



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. REVISIÓN SISTEMÁTICA

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Psicología**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Andrea Daniela Campaña Barreno

Director:

M.A. Segundo Gonzalo Pazmay Ramos

Ambato – Ecuador

Julio 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **ANDREA DANIELA CAMPAÑA BARRENO**, con cédula de ciudadanía **1805243019**, autora del trabajo de graduación titulado: "RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. REVISIÓN SISTEMÁTICA", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, julio 2026



Andrea Daniela Campaña Barreno

CC. 1805243019

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

**RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ANSIEDAD EN
DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. REVISIÓN SISTEMÁTICA**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Andrea Daniela Campaña Barreno

Segundo Gonzalo Pazmay Ramos, Lic. MA.

CC. 1801564418

CALIFICADOR

f. 

Eleonor Virginia Pardo Paredes, Psic. Ind. Mg.

CALIFICADOR

f. 

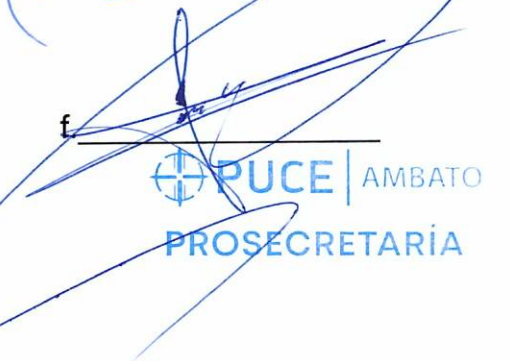
Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTORA ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f. 

Ambato – Ecuador

Julio 2026

 **PUCE** | AMBATO
PROSECRETARÍA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía, fortalecer mi fe y acompañarme en cada paso de este camino, permitiéndome alcanzar uno de los objetivos más importantes de mi vida.

A mis padres, con todo mi amor y gratitud. A mi papá, por el enorme esfuerzo, sacrificio y dedicación con los que ha trabajado incansablemente para brindarme las oportunidades que hoy me permiten cumplir este sueño. A mi mamá, por su amor infinito, su paciencia, sus palabras de aliento y por ser el apoyo incondicional que siempre me impulsó a seguir adelante.

A mis hermanas, quienes son mi mayor inspiración, mi motor y una de las principales razones para esforzarme cada día y buscar ser un mejor ejemplo para ellas.

Y, finalmente, me la dedico a mí misma, por no rendirme ante las dificultades, por creer en mis capacidades, por cada sacrificio realizado y por demostrarme que con perseverancia, disciplina y dedicación es posible convertir los sueños en realidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por acompañarme en cada etapa de este camino, por darme fortaleza, sabiduría y la oportunidad de alcanzar una meta tan importante en mi vida.

Expreso mi más profundo agradecimiento a mis padres, por su amor incondicional, su esfuerzo constante y el apoyo que me han brindado en cada momento. Gracias por creer en mí incluso cuando el camino parecía difícil, por sus sacrificios y por enseñarme que la perseverancia y el trabajo honesto siempre conducen al logro de los sueños.

A mis hermanas, familiares, amigos, compañeros y profesores, gracias por formar parte de este proceso, por compartir sus conocimientos, brindarme palabras de aliento y acompañarme durante esta etapa académica. Cada consejo, enseñanza y muestra de apoyo contribuyó de una u otra manera a la culminación de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que estuvieron presentes a lo largo de este recorrido y, de manera especial, a mí misma, por la disciplina, la constancia y el esfuerzo dedicados para superar cada desafío y hacer posible la culminación de esta meta profesional.

RESUMEN

La inteligencia emocional y la ansiedad constituyen variables psicológicas de gran relevancia en el deporte de alto rendimiento debido a su influencia sobre el bienestar emocional y el desempeño competitivo de los atletas. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento a partir de la evidencia científica disponible, mediante una revisión sistemática basada en la metodología PRISMA. Se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos Scopus utilizando términos relacionados con inteligencia emocional, ansiedad y deporte de alto rendimiento. Posteriormente, los estudios fueron sometidos a un proceso de identificación, cribado, elegibilidad y selección de acuerdo con los criterios establecidos.

Como resultado, se incluyeron diez artículos científicos que abordaron la relación entre ambas variables en diferentes disciplinas deportivas. Los hallazgos evidenciaron que la mayoría de los estudios reportó asociaciones negativas de magnitud baja a moderada entre inteligencia emocional y ansiedad, indicando que los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional tienden a presentar menores niveles de ansiedad competitiva. Asimismo, se observó que dimensiones como la regulación, claridad y reparación emocional se asociaron con una mejor adaptación psicológica frente a las exigencias deportivas. En conclusión, la evidencia científica analizada respalda el papel protector de la inteligencia emocional frente a la ansiedad, destacando la importancia de incorporar estrategias de desarrollo emocional dentro de los programas de preparación psicológica en el deporte de alto rendimiento.

Palabras clave: inteligencia emocional, ansiedad, ansiedad competitiva, deportistas de alto rendimiento, psicología del deporte, revisión sistemática.

ABSTRACT

Emotional intelligence and anxiety are highly relevant psychological variables in high-performance sports due to their influence on athletes' emotional well-being and competitive performance. In this context, the aim of the present study was to analyze the relationship between emotional intelligence and anxiety in high-performance athletes based on the available scientific evidence through a systematic review following the PRISMA methodology. A bibliographic search was conducted in the Scopus database using terms related to emotional intelligence, anxiety, and high-performance sports. Subsequently, the studies were subjected to a process of identification, screening, eligibility, and selection according to the established criteria.

As a result, ten scientific articles addressing the relationship between both variables across different sports disciplines were included. The findings showed that most studies reported negative associations of low to moderate magnitude between emotional intelligence and anxiety, indicating that athletes with higher levels of emotional intelligence tend to experience lower levels of competitive anxiety. Furthermore, dimensions such as emotional regulation, emotional clarity, and emotional repair were associated with better psychological adaptation to sport-related demands. In conclusion, the scientific evidence analyzed supports the protective role of emotional intelligence against anxiety, highlighting the importance of incorporating emotional skills development strategies into psychological training programs for high-performance athletes.

Keywords: *emotional intelligence, anxiety, competitive anxiety, high-performance athletes, sport psychology, systematic review.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1. Inteligencia emocional en el contexto del deporte de alto rendimiento	6
1.2. Ansiedad en deportistas de alto rendimiento	19
1.3. Relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento.....	31
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	39
2.1. Diseño de la investigación.....	39
2.2. Fase de identificación.....	40
2.3. Fase de Cribado	42
2.4. Fase de elegibilidad	44
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1. Identificación de estudios	49
3.2. Principales características de los estudios incluidos	50
3.3. Discusión de los resultados.....	55
CONCLUSIONES.....	62
RECOMENDACIONES	63
BIBLIOGRAFÍA	64

INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento constituye uno de los escenarios de mayor exigencia física y psicológica, en el que el desempeño deportivo depende de la interacción de factores técnicos, tácticos, físicos y emocionales, además de desarrollar capacidades específicas para su disciplina, los atletas deben afrontar de manera constante situaciones de presión competitiva, expectativas de logro, evaluación permanente y elevados niveles de estrés, condiciones que pueden afectar significativamente su bienestar psicológico y su rendimiento. En este contexto, las variables psicológicas han adquirido una importancia creciente dentro de la psicología del deporte, debido a su influencia sobre la adaptación del deportista frente a las demandas propias de la competición.

Entre los factores psicológicos más estudiados se encuentra la ansiedad, entendida como una respuesta emocional caracterizada por preocupación, tensión y activación fisiológica ante situaciones percibidas como amenazantes. En el ámbito deportivo, la ansiedad competitiva puede afectar procesos cognitivos como la atención, la toma de decisiones y la concentración, además de alterar respuestas fisiológicas que repercuten directamente en la ejecución motora y el rendimiento deportivo (Martens et al., 1990). Aunque determinados niveles de activación pueden resultar funcionales para el desempeño, niveles elevados de ansiedad suelen asociarse con un deterioro del rendimiento y con una mayor vulnerabilidad frente a problemas relacionados con la salud mental (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Paralelamente, la inteligencia emocional se ha consolidado como uno de los recursos psicológicos más relevantes para favorecer la adaptación de los deportistas frente a contextos de elevada exigencia. Desde el modelo de habilidad, la inteligencia emocional comprende la capacidad para percibir, comprender, utilizar y regular las emociones propias y ajenas de manera adaptativa, facilitando respuestas más eficaces ante situaciones complejas (Mayer & Salovey, 1997). En el deporte, estas competencias favorecen el control emocional, la autoconfianza, el afrontamiento del estrés y la estabilidad psicológica durante los entrenamientos y

las competencias, contribuyendo tanto al bienestar del atleta como a la optimización de su rendimiento.

Diversas investigaciones desarrolladas en el ámbito de la psicología del deporte han señalado que la IE puede desempeñar un papel protector frente a la ansiedad competitiva. Desde una perspectiva teórica, las habilidades emocionales permiten interpretar las demandas deportivas como desafíos susceptibles de ser afrontados y no únicamente como amenazas, favoreciendo procesos de regulación emocional y afrontamiento adaptativo (Lazarus & Folkman, 1984; Gross, 1998). Asimismo, estudios recientes realizados en deportistas de diferentes disciplinas deportivas han encontrado asociaciones entre mayores niveles de IE y menores niveles de ansiedad, además de mejores indicadores de bienestar psicológico y adaptación a la competencia (Acebes-Sánchez et al., 2021; Castro-Sánchez et al., 2020; Mercader-Rubio et al., 2023).

A pesar del creciente interés científico por estas variables, la evidencia disponible continúa siendo heterogénea. Las investigaciones difieren en aspectos como el tipo de población deportiva evaluada, el nivel competitivo de los participantes, las disciplinas deportivas analizadas, los instrumentos utilizados para medir la inteligencia emocional y la ansiedad, así como en la magnitud de las relaciones reportadas entre ambas variables. Esta diversidad metodológica dificulta establecer conclusiones integrales acerca del papel que desempeña la inteligencia emocional en la regulación de la ansiedad dentro del deporte de alto rendimiento.

En el contexto latinoamericano, y particularmente en Ecuador, la producción científica relacionada con la psicología del deporte ha mostrado un desarrollo progresivo; sin embargo, todavía existe un número limitado de investigaciones que integren de manera sistemática la evidencia disponible sobre la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. Esta situación limita la consolidación de bases teóricas sólidas que orienten el diseño de programas de intervención psicológica fundamentados en evidencia científica y dirigidos al fortalecimiento de las competencias emocionales de los atletas.

En respuesta a esta necesidad, la presente investigación plantea la siguiente pregunta científica: ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento, según la evidencia científica disponible? Para responder a esta interrogante, se estableció como objetivo general analizar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento a partir de la evidencia científica disponible, mediante una revisión sistemática basada en la metodología PRISMA.

La investigación se desarrolló siguiendo las directrices de la declaración PRISMA, mediante una búsqueda sistemática en la base de datos Scopus, aplicando criterios previamente establecidos para la identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de los estudios científicos. Este procedimiento permitió seleccionar investigaciones con calidad metodológica suficiente para sintetizar la evidencia disponible acerca de la relación entre ambas variables y analizar sus principales características.

Finalmente, la presente investigación aporta al fortalecimiento del conocimiento científico sobre la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en el deporte de alto rendimiento, proporcionando una síntesis actualizada de la evidencia disponible. Asimismo, sus resultados constituyen un referente para futuras investigaciones y ofrecen fundamentos teóricos que pueden contribuir al diseño de estrategias de intervención dirigidas a promover la regulación emocional, disminuir la ansiedad competitiva y favorecer el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo de los atletas.

Situación problemática

En el ámbito del deporte de alto rendimiento, los atletas se encuentran expuestos a elevados niveles de presión competitiva, exigencias constantes de desempeño y expectativas externas que incrementan la aparición de ansiedad. Esta condición emocional afecta negativamente el equilibrio psicológico, la concentración y el rendimiento deportivo. A pesar de que la inteligencia emocional es reconocida como un recurso psicológico clave para el manejo de emociones en contextos de alta demanda, existe una limitada sistematización de la evidencia científica reciente que

analice su relación con la ansiedad en deportistas de alto rendimiento. La falta de revisiones sistemáticas actualizadas impide una comprensión integral del papel que desempeña la inteligencia emocional en la regulación de la ansiedad, dificultando la generación de bases teóricas sólidas para el desarrollo de estrategias psicológicas orientadas al bienestar y rendimiento de estos atletas. En este contexto, se formula el siguiente problema científico:

Planteamiento de problema

Por consiguiente, la presente investigación pretende responder a la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento, según la evidencia científica disponible?

Hipótesis, Idea a defender o Pregunta Científica

La identificación de la relación existente entre la inteligencia emocional y la ansiedad permitirá comprender el papel de las competencias emocionales en la gestión de la ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Objetivo general de la investigación

Analizar la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento a partir de la evidencia científica disponible, mediante una revisión sistemática basada en la metodología PRISMA.

1. Fundamentar teóricamente los constructos de inteligencia emocional y ansiedad en el contexto del deporte de alto rendimiento.
2. Identificar y recopilar estudios científicos que analicen la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento a partir de bases de datos académicas especializadas.

3. Sintetizar y analizar la evidencia científica seleccionada sobre la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas de alto rendimiento mediante la aplicación de la metodología PRISMA.

Finalmente, la presente investigación se justifica por la necesidad de fortalecer el conocimiento científico sobre variables psicológicas relevantes en el deporte de alto rendimiento, específicamente la inteligencia emocional y la ansiedad, cuya interacción puede influir significativamente en el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo de los atletas. Desde el ámbito institucional, este estudio aporta a la formación académica y profesional de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, al generar evidencia científica actualizada que puede servir de base para futuras investigaciones, programas de intervención y estrategias de acompañamiento psicológico en contextos deportivos. Asimismo, su importancia radica en que permite visibilizar la relevancia de la salud mental en los deportistas, contribuyendo al desarrollo de acciones orientadas a la prevención de problemas emocionales y al fortalecimiento de habilidades psicológicas que favorezcan tanto el rendimiento deportivo como la calidad de vida de esta población (Organización Mundial de la Salud, 2022).

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Inteligencia emocional en el contexto del deporte de alto rendimiento

Definición de inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) constituye uno de los constructos más relevantes dentro de la psicología contemporánea debido a su capacidad para explicar la forma en que las personas perciben, comprenden, utilizan y regulan sus emociones durante la interacción con el entorno. Aunque inicialmente fue estudiada desde el ámbito de la psicología general, su aplicación se ha extendido a diversos contextos, entre ellos el deporte de alto rendimiento, donde las demandas emocionales representan un componente determinante del desempeño de los atletas (Laborde et al., 2020).

El concepto de inteligencia emocional fue desarrollado por Mayer y Salovey (1997), quienes la definieron como la capacidad para percibir con precisión las emociones propias y ajenas, facilitar el pensamiento mediante el uso de la información emocional, comprender los procesos emocionales y regular las emociones de forma adaptativa.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional no se limita al reconocimiento de los estados afectivos, sino que comprende un conjunto de habilidades cognitivas orientadas a favorecer respuestas eficaces frente a situaciones de elevada exigencia emocional.

En el ámbito deportivo, la inteligencia emocional ha adquirido una importancia creciente debido a que los atletas deben afrontar de manera continua situaciones caracterizadas por presión competitiva, incertidumbre, expectativas de rendimiento y exposición constante a la evaluación externa. En estos escenarios, las habilidades emocionales permiten interpretar las experiencias competitivas de manera más adaptativa, favoreciendo la toma de decisiones, el control de las

respuestas emocionales y la estabilidad psicológica durante el entrenamiento y la competición (Laborde et al., 2020).

La evidencia científica reciente respalda la relevancia de este constructo dentro del deporte de alto rendimiento. Diversas investigaciones han encontrado que los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional presentan una mejor capacidad para afrontar situaciones estresantes, mantener el equilibrio emocional y adaptarse a las demandas psicológicas propias de la competencia, lo que repercute positivamente tanto en su bienestar como en su funcionamiento deportivo (Rubio et al., 2022). En consecuencia, la inteligencia emocional es considerada un recurso psicológico protector que favorece la adaptación del deportista frente a contextos altamente demandantes.

A partir de esta conceptualización, diferentes autores han desarrollado modelos teóricos que buscan explicar la estructura y funcionamiento de la inteligencia emocional desde diversas perspectivas. Estos enfoques han permitido ampliar la comprensión del constructo y fundamentar su aplicación en investigaciones relacionadas con la psicología del deporte y el rendimiento deportivo.

Modelos teóricos de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional ha sido explicada a través de diversos modelos teóricos que difieren en su concepción del constructo y en la manera en que este es evaluado. Entre los enfoques con mayor respaldo científico destacan el modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey, el modelo mixto desarrollado por Goleman y el modelo de rasgo planteado por Petrides. Aunque cada uno parte de fundamentos conceptuales distintos, en conjunto han contribuido a comprender el papel que desempeñan las competencias emocionales en diferentes contextos, incluido el deporte de alto rendimiento.

El modelo de habilidad, desarrollado por Mayer y Salovey (1997), concibe la inteligencia emocional como una forma específica de inteligencia relacionada con el procesamiento de la información emocional. Desde esta perspectiva, las

personas poseen la capacidad de percibir, utilizar, comprender y regular las emociones para facilitar el pensamiento y orientar el comportamiento de manera adaptativa. Posteriormente, Mayer, Salovey y Caruso (2008) ampliaron este planteamiento al proponer que estas habilidades pueden evaluarse objetivamente mediante pruebas de desempeño, diferenciándolas de los rasgos de personalidad y de otras competencias psicológicas.

Este modelo constituye uno de los enfoques con mayor aceptación dentro de la investigación científica debido a su sólido sustento teórico y a la posibilidad de operacionalizar la inteligencia emocional mediante instrumentos validados. En el ámbito deportivo, su aplicación ha permitido analizar cómo los atletas procesan la información emocional durante situaciones de entrenamiento y competición, explicando la influencia de las habilidades emocionales sobre variables como el estrés, la ansiedad, la toma de decisiones y el rendimiento deportivo (Laborde et al., 2020).

En contraste, el modelo mixto, propuesto por Goleman (1995), amplía el concepto de inteligencia emocional al integrar habilidades emocionales con competencias personales y sociales. Este enfoque incorpora dimensiones como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, considerando que estas competencias influyen de manera conjunta en el desempeño personal y profesional. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional trasciende el procesamiento de las emociones e incluye características vinculadas con la interacción social, el liderazgo y la adaptación a diferentes contextos.

Dentro del deporte de alto rendimiento, el modelo de Goleman ha sido especialmente útil para comprender aspectos relacionados con el trabajo en equipo, el liderazgo deportivo y la cohesión grupal, particularmente en disciplinas colectivas. Sin embargo, diversos autores han señalado que este modelo presenta limitaciones conceptuales al incorporar variables propias de la personalidad y de las competencias sociales, lo que dificulta establecer límites claros entre la inteligencia emocional y otros constructos psicológicos. Además, la amplitud de sus

dimensiones ha generado cuestionamientos respecto a su evaluación objetiva y a su precisión científica (Mayer et al., 2008).

Un tercer enfoque corresponde al modelo de rasgo desarrollado por Petrides y Furnham (2001), posteriormente ampliado por Petrides et al. (2007). Este modelo entiende la inteligencia emocional como un conjunto de autopercepciones emocionales relativamente estables que forman parte de la personalidad del individuo. A diferencia del modelo de habilidad, no evalúa el desempeño emocional mediante pruebas objetivas, sino la percepción que las personas tienen sobre sus propias competencias emocionales. Debido a ello, suele medirse mediante instrumentos de autoinforme y ha sido ampliamente utilizado en investigaciones relacionadas con bienestar psicológico, afrontamiento, salud mental y ajuste emocional.

En los últimos años, la literatura especializada ha reconocido que estos modelos no deben interpretarse como perspectivas excluyentes, sino como aproximaciones complementarias que permiten comprender la inteligencia emocional desde distintos niveles de análisis. Mientras el modelo de habilidad explica los procesos cognitivos implicados en el manejo de las emociones, el modelo mixto incorpora competencias relacionadas con el funcionamiento interpersonal y el liderazgo, y el modelo de rasgo aporta una visión centrada en las diferencias individuales y en la percepción subjetiva de las capacidades emocionales (Laborde et al., 2020).

En el contexto de la presente investigación, el modelo de habilidad de Mayer y Salovey constituye el principal referente teórico, debido a que ofrece una conceptualización más precisa de la inteligencia emocional y presenta mayor respaldo empírico dentro de la psicología del deporte. Asimismo, este enfoque resulta especialmente pertinente para analizar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad, ya que plantea que la adecuada percepción, comprensión y regulación de las emociones favorece una respuesta más adaptativa frente a situaciones de presión competitiva, aspecto que ha sido ampliamente estudiado en deportistas de alto rendimiento (Rubio et al., 2022). Esta perspectiva servirá de

base para comprender los componentes específicos que integran la inteligencia emocional, los cuales se desarrollan en el siguiente apartado.

Componentes de la inteligencia emocional

De acuerdo con el modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional se estructura en cuatro habilidades jerárquicas e interrelacionadas: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión y la regulación emocionales. Estos componentes representan procesos cognitivos que permiten a las personas identificar, interpretar, utilizar y gestionar las emociones de manera adaptativa, favoreciendo una mejor respuesta frente a las demandas del entorno. En el contexto deportivo, estas habilidades adquieren especial relevancia debido a que los atletas deben afrontar situaciones caracterizadas por presión competitiva, incertidumbre y elevada carga emocional.

El primer componente corresponde a la percepción emocional, definida como la capacidad para reconocer con precisión las emociones propias y ajenas a partir de expresiones faciales, conductas, sensaciones fisiológicas y otros indicadores emocionales. Esta habilidad constituye la base del procesamiento emocional, ya que permite identificar oportunamente los estados afectivos antes de que influyan negativamente sobre el comportamiento. En el deporte de alto rendimiento, la percepción emocional facilita que el atleta detecte manifestaciones tempranas de ansiedad, estrés o frustración, favoreciendo la implementación de estrategias de afrontamiento antes de que dichas emociones interfieran con el rendimiento deportivo (Acebes-Sánchez et al., 2021).

El segundo componente es la facilitación emocional del pensamiento, entendida como la capacidad para utilizar las emociones como fuente de información durante los procesos cognitivos. Desde esta perspectiva, las emociones no representan únicamente respuestas afectivas, sino que también orientan la atención, favorecen la toma de decisiones y contribuyen a la resolución de problemas. En el ámbito deportivo, esta habilidad permite que el deportista emplee sus estados emocionales

de forma funcional para mantener la concentración, adaptarse a las exigencias de la competencia y responder de manera más eficiente a situaciones cambiantes (Mayer & Salovey, 1997).

El tercer componente corresponde a la comprensión emocional, que implica interpretar el significado de las emociones, reconocer sus causas y anticipar su evolución. Esta habilidad permite comprender cómo las emociones cambian en función de las experiencias y cómo pueden influir sobre el comportamiento propio y el de otras personas. En el deporte de alto rendimiento, la comprensión emocional favorece una interpretación más objetiva de las situaciones competitivas, disminuyendo la tendencia a realizar valoraciones negativas que incrementen la ansiedad y facilitando una respuesta psicológica más adaptativa (Mercader-Rubio & Gutiérrez Ángel, 2023).

Finalmente, la regulación emocional constituye el componente de mayor interés para la presente investigación debido a su estrecha relación con la ansiedad competitiva. Esta habilidad hace referencia a la capacidad para modificar de manera consciente la intensidad, duración y expresión de las emociones con el propósito de responder eficazmente a las demandas del entorno. En el contexto deportivo, la regulación emocional permite controlar emociones como la ansiedad, el miedo o la frustración, favoreciendo el mantenimiento de niveles óptimos de activación, una adecuada concentración y un mejor rendimiento durante la competición (Rubio et al., 2022).

Aunque estos componentes poseen características específicas, funcionan de manera integrada y secuencial. La adecuada percepción de las emociones facilita su utilización durante los procesos cognitivos, posteriormente favorece su comprensión y, finalmente, permite una regulación emocional más eficaz. Esta interacción explica por qué los deportistas con mayores niveles de IE suelen mostrar una mejor adaptación frente a las exigencias psicológicas del deporte de alto rendimiento y una mayor capacidad para afrontar situaciones de presión competitiva (Laborde et al., 2020). Asimismo, el predominio de estas habilidades constituye uno de los principales fundamentos para comprender la relación

existente entre IE y ansiedad, aspecto que será desarrollado en los apartados posteriores de esta investigación.

Factores asociados a la inteligencia emocional

El desarrollo de la inteligencia emocional en el deporte de alto rendimiento responde a la interacción de múltiples factores individuales, deportivos y contextuales que influyen en la adquisición y fortalecimiento de las competencias emocionales. Estas habilidades no constituyen características estáticas, sino que evolucionan a partir de las experiencias personales, las demandas del entorno competitivo y las relaciones que el deportista establece con su contexto social (Reigal et al., 2021). Comprender estos factores resulta fundamental para explicar las diferencias individuales observadas en los niveles de inteligencia emocional entre atletas de distintas disciplinas y niveles competitivos

Entre los factores individuales, la edad, la experiencia deportiva y las características personales desempeñan un papel relevante en el desarrollo de la inteligencia emocional. La evidencia científica sugiere que los deportistas con mayor trayectoria competitiva suelen presentar mejores habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones, debido a la exposición continua a situaciones que exigen control emocional y adaptación psicológica. Asimismo, variables como la personalidad, la autoeficacia y los estilos de afrontamiento pueden favorecer el uso de estrategias emocionales más adaptativas frente a escenarios de elevada presión (Bandura, 1997; Reigal et al., 2021).

Respecto a los factores deportivos, el tipo de disciplina y el nivel competitivo también condicionan el desarrollo de la inteligencia emocional. Las exigencias psicológicas difieren entre deportes individuales y colectivos, ya que mientras las disciplinas individuales requieren un mayor control emocional y autorregulación, los deportes colectivos demandan además habilidades relacionadas con la comunicación, la empatía y la gestión de las relaciones interpersonales. De igual manera, el incremento del nivel competitivo expone al deportista a mayores demandas emocionales, favoreciendo el desarrollo progresivo de competencias

necesarias para afrontar con eficacia las situaciones propias de la competición (Laborde et al., 2020).

Por otra parte, los factores contextuales representan uno de los elementos más influyentes en el fortalecimiento de la inteligencia emocional. El apoyo proporcionado por entrenadores, compañeros de equipo, familiares y profesionales de la salud deportiva contribuye a generar un entorno que favorece el aprendizaje y la regulación de las emociones. En contraste, ambientes caracterizados por una elevada presión, conflictos interpersonales o escaso apoyo social pueden dificultar el desarrollo de estas competencias e incrementar la vulnerabilidad frente al estrés y la ansiedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

En conjunto, estos factores interactúan de manera dinámica durante la trayectoria deportiva, influyendo en la forma en que los atletas desarrollan y utilizan sus habilidades emocionales. La comprensión de estas variables permite explicar por qué la inteligencia emocional presenta diferencias entre deportistas y refuerza la importancia de promover contextos deportivos que favorezcan el aprendizaje emocional como parte del entrenamiento integral. Asimismo, estos factores constituyen un elemento clave para comprender la relación entre inteligencia emocional y ansiedad, ya que muchas de las condiciones que fortalecen las competencias emocionales también contribuyen a una mejor adaptación psicológica frente a las exigencias del deporte de alto rendimiento.

Inteligencia emocional en el deporte de alto rendimiento

La inteligencia emocional ha adquirido un papel protagónico dentro de la psicología del deporte debido a su influencia sobre el bienestar psicológico y el rendimiento de los atletas. En el deporte de alto rendimiento, donde las exigencias físicas, cognitivas y emocionales son permanentes, las competencias emocionales constituyen un recurso fundamental para afrontar de manera adaptativa las demandas derivadas del entrenamiento y la competición. En este contexto, la capacidad para reconocer, comprender y regular las emociones permite a los

deportistas responder eficazmente ante situaciones caracterizadas por elevada presión, incertidumbre y evaluación constante (Laborde et al., 2020).

Diversas investigaciones han demostrado que los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional presentan una mejor adaptación psicológica frente a las exigencias competitivas. Estas habilidades favorecen el mantenimiento de la concentración, una adecuada toma de decisiones bajo presión y un mayor control de las respuestas emocionales durante la competencia, aspectos que contribuyen tanto al rendimiento deportivo como al bienestar general del atleta (Acebes-Sánchez et al., 2021). Asimismo, la inteligencia emocional facilita una interpretación más adaptativa de los errores, las derrotas y los cambios propios del contexto competitivo, reduciendo la probabilidad de que estos acontecimientos afecten negativamente el desempeño futuro.

Otro aspecto ampliamente documentado corresponde a la influencia de la inteligencia emocional sobre variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Estudios recientes han señalado que los atletas con mayores competencias emocionales presentan niveles superiores de motivación, resiliencia, autoconfianza y compromiso deportivo, recursos que favorecen la persistencia ante la adversidad y una mejor adaptación a los desafíos propios del alto rendimiento (Rubio et al., 2022). Estas características permiten afrontar las dificultades inherentes al proceso de entrenamiento y mantener un desempeño estable incluso en escenarios altamente competitivos.

En deportes colectivos, la inteligencia emocional también desempeña un papel relevante en la calidad de las relaciones interpersonales y en el funcionamiento del equipo. La capacidad para comprender las emociones de los demás, comunicarse de forma eficaz y gestionar adecuadamente los conflictos favorece la cohesión grupal, fortalece el liderazgo y mejora la coordinación entre los integrantes del equipo. Estas competencias resultan especialmente importantes durante situaciones de elevada presión competitiva, donde la estabilidad emocional colectiva puede influir significativamente sobre el rendimiento deportivo (Laborde et al., 2020).

Además de su influencia sobre el rendimiento y las relaciones interpersonales, la literatura científica ha identificado a la inteligencia emocional como uno de los principales factores protectores frente a las consecuencias psicológicas derivadas del deporte de alto rendimiento. Diversos estudios indican que los atletas con mayores habilidades emocionales presentan una mejor capacidad para afrontar el estrés competitivo y controlar emociones como el miedo, la frustración y la ansiedad, favoreciendo una adaptación más saludable a las exigencias del contexto deportivo (Acebes-Sánchez et al., 2021; Rubio et al., 2022). Esta evidencia respalda la importancia de incorporar el desarrollo de competencias emocionales dentro de los programas de preparación psicológica de los deportistas.

En conjunto, la evidencia disponible permite afirmar que la inteligencia emocional constituye un recurso esencial para el desempeño integral del deportista de alto rendimiento, ya que favorece tanto el funcionamiento psicológico como la adaptación frente a las demandas de la competición; así mismo, su estrecha relación con variables como el estrés y la ansiedad justifica su estudio dentro de la presente investigación, en la cual se analiza la evidencia científica disponible acerca de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Intervenciones para el desarrollo de la inteligencia emocional en el deporte

La evidencia científica ha demostrado que la inteligencia emocional constituye una competencia susceptible de ser desarrollada mediante intervenciones psicológicas estructuradas. A diferencia de otras características relativamente estables de la personalidad, las habilidades relacionadas con la percepción, comprensión y regulación de las emociones pueden fortalecerse a través de procesos de entrenamiento orientados a mejorar el funcionamiento psicológico del deportista. Esta característica ha favorecido el diseño de programas específicos dentro de la psicología del deporte, cuyo propósito es optimizar la adaptación emocional frente a las exigencias del alto rendimiento (Laborde et al., 2020).

Las intervenciones dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional suelen integrarse dentro de los programas de preparación psicológica de los atletas e incluyen estrategias orientadas al reconocimiento de las emociones, el entrenamiento en regulación emocional, el fortalecimiento de la autoconfianza y el desarrollo de habilidades de afrontamiento frente al estrés competitivo. Estas acciones buscan que el deportista adquiera recursos psicológicos que le permitan responder de manera más adaptativa a situaciones caracterizadas por presión, incertidumbre y elevada exigencia emocional (Acebes-Sánchez et al., 2021).

Entre las estrategias más utilizadas se encuentran la reestructuración cognitiva, la visualización, las técnicas de respiración, la relajación y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. Aunque estas intervenciones persiguen objetivos específicos, todas comparten la finalidad de favorecer un mejor control emocional durante el entrenamiento y la competición. La evidencia disponible indica que la aplicación sistemática de estas estrategias contribuye al fortalecimiento de las competencias emocionales y facilita una respuesta psicológica más estable frente a los desafíos propios del deporte de alto rendimiento (Laborde et al., 2020).

En los últimos años, diversos estudios han señalado que la incorporación de programas de inteligencia emocional dentro de la planificación deportiva produce beneficios que trascienden el rendimiento competitivo, además de favorecer la regulación emocional, estas intervenciones se han asociado con incrementos en la motivación, la resiliencia, el bienestar psicológico y la capacidad para afrontar situaciones estresantes, factores que contribuyen al desarrollo integral del deportista (Rubio et al., 2022).

Desde la perspectiva de la presente investigación, estas intervenciones adquieren especial relevancia debido a que la regulación emocional constituye uno de los principales mecanismos mediante los cuales la inteligencia emocional puede influir sobre la ansiedad competitiva. En consecuencia, el fortalecimiento de las competencias emocionales representa una estrategia preventiva que favorece una mejor adaptación psicológica frente a las demandas del deporte de alto rendimiento

y respalda la importancia de continuar investigando la relación entre inteligencia emocional y ansiedad desde un enfoque basado en evidencia científica.

Medición de la inteligencia emocional

La evaluación de la inteligencia emocional constituye un aspecto fundamental dentro de la investigación científica, ya que permite analizar de manera objetiva las competencias emocionales de los individuos y establecer comparaciones entre diferentes poblaciones. Debido a la existencia de diversos modelos teóricos, se han desarrollado múltiples instrumentos psicométricos orientados a evaluar la inteligencia emocional desde enfoques conceptuales distintos, lo que ha favorecido su aplicación en ámbitos como la psicología clínica, educativa, organizacional y deportiva (Laborde et al., 2020).

Entre los instrumentos más utilizados en el contexto deportivo destaca el Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), un cuestionario de autoinforme diseñado para evaluar la percepción que las personas tienen sobre sus propias habilidades emocionales. Este instrumento analiza tres dimensiones principales: Atención emocional, entendida como el grado en que el individuo presta atención a sus emociones; claridad emocional, relacionada con la capacidad para comprender los propios estados afectivos; y reparación emocional, que hace referencia a la habilidad para regular las emociones y recuperar el equilibrio emocional después de experimentar situaciones adversas. Debido a sus adecuadas propiedades psicométricas, el TMMS-24 ha sido ampliamente empleado en investigaciones relacionadas con la inteligencia emocional en deportistas (Mercader-Rubio & Gutiérrez Ángel, 2023).

Además del TMMS-24, la literatura especializada reporta el uso de otros instrumentos como el *Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*, basado en el modelo de rasgo de la inteligencia emocional, y el *Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*, orientado a evaluar competencias emocionales relacionadas con la percepción, comprensión y regulación de las emociones en distintos contextos. Asimismo, algunas investigaciones han utilizado el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*, considerado una prueba de

ejecución que evalúa la inteligencia emocional desde el modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey (Mayer et al., 2008).

La selección del instrumento depende del enfoque teórico adoptado y de los objetivos específicos de cada investigación. Mientras los cuestionarios de autoinforme permiten conocer la percepción que los individuos tienen acerca de sus propias competencias emocionales, las pruebas de habilidad buscan evaluar el desempeño emocional mediante tareas objetivas. Estas diferencias metodológicas explican parte de la variabilidad observada entre los estudios y constituyen un aspecto relevante al interpretar los resultados obtenidos en la literatura científica (Laborde et al., 2020).

En el ámbito de la psicología del deporte, el empleo de instrumentos con adecuada validez y confiabilidad resulta esencial para garantizar la calidad de la evidencia científica y facilitar la comparación entre investigaciones. La utilización de herramientas psicométricas validadas permite obtener mediciones consistentes de la inteligencia emocional y comprender con mayor precisión su relación con variables psicológicas como la ansiedad, el estrés, la resiliencia y el bienestar del deportista (Rubio et al., 2022).

En la presente revisión sistemática, la identificación de los instrumentos utilizados en los estudios seleccionados constituye un aspecto relevante para el análisis metodológico de la evidencia disponible, ya que permite comparar la forma en que la inteligencia emocional ha sido evaluada en diferentes poblaciones deportivas y comprender cómo estas diferencias pueden influir en los resultados reportados sobre su relación con la ansiedad. Este aspecto servirá como criterio de análisis en los capítulos posteriores de la investigación.

1.2. Ansiedad en deportistas de alto rendimiento

Definición de ansiedad

La ansiedad constituye una respuesta emocional natural que se activa cuando una persona percibe una situación como desafiante, incierta o potencialmente amenazante. Se caracteriza por la presencia de pensamientos de preocupación, incremento de la activación fisiológica y cambios conductuales orientados a facilitar la adaptación frente a las demandas del entorno. Desde una perspectiva psicológica, la ansiedad cumple una función adaptativa al preparar al organismo para responder de manera eficiente ante situaciones que requieren un alto nivel de atención y afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984).

En el ámbito deportivo, la ansiedad adquiere características particulares debido a las condiciones propias de la competición. Los deportistas de alto rendimiento se encuentran expuestos de manera permanente a procesos de evaluación, presión por los resultados, expectativas personales y sociales, así como a elevados niveles de exigencia física y psicológica. Estas condiciones favorecen la aparición de respuestas emocionales intensas que pueden influir significativamente sobre el funcionamiento cognitivo, fisiológico y conductual del atleta (Martens et al., 1990).

Diversos estudios han señalado que la ansiedad no debe interpretarse exclusivamente como un fenómeno perjudicial. Cuando se presenta en niveles moderados, puede favorecer el estado de alerta, incrementar la concentración y preparar al deportista para responder eficazmente durante la competencia; sin embargo, cuando su intensidad supera la capacidad de afrontamiento del atleta, suele asociarse con dificultades en la atención, alteraciones en la toma de decisiones, incremento de la tensión muscular y disminución del rendimiento deportivo (Mercader-Rubio & Gutiérrez Ángel, 2023).

La respuesta ansiosa también depende de la forma en que el deportista interpreta las demandas competitivas. De acuerdo con la teoría cognitiva del estrés y afrontamiento, la ansiedad surge a partir de la evaluación que realiza el individuo

sobre la relación entre las exigencias del contexto y los recursos personales disponibles para enfrentarlas (Lazarus & Folkman, 1984). En consecuencia, dos atletas pueden experimentar niveles de ansiedad completamente diferentes frente a una misma competencia, dependiendo de variables como la experiencia, la preparación psicológica, la autoconfianza y las estrategias de afrontamiento.

En el deporte de alto rendimiento, comprender la ansiedad resulta especialmente importante debido a su estrecha relación con el bienestar psicológico y el desempeño competitivo. La evidencia científica muestra que niveles elevados de ansiedad pueden afectar el equilibrio emocional del deportista e interferir con su rendimiento, mientras que una adecuada gestión de esta respuesta favorece una mejor adaptación frente a las exigencias propias de la competición (Reigal et al., 2021). Esta perspectiva ha motivado el desarrollo de numerosas investigaciones orientadas a identificar los factores psicológicos que contribuyen a regular la ansiedad, entre ellos la inteligencia emocional, variable que constituye el eje central de la presente investigación.

Modelos teóricos de la ansiedad

La ansiedad ha sido explicada mediante diferentes modelos teóricos que buscan comprender los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos implicados en su aparición y manifestación. En el ámbito del deporte de alto rendimiento, estos enfoques permiten interpretar cómo los atletas responden psicológicamente ante las exigencias competitivas y cuáles son los mecanismos que favorecen o dificultan su adaptación durante la competición. Entre los modelos con mayor respaldo científico destacan la teoría cognitiva del estrés y afrontamiento, el modelo multidimensional de la ansiedad competitiva y el modelo de catástrofe, los cuales constituyen referentes fundamentales dentro de la psicología del deporte.

Uno de los enfoques más influyentes corresponde a la teoría cognitiva del estrés y afrontamiento, desarrollada por Lazarus y Folkman (1984). Este modelo plantea que la ansiedad no depende exclusivamente de las características objetivas de una situación, sino de la evaluación cognitiva que realiza el individuo acerca de las

demandas del entorno y de los recursos personales disponibles para afrontarlas. Cuando el deportista interpreta una competencia como una amenaza que supera sus capacidades, aumenta la probabilidad de experimentar ansiedad. Por el contrario, si percibe que dispone de recursos suficientes para responder eficazmente, la situación tiende a interpretarse como un desafío, favoreciendo una adaptación psicológica más funcional.

En el contexto deportivo, esta teoría explica por qué dos atletas pueden experimentar respuestas emocionales diferentes frente a una misma competición, aun cuando las condiciones objetivas sean similares. Factores como la experiencia, la autoeficacia, la preparación psicológica y las estrategias de afrontamiento influyen directamente en la evaluación cognitiva realizada por el deportista, condicionando la intensidad de la respuesta ansiosa y su impacto sobre el rendimiento.

Otro referente fundamental es el modelo multidimensional de la ansiedad competitiva, propuesto por Martens et al. (1990). Este modelo sostiene que la ansiedad competitiva está integrada por tres dimensiones: Ansiedad cognitiva, relacionada con pensamientos de preocupación y miedo al fracaso; ansiedad somática, asociada con las respuestas fisiológicas del organismo, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular o la sudoración y autoconfianza, considerada un componente protector que modula la respuesta emocional del deportista. Esta propuesta permitió comprender que la ansiedad no constituye una respuesta única, sino un fenómeno multidimensional que influye de manera diferenciada sobre el comportamiento deportivo.

Posteriormente, Hardy (1990) desarrolló el modelo de catástrofe, el cual plantea que la relación entre ansiedad y rendimiento no siempre sigue un patrón lineal. Según este enfoque, cuando la ansiedad cognitiva y la activación fisiológica aumentan simultáneamente hasta superar un determinado umbral, el rendimiento puede experimentar una disminución abrupta o catastrófica. Este modelo ha contribuido a explicar por qué algunos deportistas mantienen un desempeño

adecuado bajo presión, mientras que otros presentan caídas significativas en su rendimiento durante momentos críticos de la competencia.

En conjunto, estos modelos permiten comprender la ansiedad como un fenómeno dinámico que depende tanto de procesos cognitivos como de respuestas fisiológicas y emocionales; así mismo, evidencian que la forma en que el deportista interpreta las demandas competitivas y regula sus emociones influye directamente en la intensidad de la ansiedad experimentada. Esta perspectiva resulta especialmente relevante para la presente investigación, ya que proporciona el fundamento teórico que explica por qué variables como la inteligencia emocional pueden desempeñar un papel protector frente a la ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Componentes de la ansiedad

Acorde con el modelo multidimensional de la ansiedad competitiva propuesto por Martens et al. (1990), la ansiedad en el deporte de alto rendimiento se manifiesta a través de tres componentes interrelacionados: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. Estos elementos permiten comprender la complejidad de la respuesta ansiosa durante la competición, ya que involucran procesos cognitivos, fisiológicos y emocionales que influyen de manera conjunta sobre el comportamiento y el rendimiento del deportista.

La ansiedad cognitiva hace referencia a los pensamientos de preocupación, inseguridad y temor al fracaso que experimenta el atleta antes o durante la competencia. Este componente se caracteriza por la presencia de dudas sobre el propio desempeño, expectativas negativas y dificultad para mantener la atención en la tarea, aspectos que pueden afectar la concentración, la toma de decisiones y el control de la ejecución deportiva (Acebes-Sánchez et al., 2021).

Por su parte, la ansiedad somática comprende las respuestas fisiológicas asociadas a la activación del organismo frente a situaciones de elevada exigencia. Entre sus manifestaciones más frecuentes se encuentran el incremento de la

frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la sudoración, las alteraciones respiratorias y la sensación de inquietud corporal; aunque estas respuestas forman parte de un mecanismo adaptativo de preparación para la acción, cuando alcanzan niveles excesivos pueden interferir con la coordinación motora, el control técnico y la ejecución del rendimiento deportivo (Rubio et al., 2022).

El tercer componente corresponde a la autoconfianza, entendida como la percepción que posee el deportista acerca de su capacidad para afrontar con éxito las demandas de la competición. Dentro del modelo de Martens, la autoconfianza actúa como un factor protector frente a la ansiedad, ya que los atletas con mayores niveles de confianza en sus propias capacidades suelen interpretar las situaciones competitivas de manera más favorable y experimentar menores niveles de ansiedad cognitiva y somática (Martens et al., 1990).

Aunque estos componentes poseen características específicas, funcionan de manera integrada durante la competición. Los pensamientos negativos propios de la ansiedad cognitiva pueden intensificar las respuestas fisiológicas de la ansiedad somática y, al mismo tiempo, una disminución de la autoconfianza puede incrementar la percepción de amenaza frente a las demandas competitivas. Esta interacción explica la variabilidad observada en la respuesta emocional de los deportistas y pone de manifiesto que la ansiedad constituye un fenómeno multidimensional más que una reacción aislada (Acebes-Sánchez et al., 2021).

La comprensión de estos componentes resulta especialmente relevante para la presente investigación, ya que la literatura científica ha señalado que variables psicológicas como la inteligencia emocional pueden influir sobre la forma en que los deportistas identifican, interpretan y regulan tanto los pensamientos como las respuestas fisiológicas asociadas con la ansiedad. En consecuencia, el análisis de estos componentes proporciona una base teórica para comprender los mecanismos mediante los cuales las competencias emocionales podrían contribuir a disminuir la ansiedad competitiva y favorecer una mejor adaptación al deporte de alto rendimiento.

Factores asociados a la ansiedad

La ansiedad en el deporte de alto rendimiento no depende de un único elemento, sino de la interacción de diversos factores individuales, deportivos y contextuales que influyen en la forma en que el atleta interpreta y afronta las demandas competitivas. La intensidad de la respuesta ansiosa varía según las características personales del deportista, las condiciones propias de la competición y el entorno en el que desarrolla su actividad deportiva. En consecuencia, comprender estos factores resulta fundamental para explicar las diferencias observadas en los niveles de ansiedad entre atletas que participan en contextos competitivos similares (Reigal et al., 2021).

Entre los factores individuales, la experiencia deportiva, la edad, el nivel de preparación psicológica, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel determinante en la regulación de la ansiedad. La evidencia científica indica que los deportistas con mayor trayectoria competitiva suelen desarrollar recursos psicológicos que les permiten afrontar con mayor eficacia situaciones de presión, disminuyendo la intensidad de las respuestas ansiosas. De igual manera, una adecuada preparación emocional favorece una interpretación más adaptativa de las demandas competitivas y reduce la percepción de amenaza frente a la competencia (Reigal et al., 2021; Bandura, 1997).

Respecto de los factores deportivos, el tipo de disciplina, el nivel competitivo y las características del evento constituyen elementos que pueden incrementar la ansiedad del deportista. Las competiciones de mayor importancia, la participación en eventos de alto nivel, la presencia de público, las expectativas de rendimiento y la presión por alcanzar determinados resultados representan condiciones que aumentan la exigencia psicológica y favorecen la aparición de respuestas ansiosas (García-Naveira & Ruiz-Barquín, 2021). Asimismo, las demandas emocionales difieren entre deportes individuales y colectivos, debido a las distintas responsabilidades que asume el atleta durante la competición.

Por otra parte, los factores contextuales también influyen significativamente en la experiencia de la ansiedad. El apoyo proporcionado por entrenadores, compañeros de equipo y familiares puede actuar como un factor protector al favorecer la confianza, el afrontamiento adaptativo y el bienestar psicológico del deportista. En contraste, ambientes caracterizados por conflictos interpersonales, exceso de presión o escaso apoyo social pueden incrementar la percepción de estrés y favorecer la aparición de ansiedad durante la competición (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

La literatura científica también ha señalado que estos factores interactúan entre sí de manera dinámica. La respuesta ansiosa no depende únicamente de las condiciones objetivas de la competencia, sino de la forma en que el deportista interpreta dichas condiciones y de los recursos psicológicos disponibles para afrontarlas. En este sentido, variables como la inteligencia emocional adquieren especial relevancia, ya que favorecen una mejor regulación de las emociones, fortalecen las estrategias de afrontamiento y disminuyen la vulnerabilidad frente a la ansiedad en contextos deportivos de elevada exigencia (Laborde et al., 2020).

En conjunto, los factores asociados a la ansiedad evidencian que esta respuesta emocional constituye un fenómeno complejo y multifactorial. La interacción entre variables personales, deportivas y contextuales explica las diferencias individuales observadas en los deportistas de alto rendimiento y justifica la necesidad de estudiar aquellos recursos psicológicos que favorecen una mejor adaptación emocional frente a la competición, entre ellos la inteligencia emocional, eje central de la presente investigación.

Ansiedad competitiva

La ansiedad competitiva constituye una manifestación específica de la ansiedad que aparece en situaciones relacionadas con la práctica deportiva y la participación en competiciones. A diferencia de la ansiedad general, esta respuesta emocional se encuentra directamente vinculada con la anticipación del rendimiento, la evaluación del desempeño y las consecuencias asociadas al resultado deportivo.

Por ello, representa uno de los fenómenos psicológicos más estudiados dentro de la psicología del deporte, debido a su influencia sobre el bienestar del atleta y su capacidad para afrontar las exigencias propias de la competición (Martens et al., 1990).

En el deporte de alto rendimiento, la ansiedad competitiva suele intensificarse como consecuencia del elevado nivel de exigencia al que están expuestos los deportistas. Factores como la importancia de la competencia, las expectativas personales y externas, la presión por obtener resultados y la posibilidad de cometer errores incrementan la percepción de amenaza y favorecen la aparición de respuestas emocionales intensas. Estas condiciones convierten a la ansiedad competitiva en una experiencia frecuente durante la preparación y el desarrollo de los eventos deportivos (García-Naveira & Ruiz-Barquín, 2021).

La literatura científica también ha señalado que la ansiedad competitiva presenta un comportamiento dinámico, ya que su intensidad puede variar según el momento de la competición. Generalmente, los niveles más elevados se observan durante la fase previa al evento deportivo, cuando predominan pensamientos anticipatorios relacionados con el desempeño y las posibles consecuencias del resultado. Posteriormente, durante el desarrollo de la competencia, la intensidad de la ansiedad puede aumentar o disminuir dependiendo de la evolución del rendimiento y de la capacidad del deportista para regular sus respuestas emocionales (Martens et al., 1990).

Aunque la ansiedad competitiva constituye una respuesta normal frente a situaciones de elevada exigencia, su intensidad y sus efectos dependen de los recursos psicológicos disponibles para afrontarla. La evidencia indica que deportistas con mayores niveles de autoconfianza, estrategias de afrontamiento más adaptativas y mejores habilidades de regulación emocional tienden a experimentar menores niveles de ansiedad competitiva y una mejor adaptación durante la competencia (Laborde et al., 2020). Esta relación resulta especialmente relevante para la presente investigación, ya que permite comprender por qué la inteligencia emocional ha sido considerada uno de los principales recursos

psicológicos asociados con el control de la ansiedad en el deporte de alto rendimiento.

En síntesis, la ansiedad competitiva representa una respuesta emocional propia del contexto deportivo que surge como consecuencia de la evaluación del rendimiento y de las demandas inherentes a la competición. Su estudio resulta fundamental para comprender los factores psicológicos que influyen en el comportamiento de los deportistas y constituye el punto de partida para analizar los modelos específicos que explican su estructura y funcionamiento, los cuales se desarrollan en el siguiente apartado.

Modelo de Martens

El modelo multidimensional de la ansiedad competitiva, desarrollado por Martens, Vealey y Burton (1990), constituye uno de los principales referentes teóricos dentro de la psicología del deporte para comprender la respuesta emocional que experimentan los atletas antes y durante la competición. Su importancia radica en que permitió superar la concepción tradicional de la ansiedad como un fenómeno único, proponiendo que esta se manifiesta a través de dimensiones diferenciadas que ejercen efectos distintos sobre el comportamiento y el rendimiento deportivo. Debido a su sólido fundamento conceptual y a su amplia validación empírica, este modelo continúa siendo uno de los enfoques más utilizados en investigaciones relacionadas con el deporte de alto rendimiento.

Uno de los principales aportes de Martens consistió en el desarrollo del Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), instrumento diseñado para evaluar la ansiedad competitiva a partir de tres dimensiones: Ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La creación de este instrumento permitió operacionalizar el constructo de ansiedad competitiva y facilitó la comparación de resultados entre diferentes investigaciones, convirtiéndose en una de las herramientas psicométricas de mayor utilización dentro de la psicología del deporte (Martens et al., 1990).

La amplia difusión del modelo de Martens ha favorecido el desarrollo de numerosos estudios orientados a comprender la influencia de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo. La evidencia científica ha confirmado que la ansiedad competitiva no afecta de igual manera a todos los deportistas, sino que su intensidad y sus consecuencias dependen de la interacción entre factores personales, deportivos y contextuales. Asimismo, investigaciones recientes han demostrado que la capacidad del atleta para regular sus emociones constituye un elemento fundamental para modular la respuesta ansiosa y favorecer una adaptación psicológica más eficaz frente a las exigencias competitivas (Reigal et al., 2021).

Otra fortaleza del modelo radica en su utilidad para el diseño de programas de intervención psicológica dirigidos a optimizar el rendimiento deportivo. La identificación diferenciada de los componentes de la ansiedad ha permitido desarrollar estrategias específicas orientadas al fortalecimiento de la autoconfianza, el control de la activación fisiológica y la regulación de pensamientos anticipatorios negativos. Estas aplicaciones han consolidado al modelo de Martens como una herramienta de referencia tanto en el ámbito de la investigación como en la práctica profesional de la psicología del deporte (Weinberg & Gould, 2019).

A pesar de su amplio reconocimiento, algunos autores han señalado que la ansiedad competitiva constituye un fenómeno más complejo que el explicado inicialmente por el modelo multidimensional. En este sentido, investigaciones recientes han incorporado variables como la regulación emocional, la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional con el propósito de comprender de manera más integral la respuesta psicológica del deportista. Estos aportes no sustituyen el modelo de Martens, sino que amplían su capacidad explicativa al considerar recursos psicológicos que pueden modificar la forma en que los atletas experimentan y gestionan la ansiedad durante la competición (Laborde et al., 2020).

En el contexto de la presente investigación, el modelo de Martens representa el principal referente conceptual para interpretar la ansiedad competitiva reportada en los estudios incluidos en la revisión sistemática. Su amplia utilización en la literatura

científica, junto con el empleo recurrente del CSAI-2, permite establecer comparaciones entre investigaciones y comprender de manera más precisa la relación existente entre la ansiedad competitiva y la inteligencia emocional en deportistas de alto rendimiento.

Impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo

La ansiedad constituye uno de los factores psicológicos que mayor influencia ejerce sobre el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento. Su impacto no depende únicamente de su presencia, sino principalmente de su intensidad y de la capacidad del atleta para interpretarla y gestionarla de manera adaptativa. La evidencia científica ha demostrado que niveles moderados de activación pueden favorecer el desempeño deportivo al incrementar el estado de alerta, la concentración y la preparación para la acción; sin embargo, cuando la ansiedad supera los recursos de afrontamiento del deportista, suele producir efectos negativos sobre su funcionamiento psicológico y su rendimiento competitivo (Mercader-Rubio & Gutiérrez Ángel, 2023).

Entre las principales consecuencias de niveles elevados de ansiedad se encuentran las alteraciones en los procesos cognitivos relacionados con la atención, la memoria de trabajo, la toma de decisiones y la capacidad de concentración. Estas dificultades pueden traducirse en errores tácticos, respuestas impulsivas y una disminución de la precisión durante la ejecución deportiva, especialmente en competiciones donde el margen de error es reducido (Acebes-Sánchez et al., 2021).

Asimismo, la ansiedad puede afectar el funcionamiento fisiológico del deportista mediante un incremento excesivo de la activación corporal. Manifestaciones como la tensión muscular, el aumento de la frecuencia cardíaca y las alteraciones respiratorias pueden interferir con la coordinación motora, el control técnico y la ejecución eficiente de los movimientos, repercutiendo directamente sobre el rendimiento deportivo. Estas respuestas adquieren especial importancia en

disciplinas que requieren elevados niveles de precisión, velocidad o coordinación (Weinberg & Gould, 2019).

Más allá de sus efectos inmediatos sobre la competición, la exposición prolongada a elevados niveles de ansiedad también puede afectar el bienestar psicológico del atleta. La literatura especializada ha señalado que la persistencia de estados ansiosos se asocia con un mayor riesgo de desarrollar agotamiento emocional, estrés crónico, disminución de la motivación e incluso abandono deportivo, aspectos que repercuten tanto en la salud mental como en la continuidad de la carrera deportiva (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

No obstante, la respuesta del deportista frente a la ansiedad no depende exclusivamente de las condiciones de la competencia, sino también de los recursos psicológicos disponibles para afrontarla. Diversas investigaciones han evidenciado que variables como la autoconfianza, las estrategias de afrontamiento y, especialmente, la inteligencia emocional favorece una regulación más eficaz de la respuesta ansiosa, permitiendo mantener niveles óptimos de activación y una mejor adaptación a las demandas del deporte de alto rendimiento (Laborde et al., 2020; Rubio et al., 2022).

En conjunto, la evidencia científica permite concluir que la ansiedad ejerce una influencia directa sobre el rendimiento y el bienestar psicológico del deportista, aunque sus efectos dependen de la forma en que esta es interpretada y regulada. Esta perspectiva refuerza la necesidad de analizar aquellos recursos psicológicos que pueden actuar como factores protectores frente a la ansiedad, particularmente la inteligencia emocional, cuya relación constituye el eje central de la presente investigación y será desarrollada en el siguiente apartado.

1.3.Relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento

Fundamentos teóricos de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad

La relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad ha despertado un creciente interés dentro de la psicología del deporte debido a que ambas variables desempeñan un papel determinante en el bienestar psicológico y en el rendimiento competitivo de los atletas. Mientras la inteligencia emocional comprende un conjunto de habilidades que permiten identificar, comprender, utilizar y regular las emociones de manera adaptativa, la ansiedad constituye una respuesta psicológica y fisiológica que aparece cuando el deportista percibe que las demandas competitivas superan los recursos disponibles para afrontarlas (Mayer & Salovey, 1997; Martens, Vealey, & Burton, 1990). Desde esta perspectiva, la relación entre ambos constructos no resulta casual, sino que responde a mecanismos cognitivos y emocionales que intervienen durante la preparación y ejecución deportiva.

El modelo de habilidad propuesto por Mayer y Salovey (1997) constituye uno de los principales fundamentos para comprender esta relación. Los autores sostienen que la inteligencia emocional implica la capacidad para percibir con precisión las emociones, utilizarlas para facilitar el pensamiento, comprender su evolución y regularlas de manera eficaz. Estas competencias permiten que el individuo responda de forma flexible ante situaciones de elevada carga emocional. En el contexto deportivo, dichas habilidades adquieren especial relevancia, ya que los atletas se enfrentan constantemente a escenarios caracterizados por incertidumbre, presión por el resultado, expectativas externas y exigencias de alto rendimiento, factores que pueden favorecer la aparición de ansiedad si no son gestionados adecuadamente.

Desde una perspectiva complementaria, Goleman (1998) plantea que la inteligencia emocional comprende competencias personales y sociales relacionadas con el autocontrol, la automotivación, la empatía y las habilidades interpersonales. Estas competencias favorecen una mayor estabilidad emocional

durante situaciones de presión y permiten que los deportistas mantengan un adecuado equilibrio psicológico antes, durante y después de la competencia. En consecuencia, una mayor inteligencia emocional incrementa la probabilidad de que el atleta interprete las situaciones estresantes como desafíos susceptibles de ser afrontados, disminuyendo la intensidad de las respuestas ansiosas.

La explicación de esta relación también encuentra sustento en la teoría cognitiva del estrés y afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1984), quienes sostienen que las respuestas emocionales dependen de la evaluación cognitiva que realiza el individuo frente a las demandas del ambiente. Según este modelo, cuando una situación es interpretada como una amenaza y el deportista considera insuficientes sus recursos personales para afrontarla, aumenta la probabilidad de experimentar ansiedad. En contraste, cuando percibe que posee estrategias eficaces para responder a la situación competitiva, la activación emocional disminuye y se favorece un afrontamiento adaptativo. Bajo este enfoque, la inteligencia emocional representa uno de los recursos psicológicos que intervienen en dicha evaluación cognitiva, ya que facilita una interpretación más objetiva de las demandas competitivas y una regulación más eficiente de las respuestas emocionales.

Por su parte, el modelo de regulación emocional desarrollado por Gross (1998) aporta otro fundamento relevante para explicar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad. Este autor señala que las personas regulan sus emociones mediante estrategias cognitivas y conductuales que pueden aplicarse antes o después de la aparición de una respuesta emocional. Estrategias como la reevaluación cognitiva permiten modificar la interpretación de una situación potencialmente estresante antes de que genere elevados niveles de ansiedad, mientras que otras estrategias menos adaptativas, como la supresión emocional, suelen asociarse con mayor malestar psicológico. En el deporte de alto rendimiento, la capacidad para emplear estrategias adaptativas de regulación emocional constituye un recurso fundamental para controlar la ansiedad competitiva y mantener un desempeño estable durante la competición.

Asimismo, el modelo multidimensional de la ansiedad competitiva de Martens et al. (1990) explica que la ansiedad deportiva está integrada por componentes cognitivos, somáticos y de autoconfianza. La ansiedad cognitiva comprende pensamientos de preocupación, miedo al fracaso y dudas sobre el propio desempeño; la ansiedad somática incluye manifestaciones fisiológicas como tensión muscular, taquicardia y sudoración; mientras que, la autoconfianza actúa como un componente protector frente a la percepción de amenaza. Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional puede intervenir sobre cada uno de estos componentes mediante procesos de regulación emocional, control cognitivo y fortalecimiento de la autoconfianza, favoreciendo una respuesta psicológica más adaptativa durante la competencia.

En este sentido, la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997) complementa la explicación de esta relación al plantear que las creencias sobre la propia capacidad para afrontar situaciones específicas condicionan las respuestas emocionales del individuo. Los deportistas con elevada autoeficacia suelen experimentar menores niveles de ansiedad debido a que perciben mayor control sobre las demandas competitivas. Diversas investigaciones han señalado que la inteligencia emocional favorece el desarrollo de la autoeficacia mediante un mejor conocimiento y regulación de las propias emociones, fortaleciendo la confianza personal y reduciendo la vulnerabilidad frente a situaciones estresantes.

En conjunto, estos modelos teóricos permiten comprender que la inteligencia emocional y la ansiedad mantienen una relación sustentada en procesos cognitivos, emocionales y conductuales. La capacidad para identificar, interpretar y regular adecuadamente las emociones favorece una evaluación más adaptativa de las demandas deportivas, incrementa el uso de estrategias eficaces de afrontamiento y fortalece la autoconfianza, factores que contribuyen a disminuir la intensidad de la ansiedad competitiva. Por tanto, la inteligencia emocional puede entenderse como un recurso psicológico protector que facilita la adaptación del deportista ante las exigencias propias del alto rendimiento.

Evidencia empírica de la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad

Durante los últimos años, el interés por comprender la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en el ámbito deportivo ha incrementado considerablemente, especialmente debido a la importancia que ambas variables poseen sobre el bienestar psicológico y el rendimiento competitivo. La evidencia científica disponible indica que las competencias emocionales representan uno de los recursos psicológicos más relevantes para afrontar las demandas del deporte de alto rendimiento, razón por la cual diversos estudios han analizado la interacción entre ambos constructos en diferentes disciplinas deportivas.

Las investigaciones desarrolladas en deportistas de distintas modalidades coinciden en señalar que la inteligencia emocional se relaciona con una mejor adaptación frente a situaciones de presión competitiva. En este sentido, Acebes-Sánchez et al. (2021) identificaron que las dimensiones de claridad y reparación emocional presentaban asociaciones negativas con la ansiedad rasgo, mientras que la atención emocional mostró relaciones positivas con determinados componentes de la ansiedad. Estos resultados sugieren que no todas las dimensiones de la inteligencia emocional ejercen el mismo efecto sobre la respuesta emocional del deportista, destacando la regulación emocional como uno de los principales factores protectores.

Resultados semejantes fueron obtenidos por Castro-Sánchez et al. (2020), quienes analizaron la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y clima motivacional en deportistas pertenecientes a diferentes modalidades deportivas. Los autores observaron que los atletas con mayores niveles de inteligencia emocional tendían a presentar menores niveles de ansiedad rasgo, tanto en deportes individuales como colectivos, además de mostrar perfiles psicológicos asociados con una mejor adaptación al contexto competitivo; así mismo, señalaron que determinadas orientaciones motivacionales pueden potenciar el efecto protector de las habilidades emocionales sobre la ansiedad.

En deportes de combate, Fernández et al. (2021) encontraron que los deportistas con mayor nivel competitivo presentaban mejores indicadores de inteligencia emocional y menores niveles de ansiedad en comparación con atletas de menor experiencia competitiva. De manera similar, investigaciones posteriores desarrolladas por los mismos autores evidenciaron que la regulación emocional constituye uno de los principales factores asociados con el rendimiento deportivo y con la disminución de la ansiedad competitiva, especialmente en atletas rankeados que participan regularmente en competiciones nacionales e internacionales.

Por otra parte, Mercader-Rubio y Gutiérrez Ángel (2023) analizaron la relación entre inteligencia emocional y ansiedad precompetitiva en estudiantes universitarios vinculados al deporte. Sus resultados mostraron asociaciones entre determinadas dimensiones de la inteligencia emocional y algunos indicadores de ansiedad precompetitiva, señalando que la gestión emocional favorece una mejor preparación psicológica antes de la competencia. Los autores destacan que la ansiedad experimentada por los deportistas no necesariamente representa una respuesta desadaptativa, sino que, cuando es adecuadamente regulada, puede favorecer la activación necesaria para afrontar el rendimiento competitivo.

De forma complementaria, Rubio et al. (2022) examinaron la influencia de la inteligencia emocional sobre variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, entre ellas la ansiedad, la motivación y el liderazgo. Sus resultados mostraron que las competencias emocionales mantienen relación con diferentes recursos psicológicos implicados en el desempeño deportivo, reforzando la importancia de considerar la inteligencia emocional como parte de la preparación integral de los atletas.

En conjunto, la literatura científica publicada durante los últimos años evidencia un consenso creciente respecto a la existencia de una relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas. Aunque la intensidad de las asociaciones reportadas varía según la disciplina deportiva, el nivel competitivo y los instrumentos de evaluación empleados, la mayoría de las investigaciones coincide en señalar que las habilidades relacionadas con la comprensión, regulación y

manejo de las emociones favorecen un mejor control de la ansiedad competitiva y una adaptación psicológica más eficaz frente a las exigencias propias del deporte de alto rendimiento.

Mecanismos psicológicos que explican la relación entre inteligencia emocional y ansiedad

La relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad puede comprenderse a partir de diversos mecanismos psicológicos que intervienen en la forma en que los deportistas interpretan, regulan y responden a las demandas del contexto competitivo. Aunque ambos constructos representan fenómenos diferentes, la literatura científica coincide en señalar que la inteligencia emocional influye sobre distintos procesos cognitivos y emocionales que modulan la aparición e intensidad de la ansiedad durante la práctica deportiva. En consecuencia, su influencia no se produce de manera directa, sino a través de mecanismos psicológicos que favorecen una adaptación más eficiente frente a situaciones de presión, incertidumbre y evaluación constante (Mayer & Salovey, 1997; Gross, 1998).

Uno de los primeros mecanismos que explica esta relación corresponde a la evaluación cognitiva de las situaciones competitivas. Según Lazarus y Folkman (1984), la respuesta emocional depende de la interpretación que realiza el deportista sobre las demandas del entorno y los recursos disponibles para afrontarlas. Cuando la competencia es percibida como una amenaza, aumenta la probabilidad de experimentar ansiedad; en cambio, si es interpretada como un desafío, la respuesta emocional suele ser más adaptativa. En este proceso, la inteligencia emocional favorece una valoración más objetiva de las exigencias competitivas y reduce la aparición de pensamientos anticipatorios negativos.

A partir de esta evaluación inicial, interviene la regulación emocional, entendida como la capacidad para modificar conscientemente la intensidad, duración y expresión de las emociones con el propósito de responder de forma adaptativa a las exigencias del entorno (Gross, 1998). En el deporte de alto rendimiento, esta competencia permite que los atletas identifiquen oportunamente emociones como

el miedo, la frustración o la preocupación, evitando que estas alcancen niveles capaces de interferir con la concentración y el desempeño competitivo. De esta manera, la regulación emocional favorece el mantenimiento del equilibrio psicológico incluso durante competencias caracterizadas por elevados niveles de presión.

La adecuada regulación emocional también fortalece la autoeficacia, otro mecanismo fundamental que explica la relación entre inteligencia emocional y ansiedad. Acorde con Bandura (1997), las creencias que poseen las personas sobre su capacidad para afrontar con éxito una determinada situación condiciona sus respuestas emocionales y conductuales. En el contexto deportivo, los atletas con mayores competencias emocionales suelen desarrollar una percepción más sólida de control sobre las demandas competitivas, fortaleciendo su confianza y reduciendo la vulnerabilidad frente a la ansiedad. Esta percepción de eficacia personal favorece respuestas más adaptativas y disminuye la probabilidad de interpretar los eventos deportivos como amenazas incontrolables.

Como consecuencia de una mayor autoeficacia y de una adecuada regulación emocional, los deportistas tienden a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas. Diversos estudios indican que los atletas emocionalmente inteligentes recurren con mayor frecuencia a estrategias como la planificación, el autocontrol, la reinterpretación positiva y la búsqueda de apoyo social. En contraste, quienes presentan menores competencias emocionales muestran una mayor tendencia al afrontamiento evitativo, la rumiación y la preocupación excesiva, estrategias que incrementan los niveles de ansiedad y afectan negativamente el rendimiento deportivo. En este sentido, las habilidades emocionales permiten gestionar de forma más eficaz las demandas psicológicas propias del entrenamiento y la competición.

Finalmente, la interacción de todos estos procesos repercute sobre el control atencional del deportista durante la competencia. La ansiedad suele generar una focalización excesiva en pensamientos relacionados con el error, el fracaso o las posibles consecuencias del resultado, disminuyendo la capacidad para

concentrarse en la tarea. La inteligencia emocional contribuye a redirigir la atención hacia estímulos relevantes para el desempeño, favoreciendo el control de pensamientos intrusivos y reduciendo la interferencia cognitiva asociada con la ansiedad competitiva. Como consecuencia, el deportista mantiene una mayor estabilidad psicológica y un mejor funcionamiento durante situaciones de elevada exigencia.

La integración de estos mecanismos permite comprender que la inteligencia emocional constituye un recurso psicológico protector frente a la ansiedad en el deporte de alto rendimiento. La capacidad para interpretar adecuadamente las demandas competitivas, regular las respuestas emocionales, fortalecer la percepción de autoeficacia, emplear estrategias de afrontamiento adaptativas y mantener el control atencional favorece una respuesta psicológica más eficiente frente a la presión competitiva. En conjunto, estos procesos contribuyen a disminuir la intensidad de la ansiedad y aumentan las probabilidades de mantener un rendimiento deportivo estable.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Diseño de la investigación

La presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de literatura científica bajo los lineamientos del método *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*, el cual permite identificar, seleccionar, analizar y sintetizar evidencia científica de manera rigurosa y transparente (Page et al., 2021). Este tipo de investigación corresponde a un estudio secundario, debido a que se fundamenta en el análisis de investigaciones previamente publicadas relacionadas con la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Asimismo, el estudio se sustentó en el paradigma pospositivista, el cual reconoce que el conocimiento científico puede aproximarse a la realidad mediante procedimientos sistemáticos, objetivos y verificables, aunque acepta la posibilidad de sesgos e interpretaciones parciales durante el proceso investigativo (Ramos, 2015). Desde esta perspectiva, la revisión sistemática permitió analizar críticamente la evidencia científica disponible acerca de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en el contexto deportivo.

La investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de literatura con síntesis narrativa de los hallazgos, dado que se recopilaron, organizaron y compararon estudios empíricos cuantitativos que analizaron la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento. Este enfoque permitió identificar patrones metodológicos, tendencias en los resultados y consistencia en las asociaciones reportadas entre las variables de estudio (Sánchez-Meca, 2010).

Además, la revisión sistemática facilitó la integración de resultados provenientes de diferentes investigaciones científicas, favoreciendo una comprensión más amplia sobre el papel de la inteligencia emocional en la regulación de la ansiedad competitiva en atletas de alto rendimiento. De esta manera, se buscó consolidar

evidencia científica actualizada y relevante dentro del ámbito de la psicología del deporte.

En relación con los métodos teóricos utilizados, se emplearon el análisis-síntesis y el método inductivo-deductivo. El análisis-síntesis permitió descomponer la información científica recopilada en categorías relacionadas con inteligencia emocional y ansiedad, facilitando posteriormente su integración e interpretación dentro del contexto deportivo. Por otro lado, el método inductivo-deductivo permitió partir de resultados particulares obtenidos en estudios previos para establecer conclusiones generales sobre la relación entre las variables investigadas.

El método análisis-síntesis permitió organizar y categorizar la evidencia científica recopilada, facilitando la identificación de patrones y relaciones entre inteligencia emocional y ansiedad. Por otro lado, el método inductivo-deductivo favoreció la interpretación de resultados particulares presentes en los estudios revisados para establecer conclusiones generales relacionadas con las variables investigadas.

2.2. Fase de identificación

La fase de identificación tuvo como propósito localizar y recopilar investigaciones científicas relacionadas con inteligencia emocional y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. Para ello, la búsqueda bibliográfica se realizó exclusivamente en la base de datos *Scopus*, seleccionada debido a su alto nivel de indexación, rigurosidad científica y amplia cobertura de investigaciones relacionadas con psicología, ciencias del deporte y salud mental.

La utilización de *Scopus* permitió acceder a artículos científicos revisados por pares y publicados en revistas de impacto internacional, garantizando la calidad metodológica y validez científica de la evidencia recopilada. Asimismo, esta base de datos facilitó la identificación de estudios empíricos relacionados con variables emocionales y ansiedad en atletas de diferentes disciplinas deportivas.

La estrategia de búsqueda se realizó mediante operadores booleanos *AND* y *OR*, utilizando palabras clave relacionadas con las variables de estudio. Entre los principales términos empleados se incluyeron “*emotional intelligence*”, “*emotional competence*”, “*emotion regulation*”, “*anxiety*”, “*competitive anxiety*”, “*sport anxiety*”, “*athlete*”, “*elite athlete*” y “*sports performance*”.

Con el propósito de obtener una búsqueda amplia y exhaustiva de literatura científica, se aplicó una primera ecuación de búsqueda estructurada de la siguiente manera:

(TITLE-ABS-KEY("emotional intelligence" OR "emotional competence" OR "emotional skills" OR "emotion regulation" OR "emotional abilities") AND TITLE-ABS-KEY(anxiety OR "competitive anxiety" OR "sport anxiety" OR "performance anxiety" OR stress OR distress OR nervousness OR worry) AND TITLE-ABS-KEY(athlete OR sport* OR player* OR "elite athlete*" OR "high performance athlete*" OR "high-level athlete*" OR "professional athlete*" OR "competitive sport*" OR "elite sport*" OR "sports performance"))*

Además, durante la búsqueda se aplicaron filtros específicos relacionados con el idioma, tipo de estudio y variables de investigación. En relación con el idioma, únicamente se consideraron artículos publicados en inglés y español. Asimismo, se priorizaron investigaciones relacionadas específicamente con inteligencia emocional y ansiedad en deportistas o atletas de alto rendimiento.

En cuanto a la ubicación geográfica, no se estableció una restricción específica de país o región, debido a que se buscó recopilar evidencia científica internacional que permitiera obtener una visión amplia sobre la problemática investigada.

Finalmente, los registros identificados fueron exportados a una matriz de análisis elaborada en Microsoft Excel, herramienta que permitió organizar y clasificar los artículos recuperados para las siguientes fases del proceso PRISMA. Asimismo, se utilizó el software Zotero para la gestión y organización de referencias bibliográficas en formato APA sexta edición.

2.3. Fase de Cribado

La fase de cribado consistió en el proceso de selección inicial de los artículos científicos identificados durante la búsqueda bibliográfica. Esta etapa tuvo como finalidad depurar la evidencia científica recopilada mediante la revisión de títulos, resúmenes y características generales de los estudios encontrados en la base de datos *Scopus*.

En primer lugar, la base de datos recuperada fue descargada y organizada en una matriz de análisis en Microsoft Excel. Posteriormente, se procedió a la identificación y eliminación de artículos duplicados, evitando la repetición de registros dentro de la revisión sistemática.

Una vez eliminados los duplicados, se realizó una revisión preliminar de títulos y resúmenes con el propósito de identificar investigaciones relacionadas directamente con inteligencia emocional y ansiedad en deportistas. Durante este proceso, se priorizaron estudios empíricos de tipo correlacional, predictivo o comparativo que analizaran la relación entre ambas variables.

Para facilitar la clasificación de los estudios, se utilizó un sistema de categorización mediante colores dentro de la matriz de *Excel*. Los artículos marcados en color verde correspondieron a investigaciones que cumplían completamente con los objetivos de la tesis, abordando de manera directa la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas o atletas. Por otro lado, los artículos señalados en color amarillo correspondieron a estudios potencialmente útiles como apoyo teórico o metodológico, aunque no abordaban completamente las variables principales de la investigación. Finalmente, los artículos marcados en color rojo fueron descartados debido a que no respondían a los objetivos específicos del estudio o no presentaban relación directa con las variables investigadas.

La búsqueda bibliográfica se realizó sin establecer inicialmente un límite temporal, con el propósito de identificar la mayor cantidad posible de investigaciones relacionadas con las variables de estudio. Posteriormente, durante el proceso de

selección, se priorizaron estudios recientes y publicaciones clásicas de referencia cuando resultaron relevantes para la fundamentación teórica y el análisis de los resultados.

Asimismo, durante esta fase se excluyeron investigaciones centradas en variables distintas como liderazgo, *burnout*, calidad del sueño, resiliencia o bienestar psicológico cuando estas no analizaban específicamente la relación entre inteligencia emocional y ansiedad. De igual manera, se descartaron estudios enfocados en entrenadores, estudiantes o población no deportiva.

Se incluyeron investigaciones cuya población estuviera conformada por deportistas o atletas pertenecientes al deporte competitivo o de alto rendimiento, independientemente de la disciplina deportiva practicada. Asimismo, los estudios debían analizar de forma explícita la relación entre inteligencia emocional y ansiedad, especialmente ansiedad competitiva o ansiedad deportiva.

Asimismo, se excluyó artículos publicados en idiomas distintos al inglés y español, debido a limitaciones relacionadas con la comprensión y análisis adecuado de la información científica.

En cuanto a los resultados, se priorizó investigaciones que evidenciaran relaciones, asociaciones o efectos entre inteligencia emocional y ansiedad en el contexto deportivo. Además, se excluyó estudios con diseños correlacionales, predictivos, comparativos y estudios empíricos cuantitativos que utilizaran instrumentos validados para la evaluación de las variables investigadas.

Finalmente, se excluyó artículos correspondientes a revisiones narrativas, editoriales, estudios de caso, cartas al editor, publicaciones en congresos y documentos sin revisión por pares, debido a que no cumplían con los criterios metodológicos establecidos para la revisión sistemática.

2.4.Fase de elegibilidad

La fase de elegibilidad consistió en la evaluación detallada de los artículos científicos seleccionados durante el proceso de cribado, mediante la revisión completa de cada estudio con el propósito de determinar su pertinencia y cumplimiento de los criterios establecidos para la investigación. Esta etapa permitió seleccionar únicamente investigaciones que respondieran de manera directa a los objetivos planteados en la revisión sistemática.

En primer lugar, se realizó la lectura completa de los artículos previamente clasificados como potencialmente relevantes dentro de la matriz de análisis. Durante este procedimiento se verificó la relación directa de los estudios con las variables inteligencia emocional y ansiedad en el contexto deportivo, especialmente en deportistas o atletas de alto rendimiento.

En relación con los tipos de participantes, se incluyó investigaciones cuya población estuviera conformada por deportistas, atletas o participantes vinculados al deporte competitivo, independientemente de la disciplina deportiva practicada. Se incluyó investigaciones cuya población estuviera conformada por deportistas o atletas vinculados al deporte competitivo o de alto rendimiento, independientemente de la edad, sexo o disciplina deportiva practicada.

Por otro lado, se excluyó investigaciones centradas en población general, estudiantes no deportistas, entrenadores, personal administrativo o participantes ajenos al ámbito deportivo competitivo. De igual manera, fueron descartados estudios enfocados exclusivamente en niños o población clínica sin relación con el deporte.

Relación al tipo de exposición o variables presentes en los estudios, se incluyó investigaciones que abordaran específicamente inteligencia emocional y ansiedad, particularmente ansiedad competitiva, ansiedad deportiva o variables relacionadas con regulación emocional dentro del contexto deportivo. Asimismo, se priorizó estudios que analizaran relaciones, asociaciones o efectos entre ambas variables.

En cuanto a los resultados de interés, se consideró investigaciones que presentaran hallazgos relacionados con niveles de inteligencia emocional, ansiedad competitiva, regulación emocional, estrés deportivo o impacto psicológico en el rendimiento deportivo. De igual manera, se priorizó estudios que reportaran resultados cuantitativos relacionados con asociaciones estadísticas, correlaciones o efectos predictivos entre las variables investigadas.

En relación con los diseños metodológicos aceptados, se incluyeron estudios empíricos cuantitativos de tipo correlacional, transversal, predictivo, comparativo y descriptivo, debido a que estos permitieron analizar la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas. Asimismo, se consideró investigaciones que utilizaran instrumentos validados para la evaluación psicológica de las variables estudiadas.

Por otro lado, se excluyó revisiones narrativas, estudios de caso, cartas al editor, editoriales, publicaciones en congresos y documentos sin revisión por pares, debido a que no cumplían con los criterios metodológicos establecidos para la revisión sistemática. También fueron descartadas investigaciones que no presentaban resultados suficientes para el análisis de las variables de estudio o cuyo texto completo no se encontraba disponible.

Además, durante esta fase se verificó la calidad metodológica y pertinencia temática de cada estudio seleccionado, permitiendo consolidar una muestra final de investigaciones científicas alineadas con los objetivos de la tesis. Este procedimiento favoreció la obtención de evidencia científica más consistente y relevante para el análisis de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Finalmente, para la organización, almacenamiento y clasificación de la información científica recopilada se utilizaron herramientas tecnológicas como *Microsoft Excel* y *Zotero*. *Microsoft Excel* permitió estructurar la matriz de análisis y clasificar los estudios incluidos y excluidos durante las diferentes fases del método PRISMA. Por

otro lado, Zotero facilitó la gestión de referencias bibliográficas y la organización de citas en formato APA sexta edición.

Asimismo, los resultados obtenidos durante las fases de identificación, cribado y elegibilidad serán presentados posteriormente en la sección de resultados mediante el diagrama PRISMA correspondiente, detallando el número de estudios incluidos y excluidos en cada etapa del proceso de revisión sistemática.

Extracción de datos

La extracción de datos consistió en el proceso de recopilación, organización y sistematización de la información relevante contenida en los artículos científicos seleccionados durante la fase de elegibilidad. Este procedimiento permitió identificar las principales características metodológicas y resultados de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

Para ello, se elaboró una matriz de extracción de datos en *Microsoft Excel*, herramienta que facilitó el registro y organización de información relevante proveniente de cada investigación científica seleccionada. Asimismo, esta matriz permitió clasificar y comparar los estudios de manera estructurada, favoreciendo posteriormente el análisis e interpretación de resultados.

En primer lugar, se recopiló las características bibliográficas de cada estudio, incluyendo autor o autores, año de publicación, país de procedencia y revista científica donde fue publicado el artículo. Esta información permitió identificar la distribución temporal y geográfica de las investigaciones relacionadas con inteligencia emocional y ansiedad en deportistas.

Posteriormente, se extrajo las características de los participantes incluidos en cada estudio, considerando información relacionada con tamaño muestral, rango de edad, género, disciplina deportiva y características generales de la población evaluada. Asimismo, se registró los criterios de selección utilizados por los investigadores para la inclusión de participantes dentro de cada investigación.

En relación con las variables de estudio, se identificaron investigaciones que abordaran inteligencia emocional y ansiedad, especialmente ansiedad competitiva y ansiedad deportiva. También se recopilaban datos relacionados con variables complementarias como regulación emocional, estrés competitivo y rendimiento deportivo cuando estas guardaban relación directa con los objetivos de la investigación.

Asimismo, se registró las características metodológicas de cada estudio, incluyendo diseño de investigación, instrumentos psicológicos utilizados, métodos estadísticos aplicados y procedimientos de evaluación empleados por los autores. Entre los instrumentos identificados se encontraron escalas y cuestionarios orientados a la evaluación de inteligencia emocional y ansiedad competitiva en deportistas.

Además, se registraron variables específicas que permitieron realizar el análisis comparativo de los estudios incluidos, tales como el tipo de correlación utilizada (Pearson, Spearman, modelos predictivos o ecuaciones estructurales), la dirección y magnitud de las asociaciones reportadas entre inteligencia emocional y ansiedad, los instrumentos empleados para evaluar ambas variables, el tipo de población deportiva, la disciplina practicada y las principales variables psicológicas relacionadas analizadas por cada investigación. Esta información permitió estructurar la matriz comparativa utilizada para la síntesis de resultados y la discusión de la evidencia científica.

De igual manera, se recopiló los principales resultados reportados por cada investigación, priorizando hallazgos relacionados con asociaciones, correlaciones o efectos entre inteligencia emocional y ansiedad. Esta información permitió identificar tendencias comunes, diferencias metodológicas y principales aportes científicos presentes en la literatura revisada.

Finalmente, la extracción de datos facilitó la organización sistemática de la evidencia científica recopilada, contribuyendo al análisis comparativo de los

estudios incluidos y favoreciendo la posterior síntesis de resultados dentro de la revisión sistemática.

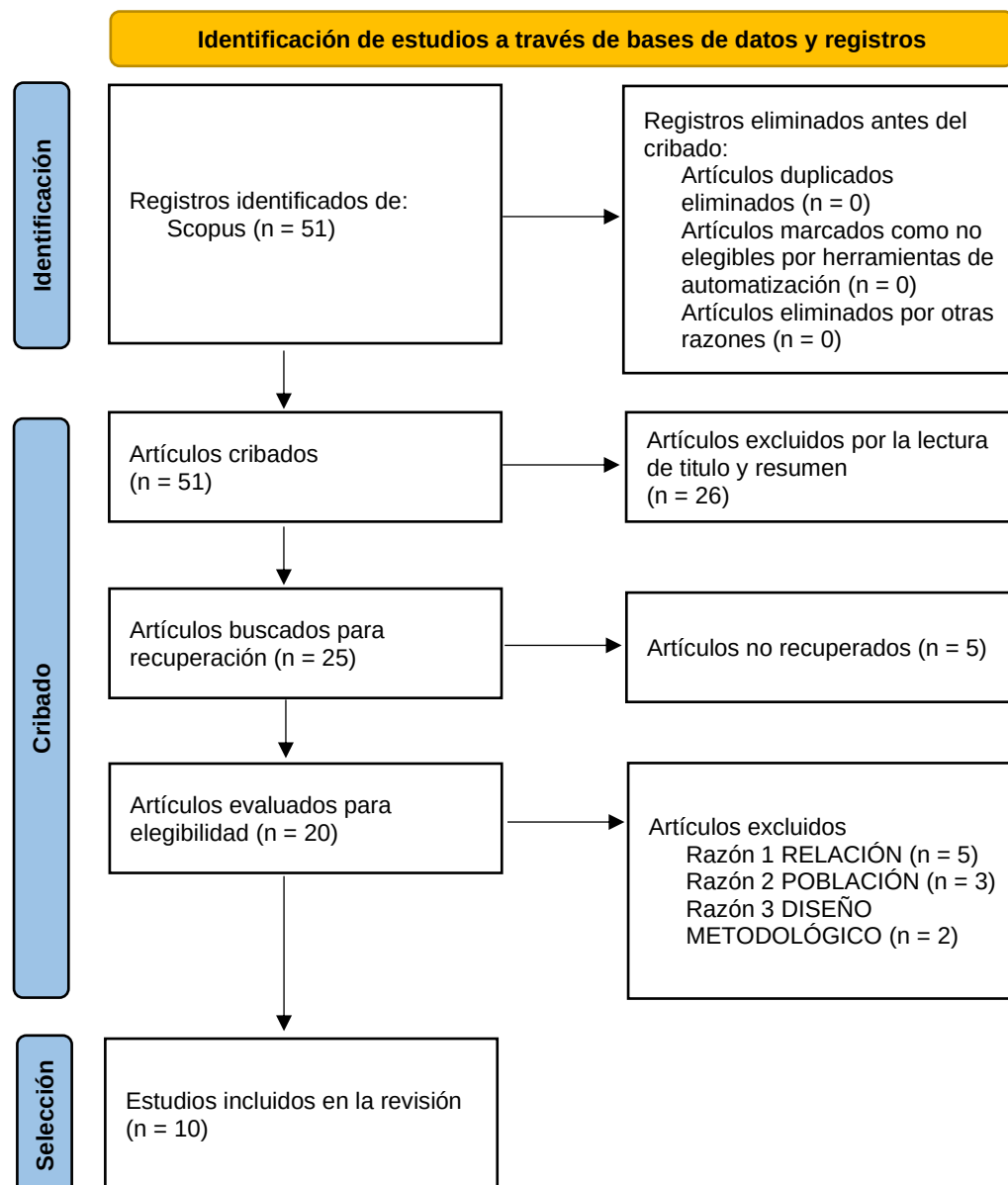
La discusión de los resultados fue organizada de acuerdo con las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de estudios predominaron en los artículos seleccionados?
- ¿Cuáles fueron los países y las poblaciones más estudiados?
- ¿Cuáles fueron los principales instrumentos utilizados para medir la inteligencia emocional, ansiedad y las variables relacionadas?
- ¿Qué evidencia se encontró sobre la relación entre la ansiedad, la inteligencia emocional y variables psicológicas relacionadas?
- ¿Cuál fue la magnitud y dirección de las relaciones encontradas entre las variables de estudio?
- ¿Qué factores de riesgo se asociaron con menor bienestar psicológico o mayor afectación psicológica?
- ¿Qué nivel de afectación psicológica reportaron los estudios que evaluaron la ansiedad competitiva?

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Identificación de estudios

Figura 1. Identificación de estudios a través de bases de datos y registros



Nota: Datos obtenidos del proceso de filtración en la base de datos de Scopus y de la aplicación de criterios de exclusión a través de la matriz de Exel.

Fuente: Datos de investigación sistemática

3.2. Principales características de los estudios incluidos

Gráfico 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

Artículos seleccionados.

N	Autor	Título	Tipo de correlación	Revista	Número de participante	Resultados relevantes
1	Acebes - Sánchez J.; Granado-Peñado M.; Giraldez C.M.	Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid; [Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid]	Correlación de Pearson. Atención emocional– Ansiedad estado ($r = .385$, débil, positiva); Atención emocional– Ansiedad rasgo ($r = .494$, moderada, positiva); Claridad emocional– Ansiedad rasgo ($r = -.290$, débil, negativa); Reparación emocional– Ansiedad rasgo ($r = -.372$, débil, negativa).	Retos	48	El estudio analizó la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en jugadores juveniles de fútbol sala. Se aplicaron los instrumentos TMMS-24 y STAI. Los resultados evidenciaron que la ansiedad rasgo se relacionó con todas las dimensiones de inteligencia emocional, mientras que la ansiedad estado se relacionó únicamente con la atención emocional. Además, la atención emocional predijo la ansiedad estado y, junto con la reparación emocional, explicó parte de la ansiedad rasgo.
2	Berastegui-Martínez J.; Barrenechea-García J.; Tomás J.M.; Esnaola I.	The influence of parental and coach pressure on competitive state anxiety: The mediating role of emotional intelligence	Modelo de ecuaciones estructurales. Inteligencia emocional– ansiedad cognitiva: $r = .01$, magnitud muy débil, dirección positiva; inteligencia emocional– ansiedad somática: $r = .02$, magnitud muy débil, dirección	Performance Enhancement & Health	304	La presión del entrenador predijo positivamente la ansiedad cognitiva y somática, mientras que la inteligencia emocional incrementó la autoconfianza. Además, la inteligencia emocional actuó como variable mediadora entre la presión del

			positiva; inteligencia emocional–autoconfianza: $r = .36$, magnitud débil, dirección positiva.			entrenador y la autoconfianza. La presión parental mostró un efecto directo sobre la ansiedad somática.
3	Castro-Sánchez, M.; Lara-Sánchez, A. J.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R.	Motivation, Anxiety, and Emotional Intelligence Are Associated with the Practice of Contact and Non-Contact Sports: An Explanatory Model	Modelo de ecuaciones estructurales. En el modelo global, inteligencia emocional–ansiedad rasgo: $r = -.305$, magnitud débil, dirección negativa. Inteligencia emocional–ansiedad estado: $r = -.019$, magnitud muy débil, dirección negativa, no significativa. En deportes de no contacto: IE–ansiedad rasgo $r = -.272$, débil, negativa; IE–ansiedad estado $r = .053$, muy débil, positiva, no significativa. En deportes de contacto: IE–ansiedad rasgo $r = -.283$, débil, negativa; IE–ansiedad estado $r = -.186$, muy débil, negativa.	Sustainability	371	El estudio analizó la relación entre inteligencia emocional, ansiedad y clima motivacional en deportistas semiprofesionales de deportes de contacto y no contacto. Se encontró que la inteligencia emocional se asoció negativamente con la ansiedad rasgo y, en deportes de contacto, también con la ansiedad estado. Además, el clima orientado a la tarea se relacionó positivamente con la inteligencia emocional y negativamente con la ansiedad.
4	Mercader Rubio, I.; Gutiérrez Ángel, N.; Pérez Esteban, M.D.; Oropesa Ruiz, N.F.	Emotional Intelligence as a Predictor of Motivation, Anxiety and Leadership in Athletes	Correlacional y Modelo de Ecuaciones Estructurales (SEM). Inteligencia emocional–ansiedad: $\beta = 0.02$, dirección positiva, magnitud muy débil. Inteligencia emocional–motivación: $\beta = 0.30$, dirección positiva, magnitud moderada. Inteligencia emocional–	International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)	165	El estudio analizó si la inteligencia emocional predice la ansiedad, la motivación y el liderazgo en deportistas. Los resultados mostraron que la inteligencia emocional fue un predictor significativo de la ansiedad y la motivación. Se encontró una relación positiva entre inteligencia

			liderazgo: no significativa.			emocional y ansiedad ($\beta = 0.02$; $p < 0.001$), aunque los autores señalan que este hallazgo difiere de gran parte de la literatura previa, que suele reportar relaciones negativas entre ambas variables.
5	Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cubero, R.; López-Gutiérrez, C. J.; Zafra-Santos, E.	Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations	Modelo de ecuaciones estructurales. En deportes individuales: IE-ansiedad rasgo $r = -.42$, magnitud moderada, dirección negativa; IE-ansiedad estado $r = .08$, magnitud muy débil, dirección positiva, no significativa. En deportes colectivos: IE-ansiedad rasgo $r = -.18$, magnitud muy débil, dirección negativa; IE-ansiedad estado $r = -.13$, magnitud muy débil, dirección negativa.	International Journal of Environmental Research and Public Health	372	El estudio analizó inteligencia emocional, clima motivacional y ansiedad en deportistas semiprofesionales. Los resultados mostraron que la inteligencia emocional se relacionó negativamente con la ansiedad rasgo en ambos tipos de deporte y con la ansiedad estado en deportes colectivos. Además, el clima orientado a la tarea se asoció positivamente con la inteligencia emocional y negativamente con la ansiedad.
6	Fernández, M. M.; Brito, C. J.; Miarka, B.; López-Díaz-de-Durana, A.	Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response	Estudio comparativo transversal con pruebas Kruskal-Wallis y Mann-Whitney. Por nivel competitivo: deportistas de alto nivel presentaron menor ansiedad total (ISRA $T = 85$) que deportistas de bajo nivel (ISRA $T = 122$), y mayor reparación emocional (IE3 = 30) que bajo nivel (IE3 = 27). Magnitud: efecto bajo (ES = 0.16 para ansiedad total; ES = 0.14	Frontiers in Psychology	444	El estudio comparó ansiedad e inteligencia emocional en deportistas de combate. Los atletas de alto nivel presentaron menor ansiedad total y mejores puntuaciones en claridad y reparación emocional que los atletas de bajo nivel. Además, las mujeres mostraron mayor ansiedad que los hombres, aunque también mayor atención emocional.

			para reparación emocional). Dirección interpretativa: mayor IE se asocia con menor ansiedad según nivel competitivo.			
7	Fernández, M. M., Dal Bello, F., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., Miarka, B., & López Díaz-de-Durana, A.	State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels	Regresión lineal y comparación entre grupos (Kruskal-Wallis). La regresión mostró que en mujeres la baja regulación emocional y la ansiedad estado explicaron negativamente el nivel competitivo ($R^2 = 0.066$), mientras que en hombres la ansiedad rasgo explicó negativamente el rendimiento competitivo ($R^2 = 0.019$).	Journal of Physical Education and Sport (JPES)	444	Las deportistas de nivel bajo presentaron mayor ansiedad estado que las de nivel alto. En mujeres, la regulación emocional y la ansiedad estado explicaron el nivel competitivo ($R^2 = 0.066$). En hombres, la ansiedad rasgo explicó el nivel competitivo ($R^2 = 0.019$). Los atletas de mayor nivel mostraron mejor comprensión, percepción y regulación emocional, junto con menores niveles de ansiedad.
8	Fernández, M. M.; Valenzuela, P.; Pérez, D. I.; Aedo-Muñoz, E.; Barreto, L. B. M.; Brito, C. J.; Andrade de Brito, M.; Miarka, B.; López Díaz de Durana, A.	Emotional intelligence contributes to increased ranking in combat athletes with anxiety disorders	Regresión logística y comparación de grupos (Mann-Whitney). Utiliza comparación de grupos (rankeados vs. no rankeados) y regresión logística. La autorregulación emocional ($\beta = .087$; $p \leq .001$; $\text{Exp}(B)=1.091$) fue un predictor significativo del ranking deportivo.	Journal of Physical Education and Sport (JPES)	444	Los deportistas clasificados en ranking presentaron menores niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad fóbica y ansiedad total, así como mayores niveles de regulación emocional. La regulación emocional fue un predictor significativo del ranking deportivo ($\text{Exp}(B)=1.091$), mientras que el volumen de entrenamiento semanal mostró el efecto predictor más fuerte ($\text{Exp}(B)=1.420$). Además, los atletas

						rankeados presentaron aproximadamente 20% menos ansiedad total y 10% más regulación emocional que los no rankeados.
9	Mercader-Rubio, I.; Gutiérrez Ángel, N.	The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety	Correlaciones bivariadas y modelo de ecuaciones estructurales. Relación positiva entre dimensiones de IE y algunos ítems de ansiedad precompetitiva: atención emocional con preocupación por no rendir bien ($r = .204$, débil, positiva), preocupación por cometer errores ($r = .189$, muy débil, positiva), establecimiento de metas ($r = .222$, débil, positiva). Claridad emocional con sentirse nervioso antes de competir ($r = .223$, débil, positiva) y sentirse relajado ($r = .277$, débil, positiva).	International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)	165	El estudio confirmó la existencia de una relación significativa entre inteligencia emocional y ansiedad precompetitiva en deportistas universitarios. Los resultados mostraron una relación positiva entre la puntuación total de ansiedad (SCAT) y la atención emocional ($r = .321$; $p < .01$). Además, se concluyó que niveles moderados de ansiedad se asocian con un mejor rendimiento deportivo y que la inteligencia emocional ayuda a gestionar y regular la ansiedad de manera adaptativa.
10	Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E., & Chacón -	Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players	Correlación de Pearson y ANOVA. Relación inversa entre IE y ansiedad: los futbolistas con baja ansiedad estado presentaron mayor IE ($M = 4.03$) que quienes tenían alta ansiedad estado ($M = 3.61$). En ansiedad rasgo, quienes tenían baja ansiedad mostraron mayor IE ($M = 4.08$) que quienes tenían alta	Sports	282	Los futbolistas con menor ansiedad presentaron mayores niveles de inteligencia emocional. Se encontró una correlación positiva entre inteligencia emocional y clima motivacional orientado a la tarea ($r = .379$; $p \leq .01$), así como correlaciones positivas con percepción emocional ($r = .352$), autogestión

Cubero s, R.	ansiedad rasgo (M = 3.71). Dirección: negativa; magnitud interpretativa: débil-moderada según diferencias significativas (p = .000).	emocional (r = .343), gestión emocional de otros (r = .320) y uso emocional (r = .360). Además, los jugadores orientados a un clima de tarea mostraron menores niveles de ansiedad, mientras que un clima orientado al ego se relacionó con mayores niveles de ansiedad.
-----------------	--	--

Nota: Datos obtenidos del proceso de filtración en la base de datos de Scopus y de la aplicación de criterios de exclusión a través de la matriz de Exel.

Fuente: Datos de investigación sistemática

3.3. Discusión de los resultados

La presente revisión sistemática evidenció una tendencia predominante hacia una relación inversa entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas, indicando que quienes presentan mayores competencias emocionales tienden a experimentar menores niveles de ansiedad competitiva, especialmente en sus dimensiones cognitiva, somática y de ansiedad rasgo. Estos hallazgos respaldan los planteamientos de Mayer y Salovey (1997), quienes sostienen que la capacidad para percibir, comprender y regular las emociones favorece una mejor adaptación frente a situaciones de presión. Asimismo, son consistentes con el modelo multidimensional de la ansiedad de Martens et al. (1990), el cual explica que los factores psicológicos influyen directamente en la intensidad de las respuestas ansiosas durante la competencia.

Respecto a las características metodológicas de los estudios incluidos, predominó la investigación cuantitativa con diseños transversales, correlacionales y predictivos. Para el análisis de la relación entre inteligencia emocional y ansiedad, la mayoría de las investigaciones empleó correlaciones de Pearson, aunque también se identificaron estudios que utilizaron correlaciones de Spearman, regresiones lineales, regresiones logísticas y modelos de ecuaciones estructurales. A pesar de esta diversidad de procedimientos estadísticos, los estudios mostraron

una adecuada consistencia metodológica, lo que permitió comparar sus resultados y realizar una síntesis confiable de la evidencia disponible.

En relación con la dirección de las asociaciones encontradas, siete de los diez estudios incluidos reportaron relaciones negativas entre inteligencia emocional y ansiedad, dos identificaron asociaciones positivas de baja magnitud en dimensiones específicas de la inteligencia emocional y uno evidenció relaciones indirectas mediante modelos predictivos y de mediación. Esta tendencia permite afirmar que, en la mayoría de las investigaciones, mayores niveles de inteligencia emocional se asociaron con menores niveles de ansiedad en deportistas.

Respecto a la magnitud de los coeficientes, los estudios reportaron asociaciones principalmente bajas y moderadas, con valores aproximados entre $r = -.20$ y $r = -.50$. Estos resultados sugieren una relación consistente, aunque no fuerte, entre ambas variables. Las asociaciones positivas identificadas en algunos estudios fueron de escasa magnitud, por lo que no contradicen la tendencia general, sino que evidencian diferencias según las dimensiones evaluadas, los instrumentos utilizados y el tipo de población deportiva analizada.

Desde una perspectiva geográfica, predominó la producción científica desarrollada en España, país del que provino la mayor parte de los estudios incluidos en la revisión. Las investigaciones se realizaron principalmente en deportistas de disciplinas como fútbol, fútbol sala, deportes individuales, deportes colectivos y deportes de combate, lo que evidencia un mayor desarrollo de la psicología del deporte en este contexto.

Aunque también se identificaron investigaciones con participación de otros países y colaboraciones internacionales, la evidencia procedente de Latinoamérica continúa siendo limitada; no obstante, los resultados mostraron una tendencia similar entre los distintos contextos geográficos, ya que la mayoría de los estudios coincidió en señalar una relación inversa entre inteligencia emocional y ansiedad. Esto sugiere que dicha asociación podría mantenerse relativamente estable independientemente del contexto sociocultural, aunque resulta necesario ampliar

las investigaciones en poblaciones latinoamericanas para fortalecer la evidencia regional.

En cuanto a las poblaciones deportivas, predominó la investigación en futbolistas, jugadores de fútbol sala y deportistas de combate. Los estudios realizados en deportes de combate aportaron hallazgos relevantes, ya que permitieron comparar atletas según género y nivel competitivo. En este grupo, los deportistas de mayor nivel presentaron menores niveles de ansiedad y mejores indicadores de inteligencia emocional, especialmente en dimensiones vinculadas con la regulación emocional.

De igual manera, los estudios en futbolistas y jugadores de fútbol sala mostraron que los deportistas con menores niveles de ansiedad tendían a presentar mayores puntuaciones de inteligencia emocional. Estos hallazgos sugieren que las competencias emocionales no solo se relacionan con el bienestar psicológico, sino también con una mejor adaptación a las exigencias competitivas propias de cada disciplina deportiva.

En relación con los instrumentos de evaluación, se observó un uso recurrente del TMMS-24, TEIQue, SSRI y otras escalas basadas en el modelo de inteligencia emocional de rasgo. Para evaluar la ansiedad, los instrumentos más empleados fueron el STAI, CSAI-2R, SCAT e ISRA. La utilización frecuente de estas herramientas favoreció la comparación entre estudios y aportó mayor consistencia metodológica a la evidencia analizada.

No obstante, también se identificó diferencias en la forma de conceptualizar la inteligencia emocional y la ansiedad, ya que algunos estudios adoptaron el modelo de habilidad, mientras que otros se fundamentaron en el modelo de rasgo. Esta diversidad de enfoques e instrumentos puede explicar parcialmente las discrepancias observadas entre algunos resultados, por lo que constituye un aspecto importante a considerar al interpretar la evidencia científica disponible.

Uno de los hallazgos más relevantes de la presente revisión fue la existencia de resultados divergentes entre algunos estudios; aunque, la tendencia predominante evidenció una relación inversa entre inteligencia emocional y ansiedad, determinadas investigaciones reportaron asociaciones positivas de muy baja magnitud. Estas diferencias sugieren que la relación entre ambas variables no es uniforme y puede verse influenciada por factores metodológicos, conceptuales y por las características de las poblaciones analizadas.

En este sentido, Mercader-Rubio y colaboradores identificaron asociaciones positivas entre algunas dimensiones de la inteligencia emocional y determinados indicadores de ansiedad precompetitiva. Asimismo, otros estudios encontraron relaciones positivas de escasa magnitud en componentes específicos de la inteligencia emocional; no obstante, estos hallazgos deben interpretarse con cautela, ya que se obtuvieron a partir de muestras de deportistas universitarios o del análisis de dimensiones particulares de la ansiedad, y no de una medida global del constructo. Además, los propios autores señalan que niveles moderados de ansiedad pueden representar una respuesta adaptativa ante la competición, por lo que estos resultados no contradicen la tendencia predominante de la literatura, sino que reflejan la complejidad de la relación entre ambas variables.

En cuanto los factores asociados con una mayor afectación psicológica, los estudios revisados señalaron que bajos niveles de regulación emocional, escasa claridad emocional, elevada ansiedad rasgo, ansiedad cognitiva, presión competitiva y climas motivacionales orientados al ego se relacionaron con un mayor malestar psicológico en los deportistas. Asimismo, la presión ejercida por entrenadores y padres fue identificada como un factor que favorece el incremento de la ansiedad competitiva, especialmente en contextos de elevada exigencia deportiva.

En contraste, mayores niveles de regulación emocional, autoconfianza y orientación hacia un clima motivacional centrado en la tarea se asociaron con menores niveles de ansiedad y una mejor adaptación psicológica al entorno competitivo. Estos hallazgos refuerzan la idea de que la inteligencia emocional

constituye un recurso protector frente a la ansiedad, al favorecer estrategias de afrontamiento más adaptativas y una respuesta emocional más eficiente ante las demandas propias del deporte de alto rendimiento.

En cuanto al nivel de afectación psicológica, los estudios que evaluaron la ansiedad competitiva evidenciaron que su impacto varía según las características del deportista y las exigencias del contexto competitivo. Si bien niveles moderados de ansiedad pueden favorecer la activación necesaria para afrontar la competencia, niveles elevados de ansiedad cognitiva y somática se asociaron con menor bienestar psicológico, disminución de la autoconfianza y mayores dificultades para regular las emociones.

Estos hallazgos coinciden con el modelo multidimensional de Martens et al. (1990), el cual plantea que la ansiedad competitiva puede ejercer efectos tanto adaptativos como desadaptativos, dependiendo de su intensidad y de la capacidad del deportista para gestionarla. En este sentido, la inteligencia emocional adquiere un papel relevante, ya que proporciona recursos psicológicos que favorecen una regulación más eficaz de la ansiedad y contribuyen al mantenimiento del bienestar psicológico y del rendimiento deportivo.

Entre las principales limitaciones de los estudios incluidos destacó el predominio de diseños transversales y correlacionales, los cuales permiten identificar asociaciones entre las variables, pero no establecer relaciones de causalidad. Asimismo, la mayoría de las investigaciones utilizó instrumentos de autoinforme para evaluar la inteligencia emocional y la ansiedad, lo que puede introducir sesgos relacionados con la deseabilidad social y la percepción subjetiva de los participantes.

Otra limitación identificada fue la heterogeneidad metodológica entre los estudios analizados. Se observó diferencias en los instrumentos empleados para evaluar la inteligencia emocional y la ansiedad, así como en las disciplinas deportivas, tamaños muestrales y características de las poblaciones participantes. Estas variaciones dificultan la comparación directa entre investigaciones y pueden

explicar parte de las diferencias observadas en la magnitud y dirección de las asociaciones reportadas.

En cuanto a las limitaciones de la presente revisión sistemática, debe señalarse que la búsqueda bibliográfica se realizó únicamente en la base de datos *Scopus*, lo que pudo restringir la identificación de investigaciones indexadas en otras fuentes científicas. Asimismo, solo se incluyeron artículos publicados en inglés y español, por lo que estudios disponibles en otros idiomas pudieron quedar excluidos del análisis.

A pesar de estas limitaciones, la aplicación de la metodología PRISMA, el establecimiento de criterios rigurosos de inclusión y exclusión y el uso de instrumentos metodológicos sistemáticos permitieron garantizar un proceso transparente y reproducible para la selección y análisis de los estudios. En consecuencia, los hallazgos obtenidos constituyen una síntesis confiable de la evidencia científica disponible sobre la relación entre la inteligencia emocional y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento.

Las implicaciones prácticas de los hallazgos son relevantes para la psicología del deporte, ya que evidencian la importancia de fortalecer las competencias emocionales como parte de la preparación integral de los deportistas de alto rendimiento. Los resultados indican que el desarrollo de habilidades relacionadas con la percepción, comprensión y regulación emocional puede contribuir a disminuir los niveles de ansiedad competitiva, fortalecer la autoconfianza y favorecer una mejor adaptación a las exigencias propias del entrenamiento y la competición. En este sentido, la inteligencia emocional constituye un recurso psicológico de interés para la prevención de problemas emocionales y la optimización del rendimiento deportivo.

En el ámbito profesional, estos resultados respaldan la incorporación de programas de entrenamiento en inteligencia emocional dentro de clubes, federaciones e instituciones deportivas, promoviendo el trabajo interdisciplinario entre entrenadores, psicólogos del deporte y demás profesionales vinculados al proceso

de preparación del atleta. Asimismo, futuras investigaciones deberían priorizar diseños longitudinales y experimentales que permitan establecer relaciones causales entre inteligencia emocional y ansiedad, además de ampliar la evidencia disponible en países latinoamericanos y en diferentes disciplinas deportivas, con el propósito de fortalecer la generalización de los hallazgos obtenidos.

CONCLUSIONES

- La inteligencia emocional y la ansiedad constituyen variables psicológicas relevantes dentro del deporte de alto rendimiento. La evidencia teórica revisada permitió identificar que la inteligencia emocional, especialmente las habilidades de percepción, comprensión y regulación emocional, favorece una mejor adaptación a las exigencias competitivas, mientras que la ansiedad competitiva influye significativamente en el bienestar psicológico y en el desempeño deportivo de los atletas.
- La recopilación de estudios científicos evidenció una tendencia consistente hacia una relación inversa entre inteligencia emocional y ansiedad. La mayoría de las investigaciones analizadas reportaron que los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menores niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y ansiedad rasgo, lo que respalda el papel protector de las competencias emocionales frente a las demandas psicológicas de la competición deportiva.
- La sistematización de la evidencia científica mediante la metodología PRISMA permitió identificar patrones comunes en la literatura especializada. Los estudios seleccionados mostraron un predominio de diseños correlacionales y transversales, el uso frecuente de instrumentos como TMMS-24, TEIQue, STAI y CSAI-2, así como una concentración geográfica principalmente en España. En conjunto, los hallazgos confirman que la inteligencia emocional constituye un factor relevante para la regulación de la ansiedad y para el fortalecimiento del bienestar psicológico en deportistas de alto rendimiento.

RECOMENDACIONES

- Incorporar programas de entrenamiento en inteligencia emocional dentro de los procesos de preparación psicológica de deportistas de alto rendimiento, con énfasis en el desarrollo de habilidades de regulación emocional, autoconciencia y afrontamiento del estrés competitivo.
- Promover la evaluación periódica de la ansiedad competitiva y de la inteligencia emocional mediante instrumentos validados, con el fin de identificar oportunamente factores de riesgo psicológicos que puedan afectar el rendimiento y el bienestar de los atletas.
- Desarrollar futuras investigaciones con diseños longitudinales y experimentales que permitan establecer relaciones causales entre inteligencia emocional y ansiedad, así como ampliar la evidencia científica en países latinoamericanos y en diferentes disciplinas deportivas para fortalecer la generalización de los hallazgos obtenidos.

BIBLIOGRAFÍA

- Acebes-Sánchez, J., Granado-Peinado, M., & Giráldez, C. M. (2021). Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid. *Retos*, 39, 640–645. doi:10.47197/retos.v0i39.81975
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Berastegui-Martínez, J., Barrenetxea-García, J., Tomás, J. M., & Esnaola, I. (2025). The influence of parental and coach pressure on competitive state anxiety: The mediating role of emotional intelligence. *Performance Enhancement & Health*, 14, 100408. doi:10.1016/j.peh.2025.100408
- Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, 11(16), 4256. doi:10.3390/su11164256
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 894. doi:10.3390/ijerph15050894
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. *Sports*, 6(4), 112. doi:10.3390/sports6040112

- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & López Díaz-de-Durana, A. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Frontiers in Psychology*, 11, 130. doi:10.3389/fpsyg.2020.00130
- Fernández, M. M., Dal Bello, F., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., Miarka, B., & López Díaz-de-Durana, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Supplement Issue 2), 358–365. doi:10.7752/jpes.2019.s2054
- Fernández, M. M., Valenzuela Pérez, D. I., Aedo-Muñoz, E., Barreto, L. B. M., Brito, C. J., Andrade de Brito, M., Miarka, B., & López Díaz-de-Durana, A. (2022). Emotional intelligence contributes to increased ranking in combat athletes with anxiety disorders. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 283–290. doi:10.7752/jpes.2022.02042
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. En J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81–106). Chichester, England: Wiley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York, NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. doi:10.1037/0003-066X.63.6.503
- Mercader Rubio, I., & Gutiérrez Ángel, N. (2023). The importance of emotional intelligence in university athletes: Analysis of its relationship with anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4224. doi:10.3390/ijerph20054224
- Mercader Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Pérez Esteban, M. D., & Oropesa Ruiz, N. F. (2022). Emotional intelligence as a predictor of motivation, anxiety and leadership in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7521. doi:10.3390/ijerph19127521
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Ginebra, Suiza: Autor.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. doi:10.1136/bmj.n71

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. doi:10.1002/per.416
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. doi:10.1348/000712606X120618
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9–17.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. doi:10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
- Sánchez-Meca, J. (2010). Cómo realizar una revisión sistemática y un meta-análisis. *Aula Abierta*, 38(2), 53–64.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. doi:10.1080/08917779008248733
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.