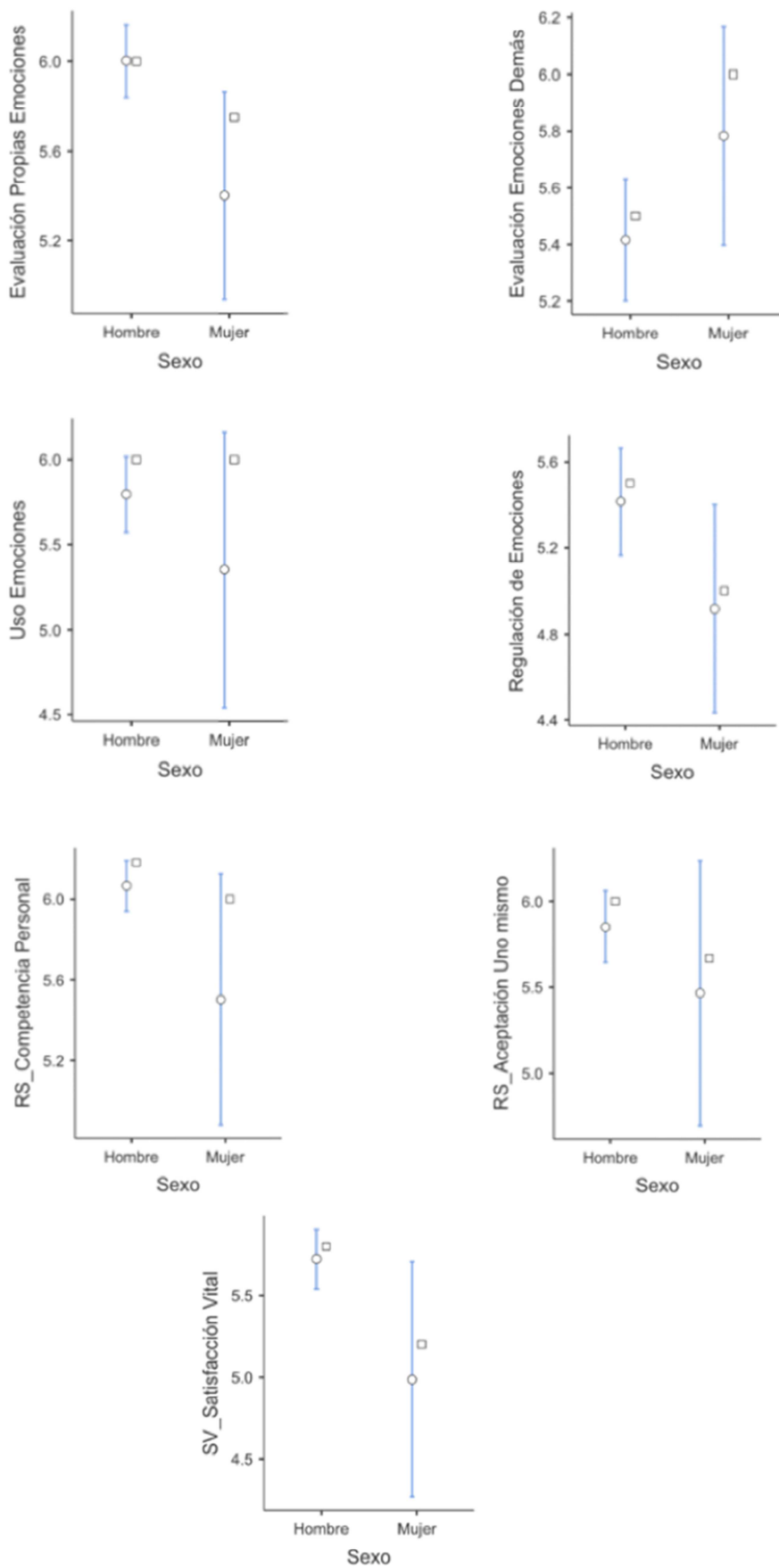


Figura 2. Diferencia en función del género en los instrumentos empleados

Diferencias en función de la disciplina arbitral

Los resultados de la prueba U de Mann-Whitney (fútbol vs. fútbol sala) pueden apreciarse en la Tabla 2. Solo existen diferencias significativas en función de la disciplina deportiva en la dimensión EED con ($U=677$; $p=.037$) y un efecto pequeño ($d=0.274$); a favor de los participantes que arbitran fútbol sala ($M=5.58$) frente a los arbitran fútbol ($M=5.19$).

Tabla 2.
Resultados obtenidos de las escalas WLEIS-S, RS-14 y SWLS según la disciplina arbitral

	U Mann-Whitney	p	d
EPE	817	.349	0.123
EED	677	.037*	0.274
UE	711	.071	0.237
RE	803	.295	0.138
RS: CP	781	.221	0.162
RS: AUM	785	.229	0.158
SV	812	.328	0.129

Nota. (1) Evaluación de Propias Emociones=EPE, Evaluación de las Emociones de los Demás=EED, Uso de Emociones=UE, Regulación Emocional=RE, Competencia Personal=CP, Aceptación de Uno Mismo y de la Vida=AUM, Satisfacción Vital=SV. (2) $U=U$ de Mann-Whitney de diferencia de rangos para muestras no relacionadas. El tamaño del efecto estadístico (d) de Cohen.

Diferencias en función de la edad

Para obtener y conocer si existían diferencias en los resultados de las dimensiones estudiadas, teniendo en cuenta los intervalos de edad utilizados, se empleó la Prueba de Kruskal-Wallis para más de dos elementos de medida, en este caso los intervalos de edad (18-25 años, 26-34 años y más de 35 años). Los resultados obtenidos se detallan en la Tabla 3, en ella no se aprecian diferencias significativas a nivel estadístico ($p>.05$) en ninguna de las dimensiones en función de la variable edad.

Tabla 3.
Valores obtenidos según los intervalos de edad de los sujetos estudiados

	χ^2 (Kruskal-Wallis)	gl	p	ε^2
EPE	0.1566	2	.925	0.0016
EED	1.3211	2	.517	0.0139
UE	0.0542	2	.973	0.0005
RE	1.6802	2	.432	0.0176
RS: CP	0.3588	2	.836	0.0037
RS: AUM	0.5508	2	.759	0.0058
SV	1.1613	2	.560	0.0122

Nota. (1) Evaluación de Emociones Propias=EPE, Evaluación de las Emociones de los Demás=EED, Uso de Emociones=UE, Regulación Emocional=RE, Competencia Personal=CP, Aceptación de Uno Mismo y de la Vida=AUM, Satisfacción Vital=SV. (2) χ^2 =valor del estadístico de prueba, gl =grados de libertad, ε^2 =tamaño del efecto.

Discusión y conclusiones

Se considera que se ha dado respuesta a los objetivos planteados en el estudio al informar y aportar evidencias sobre las variables objeto de estudio. Destacamos que la IE es un constructo clave en el arbitraje para identificar correctamente sus propias emociones y las de los demás, consiguiendo así desarrollar una adecuada regulación emocional ante situaciones que requieran gestionar las emociones y, en consecuencia, un individuo pueda aumentar y adquirir las características propias de una persona resiliente y mayor grado de satisfacción con su propia vida.

En el caso del primer objetivo considerado (conocer el perfil sociodemográfico del colectivo arbitral de la muestra objeto de estudio), encontramos estudios que coinciden con los hallazgos obtenidos. Nogueira et al. (2022), consideran que en el arbitraje se debe aprender a evaluar una situación estresante como más desafiante que amenazante y, por lo tanto, provocar emociones agradables. Estrada-Fernández et al. (2022) establecen que los factores psicológicos y en particular la inteligencia emocional está directamente implicada en el rendimiento deportivo. Los profesionales del arbitraje deberían participar en programas dirigidos a la mejora de habilidades del estrés, aumentar la percepción de control y afrontamiento, en otras palabras, intervenciones basadas en IE y resiliencia. Todo esto supondría mayor grado de satisfacción vital, puesto que generaría valoraciones más positivas de sus experiencias vitales. El análisis de las variables estudiadas (IE, resiliencia y satisfacción vital), es clave en la mejora del rendimiento en las funciones arbitrales.

En relación al segundo objetivo de investigación (establecer la existencia de diferencias significativas, a nivel estadístico entre los factores de los instrumentos empleados en función de las variables sociodemográficas consideradas), las evidencias obtenidas siguen un línea similar a otros estudios. Los hallazgos de Schnyder y Hossner (2016) recogen resultados que defienden que la mayoría de los árbitros tienen una actitud receptiva en lo que respecta adquirir nuevas herramientas de entrenamiento que mejoren su rendimiento, las cuales podrían ser programas de intervención basados en las variables objeto de estudio.

En relación al género, las evidencias informan de significatividad en la evaluación de las propias emociones, siendo coincidentes con los hallazgos de Galdón-López, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez y González-Valero (2021), al informar que los hombres tienen un mejor control de sus emociones. En relación con las diferencias en función de la especialidad arbitral (fútbol vs. fútbol sala), solo hay diferencias en una de las dimensiones de la IE (evaluación de las emociones de los demás) a favor de la disciplina de fútbol sala, en la línea de las evidencias obtenidas en otros estudios (Galdón-López et al., 2021; Marambio-Miranda et al., 2020), pero con la cautela de que comparan deportes distintos, no especialidades de un deporte adscrito a la misma federación (fútbol vs. fútbol sala). Para las diferencias en función de la edad de los miembros del equipo arbitral, no se aprecian diferencias significativas. En este sentido Brandão et al. (2011) se refieren a la relación del arbitraje como el desempeño de un rol de agente socializador y creador de lazos afectivos que está presente en todas las edades, motivo que podría justificar estas similitudes en función de la edad.

Tabibnia (2020) consideró que la práctica deportiva basada en la toma de decisiones, como la actividad arbitral, está relacionada con el aumento de la resiliencia, produciendo beneficios sobre la actividad deportiva (Niedermeier et al., 2022). Cardoso-Mendez, Travassos y Oliveira (2020) aportaron evidencias de la importancia de

la regulación emocional de los árbitros para el correcto desempeño de sus funciones. En este sentido, otras propuestas (Hidalgo-Fuentes, Martínez-Álvarez, Tijeras-Iborra y Sospedra-Baeza, 2022), respaldan los resultados del presente estudio, afirmando que optimizar la IE por medio de programas de intervención es una estrategia adecuada para incrementar el bienestar percibido por las personas, es decir, a mayor nivel de IE, y en consecuencia, mejor capacidad de adaptación ante cualquier situación estresante (resiliencia), existirá mayor grado de satisfacción vital. Con el fomento del desarrollo de las variables estudiadas, las personas encargadas del arbitraje podrían transformarse en un adecuado agente social y transmisor de valores (Borrucco, Alcaraz, Ramis & Cruz, 2019), al tratarse de un rol influyente en las experiencias deportivas. El colectivo arbitral no solo se dedica a mediar durante un encuentro, sino a transmitir valores necesarios, puesto que, con ello, según García (2020), pues, a través de un arbitraje pedagógico, se podrían formar mejor a los deportistas desde amateur hasta la élite, mejorando su rendimiento. Este colectivo es capaz de transmitir aptitudes y virtudes basadas en la IE por medio de la comunicación verbal o no verbal, gestión del error, afrontamiento del error, entre otras habilidades psicológicas necesarias para el desarrollo de sus competencias y habilidades.

A pesar de haberse cumplido los propósitos del estudio, es oportuno destacar que a lo largo de la investigación, nos encontramos con una serie de limitaciones. La más destacable fue el breve periodo de tiempo del que se dispuso para la recogida de los datos, siendo dificultoso encontrar un mayor número de participantes que respondieran a los instrumentos a nivel estatal, limitándose la muestra a las provincias de la región andaluza (España).

Entre las líneas futuras de actuación, será preciso incluir otras escalas de evaluación que complementen las evidencias obtenidas con los instrumentos empleados, informando de otras variables que pudieran estar relacionadas con las analizadas, como el estrés percibido, y diversas características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo, entre otras. Asimismo, con el propósito de aumentar el número de participantes, será de utilidad emplear un muestreo por conglomerados incluyendo otros participantes de diferentes regiones del estado español, y aumentar el número de mujeres de la muestra en medida de lo posible. Al profundizar en esta línea de trabajo, se podrá optimizar en análisis de las variables objeto de estudio en el colectivo, teniendo en cuenta las variables socio-emocionales en el arbitraje deportivo, y en concreto en fútbol y fútbol sala. Estas intervenciones podrían seguir el método RULER propuesto por Brackett, Rivers, Reyes y Salovey (2012), basado en el aprendizaje social y emocional (Social and Emotional Learning -SEL-), para mejorar los niveles de IE de gran utilidad en la población adulta (Castillo-Gualda et al., 2017), desarrollando aspectos como el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, comprensión de las consecuencias de las emociones, clarificación de las emociones, expresión y regulación de las

emociones. Consiguiendo así una mejora en la capacidad de resolver conflictos y situaciones estresantes siendo resilientes y, además, facilitar altos grados de satisfacción vital.

No podemos finalizar el estudio sin una conclusión final. Hemos de valorar positivamente el cumplimiento de los dos objetivos considerados, lo cual nos ha permitido conocer las puntuaciones de las variables objeto de estudio en el contexto del colectivo analizado y establecer en qué dimensiones de los instrumentos empleados aparecen diferencias significativas en función de las variables socio-demográficas consideradas, evidencias que podrán ser de utilidad para la toma de decisiones de los responsables de la gestión y de la coordinación del colectivo arbitral de este deporte.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que la investigación se realizó en ausencia de cualquier relación comercial o financiera que pudiera interpretarse como un potencial conflicto de interés.

Agradecimientos

El equipo de investigación agradece la colaboración prestada por el Comité de Árbitros de la Real Federación Andaluza de Fútbol (RFAF), perteneciente a la Real Federación Española de Fútbol (RFEF).

Asimismo, agradecemos la ayuda prestada por el Grupo de Investigación "Curricular Research and Didactics of Experimental Sciences" (HUM 819) de la Universidad de Jaén (España), en el proceso de realización de este estudio.

Referencias

- Aguilar-Maldonado, S. L., Gallegos-Cari, A., & Muñoz-Sánchez, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, 22, 77-100.
- Álava, S. (2019). El cerebro en el deporte: cómo mejorar el rendimiento a través del entrenamiento en regulación emocional. *Revista de Nutrición Práctica*, 23, 22-23.
- Aquino, N., & Gavalá, J. (2020). Psychological well-being and perceived life satisfaction, physical activity and sport and people mature adult and the elderly. *Sociología Del Deporte*, 1(2), 49-59. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4698>
- Arbinaga, F., Fernández-Ozcorta, E. J., Herrera-Macías, P. P., & Vela-Calderón, D. (2019). Síndrome de burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 23-32.
- Arrabal, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Madrid: Editorial Elearning, SL.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.

- <http://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *A test of Emotional Intelligence*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. <https://doi.org/10.5944/>
- Biswas-Diener, R. (2022). Wellbeing research needs more cultural approaches. *International Journal of Wellbeing*, 12(4), 20-26. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i4.1965>
- Borrueco, M., Alcaraz, S., Ramis., & Cruz, J. (2019). No es solo pitar: Diseño e implementación de un taller de formación para árbitros y jueces de deporte escolar. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2). <https://doi.org/10.5093/>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.10.002>
- Brandão, R., Serpa, S., Krebs, R., Araujo, D., & Machado, A. (2011). El significado de arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 275-286.
- Cañero, M., Mónaco, E., & Montoya, I. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v9i1.313>
- Cardoso-Mendes, S. M., Travassos, B., & Oliveira, E. P. (2020). Desenvolvimento de carreiras e percepção de fatores para a excelência do árbitro de futebol em Portugal (Desarrollo profesional y percepción de factores a la excelencia del árbitro de fútbol en Portugal). *Retos*, 37, 694-701. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74350>
- Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., & Brackett, M. A. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores Españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 15(43), 641-664. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.17068>
- Cevallos-Mendoza, J. C., Menéndez-Delgado, M. F., & Muñoz-Bowen, L. A. (2019). Psicoterapia y personalidad resiliente: Artículo de revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 1(2), 8-13.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Domínguez, J. (2017). Educación Emocional para la resolución de conflictos en la escuela: Una aproximación desde la educación social. *Revista de Intervención psicoeducativa en la desadaptación social: IPSE-ds*, 10, 11-22.
- Estrada-Fernández, X., Priego-Ojeda, M., Ros-Morente, A., & Alsinet-Mora, C. (2022). Relación entre inteligencia emocional, burnout y percepción subjetiva de salud en árbitros españoles de fútbol (Relationship between emotional intelligence, burnout and health perception in a sample of football Spanish referees). *Retos*, 44, 960-975. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91642>
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J. M., Palomera, R., & Extremera, N. (2018). The relationship of Botín Foundation's Emotional Intelligence Test with personal and scholar adjustment of Spanish. *Revista de Psicodidáctica*, 23, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psicod.2017.07.001>
- Galdón-López, S., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical activity on emotional intelligence and sex differences). *Retos*, 42, 636-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- García-Martínez, I., Augusto-Landa J. M., Quijano-López, R., & León S. P. (2022) Self-Concept as a Mediator of the Relation Between University Students' Resilience and Academic Achievement. *Front. Psychol.*, 12. <https://doi.org/10.3389/>
- García, M., Olaya, P. A., Quintero, D. M., Rivera, D.A., & Ureña, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. *Revista espacios*, 39(49).
- García, Ó. (2020). La pedagogía del entrenamiento deportivo ¿Un concepto antiguo o anticuado? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 431, 15-17. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi43i1.939>
- Gavín-Chocano, Ó., García-Martínez, I., Pérez-Navío, P., & Molero, D. (2022). Resilience as a mediating variable between emotional intelligence and optimism-pessimism among university students in Spanish universities. *Journal of Further and Higher Education*. Published online: 25 Oct 2022. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2022.2133994>
- Gavín-Chocano, Ó., Molero, D., & García-Martínez, I. (2020). Relación entre Satisfacción Vital, Burnout e Inteligencia Emocional de profesionales de atención di-

- recta a personas con discapacidad intelectual. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 18(52), 425-446. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3080>
- Gavín-Chocano, O., Torres-Luque, V., Rodríguez-Fernández, R., & Molero, D. (2022). Relación entre Calidad de Vida y Satisfacción Vital a través de la Inteligencia Emocional de Personas con Discapacidad Intelectual. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 63(2), 43-58. <https://doi.org/10.21865/RIDEP63.2.04>
- Gaxiola, J. C., Salcido, L. C., Frías, M., Figueroa, M., & Hurtado, M. F. (2011). Validación del inventario de resiliencia (IRES) en una muestra del noroeste de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(1), 73-83.
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>
- Guerrero, C., Sosa-Correa, M., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>
- Habelt, L., Kemmler, G., Defrancesco, M., Spanier, B., Henningsen, P., Halle, M., Sperner-Unterweger, B., & Hüfner, K. (2022). Why do we climb mountains? An exploration of features of behavioural addiction in mountaineering and the association with stress-related psychiatric disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01476-8>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Tijeras-Iborra, A., & Sospedra-Baeza, M. J. (2022). Relación entre la inteligencia emocional y el apoyo social con el bienestar subjetivo: Un estudio transcultural España-Ecuador. *Revista Psicología de la Salud*, 10(1), 41-53. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.800>
- Iglesias, C., & Moral, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Jaenes, J. C., Bohórquez, R., Caracuel, J. C., & López, A. (2013). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 17-24. <http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232012000200003>
- Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165-2228. <https://doi.org/10.2466/11.IT.3.1>
- Kim, D. K., & Kim, B. Y. (2021). The Effect of Emotional Intelligence on Job Satisfaction: A Case Study of SME Management Consultants in Korea. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(5), 1129-1138. <https://doi.org/10.13106/>
- López-Cassá, E., Pérez-Escoda, N., & Alegre, A. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. <http://doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- López-Gómez, I., Chaves, C., & Vázquez, C. (2020). Life satisfaction. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 275-280. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch224>
- Marambio-Miranda, M., Núñez-Fernández, T., Ramírez-Guajardo, J., Ramírez-Eyraud, P., Palma-Leal, X.A., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas (Relationship between school and out of school physical activity in Chilean public school children). *Retos*, 37, 393-399. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72851>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Basic Books.
- Morán-Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190. <https://doi.org/10.17060/>
- Mosquera, A. L., Leal, J. C., & Montoya, J. N. (2021). El bienestar como práctica de alto rendimiento en la Organización. Una mirada desde el modelo de Ryff. *Revista ADGNOSIS*, 10(10), 83-101. <https://doi.org/10.21803/adgnosis.10.10.471>
- Mujica, F., Inostroza, C., & Orellana, N. (2018). Educar las Emociones con un Sentido Pedagógico: Un Aporte a la Justicia Social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 7(2), 113-127. <https://doi.org/10.15366/riejs2018.7.2.007>
- Niedermeier, M., Frühauf, A., & Kopp, M. (2022). Intention to Engage in Mountain Sport During the Summer Season in Climate Change Affected Environments. *Frontiers, Public Health*, 10, 828405. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.828405>
- Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' Emotions and Performance Perception: The Importance of Stress and Cognitive Appraisal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 156-170. <https://doi.org/10.6018/cpd.468751>
- Nurchahya, Y., Kusumah, W., Mulyana, D., & Kodrat, H. (2021). Analysis of Football Referee Satisfaction in Making Decision Based on Experience Levels. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 110-114.

- <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.30133>
- Pérez-González, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. En J. M. Mestre-Navas y P. Fernández-Berrocal (Coord.), *Manual de Inteligencia Emocional* (pp. 81-97). Madrid: Pirámide.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, *15*, 425-448. <http://doi.org/10.1002/per.416>
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Martin, G. N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: evidence for gender-based stereotypes. *Journal of Social Psychology*, *144*, 149-162. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.2.149-162>
- Prieto-Andreu, J. M., & Ramírez-Muñoz, A. (2021). Percepción de jugadores de fútbol jóvenes sobre el entorno deportivo (Young soccer players' perception of the sports environment). *Retos*, *39*, 267-270. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77014>
- Próchniak, P. (2022). Profiles of Wellbeing in Soft and Hard Mountain Hikers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(12), 7429. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19127429>
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T., & Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, *25*(1), 1-6. <http://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- R Core Team (2019). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 3.6) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>
- Revelle, W. (2019). *Psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. <https://cran.r-project.org/package=psych>
- Rodrigo-Ruiz, D., Cejudo, J., & Pérez-González, J. C. (2019). Compendio y análisis de medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional Capacidad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, *51*(2), 99-115. <https://doi.org/10.21865/RIDEP51.2.08>
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: University Press.
- Sánchez-Ruiz, M. J., Hernández-Torrano, D., Pérez-González, J. C., Batey, M., & Petrides, K. V. (2011). The relationship between trait emotional intelligence and creativity across subject domains. *Motivation and Emotion*, *35*(4), 461-473. <https://doi.org/10.1007>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *2*(40), 103-113.
- Santos, T. R., Bicalho, C. C. F., Monteiro, A. P., Brandão, M. R. F., & Alves, M. M. (2020). Burnout Inventory for Referees (BIR): psychometric properties for Brazilian soccer referees. *Revista de Educação Física*, *32*(1), e-3212. <https://doi.org/10.4025/>
- Schnyder, U., & Hossner, E. (2016). Psychological issues in football officiating: An interview study with top-level referees. *Current Issues in Sport Science*, *1*(4), 1-14. https://doi.org/10.15203/CISS_2016.004
- Segado-Segado, F., Sánchez-Sáez, J. A., Maciá-Andreu, M. J., Sánchez-Sánchez, J., & Gallardo Guerrero, A. M. (2022). Diseño y validación de un cuestionario para conocer las principales barreras y beneficios percibidos en el arbitraje femenino en el fútbol (Design and validation of a questionnaire to identify the main barriers and perceived benefits of women's refereeing). *Retos*, *43*, 452-462. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89340>
- Tabibnia G. (2020). An affective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *115*, 321-350. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.05.005>
- The Jamovi project (2020). *Jamovi*. (Version 1.2) [Computer Software]. www.jamovi.org
- Trigueros, R., Aquilar, J. M., Álvarez, J., Cangas, A. J., & López, R. (2020). El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, *20*(77), 73-86. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>
- Urrea, B., Núñez, C., Osés, J., & Sarmiento, G. (2018). Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, *3*(2), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a13>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, *1*(2), 165-178.
- Westphal, M., & Bonanno, G. A. (2004). Emotion self-regulation. In M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, Emotional Self-Regulation and the Brain* (pp.1-33). Montreal: The Guilford Press. <http://dx.doi.org/10.1075/>
- WMA (2013 October). Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research on Human Beings. 64th General Assembly, Fortaleza (Brazil). Retrieved from <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/DoH-Oct2013-JAMA.pdf>
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). Wong and law emotional intelligence scale. *The Leadership Quarterly*.