



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico

ISSN: 2530-3910

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Suárez, Cristina Iglesias; Jiménez, María de la Villa Moral
Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación
con autoestima, motivación e inteligencia emocional
Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, vol. 6, núm. 2, e14, 2021
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

DOI: <https://doi.org/10.5093/rpade2021a15>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613869846005>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)



Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional

Cristina Iglesias Suárez

Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo, España

María de la Villa Moral Jiménez

Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo, España

RESUMEN: La preparación de un deportista depende de la óptima interacción de todos los elementos que contribuyen al rendimiento, en el que los aspectos psicológicos desempeñan un papel importante. En este trabajo se planteó como objetivo principal analizar el rendimiento deportivo y su relación con la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional en atletas federados. Participaron en este estudio 171 atletas federados españoles con un rango de edad desde los 18 a los 35 años ($M = 23.3$; $DT = 4.8$). Se ha comprobado que la motivación intrínseca y la inteligencia emocional son mayores entre los atletas de alto y muy alto rendimiento. No se encontró asociación estadística significativa entre el rendimiento deportivo y la autoestima, y no se manifiestan diferencias en las variables psicológicas objeto de estudio en función del sexo y las categorías deportivas. Se concluye que la motivación intrínseca y la inteligencia emocional son variables psicológicas relevantes relacionadas con un mayor rendimiento deportivo. Se incide en la importancia de potenciar recursos psicológicos, en especial aspectos motivacionales y relativos a la gestión emocional, de modo que los psicólogos/as del deporte podrían entrenarlos dentro de los programas de intervención psicológica con deportistas.

PALABRAS CLAVES: Psicología del Deporte, atletismo, rendimiento, categoría deportiva, gestión emocional

Relationship between sports performance in federate athletes and self-esteem, motivation and emotional intelligence

ABSTRACT: The training of an athlete depends on the optimal interaction of all the elements that contribute to performance, in which psychological aspects play an important role. In this study, the main aim was to analyze sports performance and its relationship with self-esteem, motivation and emotional intelligence in federated athletes. To do this, 171 Spanish federate athletes participated in this study, with an age range from 18 to 35 years ($M = 23.3$; $DT = 4.8$). Intrinsic motivation and emotional intelligence has been found to be higher among high and very high performance athletes. No significant statistical association was found between athletic performance and self-esteem, and no differences were found in the psychological variables being studied based on sex and sports categories. It emphasizes the importance of enhancing psychological resources that affect sports performance, especially motivational aspects and those related to emotional management. It is concluded that intrinsic motivation and emotional intelligence are relevant psychological variables related to greater sports performance. Emphasis is placed on the importance of enhancing psychological resources, especially motivational aspects and those related to emotional management, so that sports psychologists could train within psychological intervention programs with athletes.

KEYWORDS: Sports Psychology, athletics, performance, sports category, emotional management

Cristina Iglesias Suárez es Psicóloga, profesora de la Universidad de Oviedo.

María de la Villa Moral Jiménez es Doctora en Psicología Social. Profesora Titular de la Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo.

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: María de la Villa Moral Jiménez, Facultad de Psicología, Plaza Feijóo, s/n – Despacho 211, 33003 Oviedo (España). Correo electrónico: mvilla@uniovi.es



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Desempenho desportivo em atletas federados e sua relação com a autoestima, a motivação e a inteligência emocional

RESUMO: A preparação de um atleta depende da melhor interação de todos os elementos que contribuem para o rendimento, no qual os aspetos psicológicos desempenham um papel importante. O objetivo principal deste trabalho foi analisar o rendimento desportivo e a sua relação com a autoestima, a motivação e a inteligência emocional em atletas federados. Participaram deste estudo 171 atletas federados espanhóis com idades entre os 18 e os 35 anos ($M = 23,3$; $DP = 4,8$). Demonstrou-se que a motivação intrínseca e a inteligência emocional são maiores entre os atletas de alto e muito alto rendimento. Não foi encontrada associação estatisticamente significativa entre o desempenho desportivo e a autoestima e não foram encontradas diferenças nas variáveis psicológicas em estudo em função do sexo e das categorias desportivas. Conclui-se que a motivação intrínseca e a inteligência emocional são variáveis psicológicas relevantes relacionadas com um melhor rendimento desportivo. Enfatiza-se a importância de potencializar os recursos psicológicos, principalmente os aspetos motivacionais e relativos à gestão emocional, para que o psicólogo do desporto os possa treinar no âmbito dos programas de intervenção psicológica com atletas.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Desporto, atletismo, rendimento, categoria desportiva, gestão emocional

Artículo recibido: 27/06/2021 | Artículo aceptado: 19/11/2021

El deporte es uno de los fenómenos sociales más representativos de nuestro tiempo y constituye una de las actividades humanas con más protagonismo en las últimas décadas, fomentándose la adherencia a las prácticas deportivas (Elias y Dunning, 2021). Así, la vinculación entre la práctica deportiva y aspectos psicológicos de interés ha ido cobrando mayor importancia, si bien principalmente se han realizado estudios sobre las características físicas, técnicas y tácticas que requieren las diferentes disciplinas deportivas, con el fin de potenciar habilidades en competición y, en menor medida, se ha abordado la relación existente entre la Psicología y el deporte (Soto-Lagos et al., 2020). De este modo, aún no se le brinda la atención suficiente valorando su importancia en esta área (Olmedilla y Ortega, 2017; Ramírez, 2018). A pesar de esto, autores como Buceta (1998) ya afirmaban que la preparación del deportista no depende solo del entrenamiento específico de uno de los elementos que contribuyen al rendimiento, estos son, físico, técnico, táctico-estratégico y psicológico, sino de la óptima interacción de todos ellos.

En la aplicación de la Psicología al estudio del deporte son objeto de interés conceptos como ansiedad, estrés, motivación, inteligencia emocional o autoestima, entre otros (Álvarez, et al., 2016; García-Martín et al., 2016; Triqueros et al., 2020). En este sentido, Dosil y Garcés (2008) destacan el papel cada vez más relevante de esta disciplina en el deporte, que en los últimos años ha llevado a cabo una creciente especialización dentro de cada modalidad. En concreto, en atletismo, modalidad deportiva de interés en este estudio, el desempeño profesional del psicólogo del deporte integrado en los servicios médicos de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) tuvo sus inicios en 1995 (García-Naveira, 2016). Ciertamente, para obtener un rendimiento deporti-

vo óptimo, los atletas se fijan unos objetivos que persiguen en cada etapa de su vida como deportistas. En un deporte como el atletismo los objetivos consisten en realizar unas marcas dignas a medio plazo y que alcancen su plenitud en el momento óptimo de su madurez deportiva. Este objetivo es a largo plazo y por ello el recurso más utilizado se basa en centrarse en los medios y convertirlos en fines u objetivos en sí mismos, para lo cual encuentran apoyo en el psicólogo deportivo, de acuerdo con Sánchez (2017).

Tratando de profundizar en el análisis de una de las variables psicológicas cruciales a la hora de optimizar el rendimiento deportivo, es importante destacar que el deporte permite dar respuesta a las necesidades de socialización favoreciendo relaciones micro-grupales (Pérez y Muñoz, 2018), si bien es más significativo incidir en una de las relaciones más importantes que un atleta debe construir, la relación intrapersonal. En cierto sentido, hablar de esta relación con uno mismo, es hablar de la percepción de la valía personal o autoestima. Como es sabido, Rosenberg en 1965 conceptualizó la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo, que puede ser positivo o negativo, y que se construye por medio de una evaluación de las propias características (Prieto, 2018; Rojas-Barahona et al., 2009). La autoestima implica una valoración de la imagen que está conformada por aquellas autopercepciones emergentes de todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo, un individuo puede ir acumulando durante toda su vida, según la conceptualización de Rogers (1972). Como valoración de uno mismo, supone un proceso de análisis e introspección sobre los propios sentimientos, sobre las características que definen a la persona, y sobre las capacidades y logros; es decir, se entiende como

el conjunto de percepciones y evaluaciones que, si bien son dirigidas hacia uno mismo, contienen el punto de vista de los demás, lo cual influye en el modo de ser, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás (Enrique y Muñoz, 2014). El estudio de la relación entre autoestima y deporte está bien establecido en la literatura sobre el tema, tanto en lo relativo a los impactos positivos de la práctica deportiva en adolescentes (véase Andreu, 2018; Franco et al., 2017; Lizarazo et al., 2020; Moral-García et al., 2021) como en deportistas (véase Castro y Lavaho, 2021; González, 2021; Hurtado et al., 2020; López et al., 2021; Villarreal-Ángeles, 2021). Más concretamente, en relación con el rendimiento deportivo, Abalde y Pino (2016) demostraron en su estudio con competidores de judo una correlación estadísticamente positiva entre ambas variables, constatándose además que los deportistas manifestaban mayor autoestima según aumentaba la edad del sujeto y que, por otro lado, los deportistas varones presentan niveles más elevados de autoestima que las deportistas mujeres. También Molina (2019) apoyó el efecto positivo de la autoestima sobre el rendimiento deportivo. Sin embargo, no se han podido encontrar estudios en relación con la modalidad deportiva que estamos estudiando, pero tratándose igualmente de un deporte individual, las conclusiones del citado trabajo de Abalde y Pino (2016) pueden resultar también relevantes en un deporte como el atletismo.

Otro de los constructos que ha promovido un mayor interés entre los investigadores en el contexto de la actividad física y deportiva es la motivación, un factor clave que determinará el rendimiento en diversas modalidades deportivas (Chang et al., 2017; Ramírez, 2021; Vázquez y López, 2019). Una de las teorías predominantes en el estudio de la motivación, y más concretamente, de la motivación hacia las actividades físicas y deportivas, es la *Teoría de la Autodeterminación* (TAD), de Deci y Ryan (1985) desde la que se determina que las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada (Moreno y Martínez, 2006). Así se sugiere una explicación multidimensional de la motivación, entendiéndola como un continuo en el que la conducta puede estar amotivada, intrínsecamente motivada o extrínsecamente motivada. Desde la citada teoría, en primer lugar, la *amotivación* o *desmotivación* hace referencia a la falta de intencionalidad para actuar (Deci y Ryan, 1985) y se produce cuando el individuo no se siente competente para hacer una actividad o no espera la consecución del resultado esperado. En segundo lugar, la *motivación extrínseca* está determinada por recompensas o agentes externos.

De este modo, Deci y Ryan (1985) han definido cuatro tipos de motivación extrínseca: a) *Regulación Externa*, en la que la conducta se realiza para satisfacer una demanda externa o por la existencia de premios o recompensas (p.e. un atleta que asiste a una competición porque le han ofrecido dinero por participar en ella); b) *Regulación Introyectada*, que está asociada a las expectativas de auto-aprobación, evitación de la ansiedad y el logro de mejoras del ego, en aspectos tales como el orgullo (p.e. asistencia al entrenamiento para evitar el sentimiento de culpa que produciría no asistir); c) *Regulación Identificada*, en función de la cual una persona se identifica con la acción o el valor que expresa, de forma consciente (p.e. entrenamientos en pretemporada en atletas de velocidad); y, por último, d) *Regulación Integrada*, en la que la conducta se realiza libremente. La integración ocurre cuando la persona evalúa la conducta y actúa en congruencia con sus valores y sus necesidades (Moreno y Martínez, 2006) (p.e. conductas saludables en atletas que evitan conductas de ocio nocturno). En tercer lugar, la *motivación intrínseca* representa la motivación más autodeterminada, se refiere a comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y se entiende como un signo de competencia y autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000).

Relacionado con ello, Olmedilla et al. (2017) demostraron que, en general, los deportistas manifiestan una puntuación alta en motivación y que es un predictor de un buen rendimiento deportivo. A pesar de no encontrarse estudios específicos relativos a la motivación en atletas jóvenes, Sancho y Juan (2016) obtuvieron datos que apuntan a que la motivación más importante de los atletas veteranos federados que entrenan y compiten habitualmente en pruebas de atletismo es la intrínseca. Además, en motivación extrínseca se obtienen valores medios y en amotivación muy bajos, constatándose que se implican en su modalidad deportiva por iniciativa propia. En esta línea, en los estudios de Carrera y Román (2019) con corredores de ultra maratón se observa que la puntuación mayor corresponde al factor de motivación intrínseca general y, a su vez, el factor que menor puntuación obtuvo fue el de regulación externa. Además, las puntuaciones medias de motivación intrínseca hacia el conocimiento, hacia la ejecución y hacia la estimulación no presentan grandes diferencias, siendo mayor la motivación intrínseca hacia la ejecución. Esto demuestra que los participantes en este estudio practican esta modalidad deportiva por el placer que les produce lograr aquello que se han propuesto (véase Carrera y Román, 2019). Sin embargo, en deportistas con éxitos internacionales en el estudio de González et al. (2020) se constató que el motivo de competición ("Competir con otros deportistas") presenta mayor prevalencia tanto en el inicio como en el mantenimiento de su práctica deportiva. Relacio-

nado con ello, y atendiendo a variables sociodemográficas, por sexo y edad, en motivación deportiva en estudios como el de Pulido et al. (2021) se comprobó que existen diferencias a nivel de ansiedad somática (intensidad), siendo más elevada en mujeres, si bien no se encontraron diferencias en motivación y autoconfianza en función del sexo.

Las emociones en el contexto de la Psicología del Deporte han sido ampliamente estudiadas, ya que en la preparación psicológica al deportista se analizan, estudian y observan las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo en el momento de la competición. Así, coincidiendo con Malkin et al. (2020), formar las actitudes y características personales de los atletas en cada etapa de la carrera deportiva deberían constituir las tareas clave de esta disciplina.

El deportista debe controlar positivamente sus emociones o redireccionarlas de manera que influyan favorablemente en su actuación deportiva (Borges et al., 2019; Sánchez, et al., 2019), de ahí la vinculación con habilidades como el control emocional o la autoconfianza. Entre los factores objeto de estudio destaca la inteligencia emocional conceptualizada por Mayer y Salovey (1993) como un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno mismo. En la investigación de Ruiz (1999) se mostraron niveles de inteligencia emocional superiores en deportistas expertos frente a *amateur*, indicando que esto puede deberse a que es requisito indispensable para llegar a los niveles competitivos más altos, gozar de una gran capacidad de autocontrol y soportar mejor las situaciones de presión. En consonancia con ello, Martínez (2016) analizó este factor en jugadoras de fútbol femenino de alta competición concluyendo que la claridad emocional es el factor más determinante en su relación con el rendimiento deportivo. Por su parte, Castro-Sánchez et al. (2018) no encontraron asociación estadística significativa al analizar la inteligencia emocional y sus dimensiones en función del sexo de los deportistas, si bien obtuvieron una relación directa y positiva de la inteligencia emocional con la edad de los sujetos. Asimismo, en estudios realizados por Doron y Martinent (2017) y Martinent y Nicolas (2017) se muestra que las emociones juegan un importante papel en el rendimiento deportivo. En este sentido, al evaluar en qué medida incide la actividad física en la inteligencia emocional Vaquero et al. (2020) constataron relaciones positivas entre la actividad física y las dimensiones interpersonales, adaptabilidad y estado de ánimo de la inteligencia emocional, así como los niveles motivacionales más autodeterminados. De hecho, se ha demostrado que es posible entrenar la inteligencia emocional, como se indica en un metaanálisis reciente (Hodzic et al., 2017) y, en

relación con esto, se resaltan los efectos positivos que se obtienen de este entrenamiento en inteligencia emocional, en un período de tiempo corto (Campo et al., 2019).

En definitiva, el atletismo ha cobrado mucha importancia en los últimos años, convirtiéndose en uno de los deportes con más trascendencia a nivel mundial en eventos nacionales e internacionales, y también como el deporte base para todas las otras disciplinas deportivas (Zapata et al., 2017). Los atletas se caracterizan por una gran dedicación y esfuerzo que se ve reflejado en muchas horas de entrenamiento, con doble sesión al día en muchos casos, y durante muchos años de carrera deportiva (González et al., 2018). Por su parte, la Psicología del Deporte ha prestado atención al atletismo desde distintos enfoques, pero en la literatura revisada no se han encontrado estudios específicos que relacionen variables psicológicas como la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo de un atleta. Es por esto por lo que este trabajo está enfocado en el análisis de los factores más psicológicos de la práctica deportiva, y de manera especial en las habilidades psicológicas de los atletas, que constituyen aspectos fundamentales en la preparación global de sus disciplinas.

Objetivos e hipótesis de investigación

El objetivo general de este trabajo es determinar la existencia de una relación entre el rendimiento deportivo, la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional en atletas federados.

Los objetivos secundarios de esta investigación se centran en analizar la existencia de diferencias en la autoestima, motivación e inteligencia emocional en función del rendimiento deportivo. Asimismo, se propone estudiar las diferencias por sexo y categoría de atletismo en las variables psicológicas objeto de estudio.

Las hipótesis que se plantean en relación con el estudio son:

- H1: Los deportistas con más alta motivación, inteligencia emocional y autoestima, tendrán un mayor rendimiento deportivo.
- H2: Las mujeres tendrán una mayor motivación e inteligencia emocional que los hombres, mientras que estos puntuarán más alto en autoestima.
- H3: Los atletas de la categoría sub 23 tendrán una motivación más alta que los seniors y los sub 20.
- H4: Los atletas seniors puntuarán más alto en inteligencia emocional que los de las categorías inferiores (sub 20 y sub 23).

Método

Se trata de un estudio empírico, de tipo descriptivo con un diseño cuasiexperimental de carácter transversal en el que se ha seleccionado una muestra de conveniencia, sin la pertinente aleatorización, y en un momento temporal concreto (Ato et al., 2013). Se definen como variables independientes la categoría, el sexo y el rendimiento deportivo medido en función de los resultados deportivos de los atletas, y como variables dependientes cuantitativas la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional.

Participantes

Participaron en este estudio 171 atletas federados españoles seleccionados mediante muestreo no probabilístico incidental, de los cuales 88 (51 %) eran hombres y 83 (49 %) mujeres, presentando un rango de edad desde los 18 a los 35 años, con una media de 23,3 años ($DT = 4.8$). Todos los atletas pertenecían a clubes de atletismo españoles en los que figuraban como deportistas federados al menos durante la temporada de estudio (2018-2019), pues este era un requisito de inclusión. Se crearon tres rangos de edad según las categorías de atletismo (Real Federación Española de Atletismo, 2021): sub 20 (18 ó 19 años), sub 23 (20, 21 ó 22 años) y sénior (de 23 hasta el día en que se cumplen 35 años). Se trata de atletas españoles federados que han competido de manera regular en la temporada 2018-2019 y que se encuentran encuadrados en una de las tres categorías previamente mencionadas. En cuanto a las categorías, 47 de los participantes (27 %) pertenecían a la categoría sub 20, 58 eran sub 23 (34 %) y los 66 restantes se incluían en la categoría sénior (39 %). Poseen una experiencia deportiva como atletas de 11 años ($DT = 5.7$) y la edad promedio a la que iniciaron su práctica es 12.2 años.

Instrumentos

Para evaluar la autoestima se ha empleado la *Escala de Autoestima* desarrollada originalmente por Rosenberg (1965). Aunque existen discrepancias en cuanto a la estructura unifactorial o bifactorial de autoestima positiva y negativa, Rosenberg (1965) en su cuestionario propone una naturaleza unifactorial. La escala está integrada por 10 ítems evaluados mediante una escala Likert que oscila entre 1 (*muy en desacuerdo*) y 4 (*muy de acuerdo*). Las afirmaciones se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo. Según los resultados obtenidos en el estudio de Vázquez-Morejón et al. (2004) se confirmaron unas características psicométricas satisfactorias de la adaptación española de esta escala con una consistencia interna (alfa

de Cronbach) de .87. En lo que respecta a este estudio, el alfa de Cronbach obtenido es de .84.

Para medir la motivación deportiva se utilizó la versión española de la *Escala de Motivación Deportiva* (EDM) de Brière et al. (1995). Esta escala consta de 28 ítems distribuidos en siete factores: *Sin motivación*, *Regulación externa*, *Regulación introyectada*, *Regulación identificada*, *Motivación intrínseca para aprender*, *Motivación intrínseca como satisfacción personal* y *Motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos*. Los participantes respondieron a cada ítem siguiendo la instrucción "¿Por qué participas en tu deporte?". Las respuestas se contestan mediante una escala tipo Likert con puntuaciones que van de 1 (*no tiene nada que ver conmigo*) a 7 (*se ajusta totalmente a mí*). Núñez et al. (2006) analizaron las propiedades psicométricas de la versión española de la EDM y los resultados mostraron un ajuste aceptable al modelo, obteniéndose unos valores del alfa de Cronbach de entre .70 y .80. Por su parte, el valor alfa de Cronbach obtenido en el presente estudio es de .84 y por factores: .76 correspondiente al factor *Sin motivación*; .77 en *Regulación externa*; .75 en *Regulación introyectada*; .73 en *Regulación identificada*; .83 en *Motivación intrínseca para aprender*; .82 del factor *Motivación intrínseca como satisfacción personal* y .76 en el factor *Motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos*.

En relación con la inteligencia emocional se utilizó la *Escala de Inteligencia Emocional* de Schutte et al. (1998) validada al castellano y con ligeras adaptaciones también al ámbito deportivo (García-Coll et al., 2013). La escala está compuesta por 30 ítems y se ajusta a un modelo tetradimensional: *Percepción emocional*, *Gestión auto-emocional*, *Gestión hetero-emocional* y *Utilización emocional*. Los participantes respondieron a cada ítem en función de la forma en que se sienten en su deporte. Las respuestas se miden mediante una escala tipo Likert con puntuaciones que oscilan entre 1 (*en total desacuerdo*) y 5 (*en total acuerdo*). En el estudio de García-Coll et al. (2013) se obtuvo un valor alfa de .91 en la escala general de inteligencia emocional. En cuanto a cada uno de los factores del modelo, se obtuvo una fiabilidad de .77 en *Percepción emocional*; .77 en *Gestión auto-emocional*; .78 en *Gestión hetero-emocional*; y .63 en *Utilización emocional*. Respecto a este estudio, el valor alfa de Cronbach obtenido en la escala general de *Inteligencia emocional* es de .88. Además, se halló una fiabilidad de .76 en los factores de *Percepción emocional* y de *Gestión auto-emocional*; así como de .70 en el factor *Gestión hetero-emocional* y de .67 en el factor *Utilización emocional*.

A objeto de evaluar el rendimiento de los atletas se utilizó una escala valorativa del rendimiento diseñada *ad hoc*, donde se valora de 0 a 100 el rendimiento deportivo de cada atleta en la temporada 2018-2019 ya finalizada. Esta percepción

del rendimiento está basada en los resultados obtenidos por los atletas, en su participación y en sus logros en diferentes competiciones a distinto nivel, teniendo en cuenta que cada nivel está asociado a una exigencia y rendimiento mayor que el anterior. Se les pidió a los participantes que marcaran todos aquellos logros que hubiesen obtenido a lo largo de la temporada de entre los resultados posibles: a) "He finalizado con éxito una carrera popular", b) "He conseguido quedar en posiciones de pódium en una carrera popular", c) "Me he clasificado para competir en un campeonato regional", d) "He conseguido quedar en posiciones de pódium en un campeonato regional", e) "Me he clasificado para competir en un campeonato nacional", f) "He conseguido quedar en posiciones de pódium en un campeonato nacional", g) "Me he clasificado para competir en un campeonato internacional" y h) "He conseguido quedar en posiciones de pódium en un campeonato internacional". Estos resultados están ordenados de menor a mayor rendimiento deportivo. Así, la vía de acceso para participar en un campeonato internacional es haber conseguido, previamente, obtener posiciones de pódium en un campeonato nacional o haber hecho una marca mínima muy exigente que permita al atleta clasificarse para acudir. Por este motivo, a la hora de analizar los resultados se han seleccionado únicamente el resultado más alto obtenido en esa temporada por cada atleta de manera individual, ya que esto nos indica el rendimiento que ha alcanzado en esa temporada. Cada resultado de los mencionados anteriormente se asoció a un nivel de rendimiento: a) 0-20%, b) 21-40%, c) 41-50%, d) 51-60%, e) 61-70%, f) 71-80%, g) 81-90% y h) 91-100%. De esta manera, acudiendo a la escala valorativa del rendimiento podemos observar que un porcentaje entre 0-50 % equivale a un rendimiento bajo, entre 51-70% corresponde a un rendimiento medio, entre 71-90% estaríamos hablando de rendimiento alto y, a partir del 91% y hasta el 100% se trataría de un rendimiento muy alto.

Procedimiento

El cuestionario fue administrado online dada la necesidad de poder acceder a una muestra lo más amplia y representativa posible y empleando el criterio de accesibilidad, si bien se pretendía acceder a un colectivo muy concreto. Con algunos de los participantes a los que se tenía acceso se contactó directamente a través de redes sociales como Whatsapp e Instagram para enviarles el cuestionario y a algunos de estos se les pidió que difundieran el cuestionario entre sus compañeros atletas o conocidos que cumplieran los requisitos, o que facilitaran su contacto si era posible, para poder así acceder a una muestra más amplia. Fueron recogidos

los datos de todos los atletas que accedieron a participar en el estudio y que cumplieran los requisitos exigidos.

Los datos se recabaron entre el 3 de marzo de 2020 y el 23 de abril de 2020, tiempo en el que se fue contactando con atletas que cumplieran las condiciones necesarias para el estudio. La participación fue voluntaria, anónima y autorizada a través de un consentimiento informado. Se les informó del objetivo de la investigación y se les pidió que contestaran con total sinceridad, recordándoles que no había respuestas correctas o incorrectas.

Análisis de datos

Se ha aplicado estadística descriptiva y de tipo paramétrico, una vez confirmados los criterios de normalidad y homocedasticidad de los datos. Así, se cumple el supuesto de normalidad para la mayoría de los ítems según el valor de la prueba de Kolmogorov-Smirnov calculada para cada test en función del rendimiento, el sexo y las categorías deportivas. Asimismo, en la prueba de Levene se aportan resultados en la misma dirección, aceptando el supuesto de homogeneidad de varianzas en todas las variables estudiadas. Para contrastar las hipótesis planteadas relativa a las diferencias por sexo, se empleó la prueba *t de Student* para muestras independientes, para determinar la existencia de diferencias significativas en la autoestima, motivación e inteligencia emocional. Asimismo, se aplicó la prueba ANOVA de un factor para llevar a cabo las comparaciones de medias en las variables investigadas en función del rendimiento deportivo y, posteriormente, se llevó a cabo un contraste *post hoc* para valorar entre qué niveles se concentraban las diferencias estadísticamente significativas. Por último, se utilizó la prueba H de Kruskal-Wallis, para comprobar la existencia de diferencias en las variables estudiadas (autoestima, motivación e inteligencia emocional) en función de la categoría deportiva, empleándose una prueba no paramétrica con tres muestras independientes. Para el procesamiento de los datos se empleó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25.

Resultados

En la primera hipótesis se propuso que los deportistas presentarían diferencias en su motivación, inteligencia emocional y autoestima en función del rendimiento deportivo. En concreto, aunque no se ha confirmado la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la autoestima global en función del rendimiento deportivo ($F = 1.33; p > .05$), sí se encontró asociación estadística ($p < .05$) al analizar la mo-

Tabla 1. Diferencias en Motivación en función del rendimiento deportivo (ANOVA)

Variables dependientes	F	p	Eta ²	Media Rend. bajo (n = 27)	Media Rend. medio (n = 107)	Media Rend. alto (n = 31)	Media Rend. muy alto (n = 6)
Motivación	4.05	.01	.07	132.85	127.32	138.94	138.50
Sin motivación	6.02	.00	.10	2.92	2.43	1.77	1.21
Regulación externa	3.20	.03	.05	3.29	3.08	3.86	3.88
Regulación introyectada	3.20	.03	.05	4.71	4.37	5.02	5.17
Regulación identificada	.99	.40	.02	5.24	5.08	5.48	5.04
MI para aprender	3.90	.01	.07	5.40	5.20	5.86	6.29
MI por la estimulación	3.50	.02	.06	5.85	6.05	6.44	6.46
MI como satisfacción personal	5.22	.00	.09	5.80	5.61	6.29	6.58

tivación y sus dimensiones en función del citado indicador. Según los datos expuestos en la Tabla 1 se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en la variable *motivación general* ($F = 4.05$; $p = .01$) y en todas sus dimensiones, excepto en la *regulación identificada* ($p = .40$). Los deportistas con rendimiento alto y muy alto son los que presentan los valores más altos en motivación general ($M = 138.94$ y $M = 138.50$, respectivamente). Los atletas con rendimiento muy alto, además, poseen los valores más elevados en todas las dimensiones de *motivación intrínseca*. Por su parte, los atletas de rendimiento medio poseen los valores más bajos en las dimensiones de *motivación extrínseca*.

Al analizar los indicadores de inteligencia emocional en función del rendimiento deportivo se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la *inteligencia*

emocional general, excepto en la dimensión *gestión hetero-emocional* ($p = .88$). Los atletas que obtuvieron los valores más altos en inteligencia emocional general y por factores son los que reportan un rendimiento alto y muy alto, de modo que las puntuaciones más bajas en las habilidades emocionales fueron obtenidas por los deportistas con rendimiento medio (véase Tabla 2).

En la segunda hipótesis se propuso que las mujeres atletas presentarían una mayor motivación deportiva y una inteligencia emocional más elevada que los hombres, mientras que estos puntuarán más alto en autoestima. Esta última tendencia no se ha comprobado estadísticamente ($F = .52$, $p = .48$). A su vez, no se han hallado diferencias en motivación (véase Tabla 3), ni en inteligencia emocional en función del sexo de los atletas participantes en el estudio (véase Tabla 4).

Tabla 2. Diferencias en Inteligencia emocional en función del rendimiento deportivo (ANOVA)

Variables dependientes	F	p	Eta ²	Media Rend. bajo (n = 27)	Media Rend. medio (n = 107)	Media Rend. alto (n = 31)	Media Rend. muy alto (n = 6)
Inteligencia emocional	3.84	.01	.06	122.41	117.58	124.84	125.17
Percepción emocional	6.07	.00	.10	4.20	3.99	4.39	4.29
Gestión auto-emocional	3.00	.03	.05	3.82	3.65	3.94	4.13
Gestión hetero-emocional	.22	.88	.00	4.16	4.10	4.13	4.18
Utilización emocional	3.65	.01	.06	4.17	3.89	4.24	4.00

Tabla 3. Motivación deportiva en función del sexo (prueba t de comparaciones de medias para muestras independientes)

Variables dependientes	Hombre		Mujer		Prueba Levene		Prueba t Sig. (bil.)
	Media	D.T.	Media	D.T.	F	p	
Motivación	131.30	18.02	130.05	18.45	1.38	.24	.66
Sin motivación	2.30	1.17	2.39	1.41	4.82	.03	.63
Regulación externa	3.36	1.34	3.20	1.36	.26	.61	.43
Regulación introyectada	4.53	1.15	4.61	1.28	1.46	.23	.63
Regulación identificada	5.25	1.14	5.10	1.21	.39	.53	.40
MI para aprender	5.45	1.13	5.34	1.24	.02	.90	.55
MI por la estimulación	6.15	.76	6.05	.81	.20	.66	.41
MI como satisfacción personal	5.79	.967	5.81	1.06	.053	.47	.87

Tabla 4. Inteligencia emocional en función del sexo (prueba t de comparaciones de medias para muestras independientes)

Variables dependientes	Hombre		Mujer		Prueba Levene		Prueba T Sig. (bil.)
	Media	D.T	Media	D.T	F	p	
Inteligencia emocional	120.19	12.34	119.64	12.41	.03	.86	.77
Percepción emocional	4.16	.49	4.04	.53	1.96	.16	.12
Gestión auto-emocional	3.75	.58	3.73	.638	.19	.66	.15
Gestión hetero-emocional	4.07	.48	4.16	.39	3.19	.08	.15
Utilización emocional	4.05	.61	3.95	.59	.01	.93	.28

Al evaluar las diferencias en motivación entre los atletas de diferentes categorías se ha confirmado mayor *motivación intrínseca para aprender* ($p = .01$) en la categoría sénior (rango promedio = 100.97) frente a los valores de las categorías sub 20 (rango promedio = 73.28) y la categoría sub 23 (rango promedio = 79.28) (véase Tabla 5).

Tabla 5. Motivación deportiva en función de la categoría

Variable dependiente	Rango promedio Sub 20 (n = 47)	Rango promedio Sub 23 (n = 58)	Rango promedio Sénior (n = 66)	H de Kruskal-Wallis	p
Motivación	87.44	75.81	93.93	4.19	.12
Sin motivación	89.86	87.84	81.64	.89	.64
Regulación externa	93.55	76.84	88.67	3.28	.19
Regulación introyectada	86.83	79.22	91.36	1.88	.39
Regulación identificada	83.79	83.78	89.52	.55	.76
MI para aprender	73.28	79.28	100.97	10.27	.01
MI por la estimulación	86.88	75.42	94.67	4.76	.09
MI como satisfacción personal	80.67	79.81	93.93	4.17	.13

Tabla 6. Inteligencia emocional en función de la categoría deportiva

Variable dependiente	Rango promedio Sub 20 (n = 47)	Rango promedio Sub 23 (n = 58)	Rango promedio Sénior (n = 66)	H de Kruskal-Wallis	p
Inteligencia emocional	76.79	85.54	92.96	2.94	.23
Percepción emocional	73.53	85.84	95.02	5.21	.07
Gestión auto-emocional	74.79	86.46	93.58	3.98	.14
Gestión hetero-emocional	87.55	86.35	84.58	.10	.95
Utilización emocional	81.03	79.34	95.39	3.97	.14

Por último, se ha confirmado que no existen diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) entre los atletas de las diferentes categorías (sub 20, sub 23 y sénior) en inteligencia emocional (véase Tabla 6).

Discusión

En el presente estudio, en función de los resultados obtenidos, en primer lugar, se ha confirmado que existen diferencias estadísticamente significativas en motivación e inteligencia emocional, en función del rendimiento deportivo, pero no en la autoestima. Específicamente, los datos hallados en relación con la variable motivación coinciden con los obtenidos por Olmedilla et al. (2017) en los que los deportistas mostraban altas puntuaciones en motivación en el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Estos datos confirman que la motivación es relevante para la consecución de las metas y objetivos de los deportistas. Los atletas que muestran niveles más altos de motivación intrínseca por el atletismo son los que tienen un rendimiento mayor en su modalidad deportiva. Es decir, la motivación está relacionada con el rendimiento deportivo de los sujetos de la muestra, y los atletas practican este deporte por el placer y la satisfacción propia que les da realizarlo y superarse a sí mismos. Asimismo, nuestros resultados van en la misma dirección que los hallazgos de Sancho y Juan (2016) con atletas veteranos observándose que los atletas con rendimiento muy alto poseen los valores más elevados en todas las dimensiones de motivación intrínseca, lo que quiere decir que los participantes de este estudio practican atletismo, en buena medida, por el placer y la satisfacción que se derivan de su realización, lo que se entiende como un signo de autodeterminación. Cabe destacar

también los valores obtenidos en el factor *amotivación*, que resultaron muy bajos en todos los niveles de rendimiento.

Del mismo modo, se ha comprobado la existencia de diferencias estadísticamente significativas en inteligencia emocional en función del rendimiento deportivo, excepto en la dimensión gestión hetero-emocional. En virtud de estos resultados, se alude a los beneficios de poseer una buena capacidad de control de las emociones para soportar las situaciones de presión asociadas a la actividad deportiva de competición, y que se ven reflejados, en mayor medida, en los resultados de los atletas de mayor rendimiento. Los datos indican que son los atletas con rendimiento alto y muy alto los que presentan valores más altos en inteligencia emocional, lo cual abunda en la constatación de que una buena capacidad de autocontrol y gestión emocional son recursos psicológicos de relevancia para afrontar mejor las situaciones de presión que se producen en entrenamientos y competiciones, de modo que es un requisito indispensable para llegar a los niveles competitivos más altos, como afirma en su trabajo Martínez (2016).

Respecto a la autoestima, se han observado valores elevados en todos los niveles de rendimiento. En este sentido, autores como Molina (2019) y Abalde y Pino (2016) apoyan el efecto positivo de la autoestima que se relaciona con un mayor rendimiento deportivo. Por otro lado, a pesar de no encontrar diferencias estadísticamente significativas entre la autoestima y las categorías de atletismo, se puede apreciar una tendencia hacia valores ligeramente superiores en la categoría sénior, lo que concuerda con los resultados de Abalde y Pino (2016) que comprobaron un aumento de la autoestima según aumentaba la edad del sujeto, y los atletas sénior son los de mayor edad en este estudio. La ausencia de diferencias estadísticamente significativas en los resultados podría explicarse por la prueba de medición, dado que

Marsh et al. (2010) observaron una respuesta de polarización estable que se ha asociado con el enunciado de las preguntas, apuntando que, en la Escala de Autoestima de Rosenberg existe un sesgo de respuesta asociado a diferentes ítems de esta escala (Mor et al., 2016).

Por lo que respecta a las diferencias, planteadas en la tercera hipótesis, en autoestima, motivación e inteligencia emocional en función del sexo, específicamente, en el caso de la autoestima los resultados difieren de los encontrados por Abalde y Pino (2016) que afirman que los deportistas varones presentan niveles más elevados de autoestima que las deportistas mujeres. Sin embargo, en relación con la inteligencia emocional, Castro-Sánchez et al. (2018) no hallaron diferencias en función del sexo, al igual que en el presente estudio. En cuanto a la motivación, no se puede afirmar que hombres y mujeres tengan perfiles motivacionales diferentes en atletismo, tendencia hallada en estudios previos (véase Carraça, 2017).

En referencia al estudio de la motivación en función de las categorías de edad de los atletas, planteado en las dos últimas hipótesis, no se han obtenido diferencias estadísticamente significativas, lo cual concuerda con hallazgos de estudios previos (Mora et al., 2014). Por lo que respecta a la inteligencia emocional se hallaron valores ligeramente más altos en inteligencia emocional en los atletas entre 23 y 35 años. Estos resultados coinciden con los encontrados por Castro-Sánchez (2018), al obtener una relación directa y positiva con la edad de los sujetos, lo cual puede ser atribuido a una mejora de los niveles de inteligencia emocional aparejada a la acumulación de experiencias que afronta una persona durante su vida (Keefer et al., 2013).

En este sentido, se resalta la conveniencia de desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabajan el resto de los aspectos cognitivos, físicos, técnicos y tácticos, encontrándose los primeros relacionados de forma directa con las aspiraciones de los deportistas por demostrar eficacia, controlar las diferentes situaciones a las que se enfrenta o aprovechar el componente lúdico propio de la actividad deportiva, entre otros (Martínez, 2016).

Este estudio presenta una serie de limitaciones, tales como la utilización de técnicas de autoinforme, dados los posibles sesgos vinculados a la tendencia a la deseabilidad social. Asimismo, para la variable autoestima no existe una escala adaptada a evaluar el sentido de valía en actividades deportivas, además de las limitaciones que de por sí presenta la escala aplicada. Igualmente, en la Escala de Motivación Deportiva se aludía en ocasiones al “juego”, de ahí la reformulación de algunos ítems aplicables a la modalidad de atletismo. Por otro lado, sería conveniente obtener una muestra más amplia y que incluyese más categorías, así como con

mayor representación por edad y más equilibrada en cuanto a los niveles de rendimiento. Aplicaciones prácticas

Se abunda en la conveniencia de implementar programas de intervención psicológica en la motivación deportiva dado que se han constatado múltiples beneficios en el rendimiento (Matus et al., 2020). Resulta necesario avanzar en el estudio de las bases de la preparación psicológica de los atletas, potenciándose el monitoreo de sus motivaciones intrínsecas y de sus habilidades emocionales, así como el desarrollo de medidas psicoterapéuticas de atención psicológica en deportistas (Ulvaeda et al., 2020) y de potenciación de la autoconfianza (Peñalba, 2020). Constatada la importancia que tienen los factores emocionales en el desarrollo de diversos aspectos referentes al contexto deportivo, se encuentra necesario entrenarlos para el óptimo afrontamiento de situaciones potencialmente ansiógenas en condiciones competitivas y optimizar las herramientas psicológicas en las situaciones de entrenamiento y competición (Borges et al., 2019; Castro-Sánchez, 2018; Ramírez, 2021).

Respecto a la aplicación práctica de los resultados encontrados, se incide en que la motivación y la inteligencia emocional resultan variables relevantes a nivel deportivo, de ahí que en futuros trabajos convenga profundizar en su estudio dada su influencia en el rendimiento deportivo.

Referencias

- Abalde, N. y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 109–113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.38461>
- Álvarez, J., Murillo, V., Giménez, L. y Manonelles, P. (2016). Modificación del volumen-intensidad como medida preventiva de lesiones en fútbol sala. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(61), 85–97. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.61.007>
- Andreu, J. M. P. (2018). Autoestima y Lesiones Deportivas en Jóvenes. *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo. Journal of Sports Training*, 32(2), 11–17.
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Borges, P. J., Ruiz-Barquín, R. y De la Vega, R. (2019). Influencia del estado emocional en el rendimiento: estudio experimental. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 13(3), 210–215.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R. y Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465–489.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.

- Campo, M., Laborde, S., Martinent, G., Louvet, B. y Nicolas, M. (2019). Emotional Intelligence (EI) Training Adapted to the International Preparation Constraints in Rugby: Influence of El Trainer Status on EI Training Effectiveness. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01939>
- Carraça, E. (2017). Un modelo de motivación de la participación de los jóvenes en las clases de educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 31, 282–291.
- Carrera, M. G. y Román, M. L. (2019). Perfil psicológico en corredores de ultramaratón. *Retos*, 36(36), 310–317. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69119>
- Castro, A. J. A. y Lavaho, S. M. M. (2020). La actividad física y su incidencia en la autoestima, la depresión y la ansiedad en deportistas de la institución educativa liceo nacional de Ibagué. *Revista Edu-Física*, 12(26), 100–117.
- Castro-Sánchez, M. (2018). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo*. [Tesis doctoral]. Universidad de Jaén.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Emotional intelligence in athletes according to sex, age and sports modality practiced. *Sportis Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 288–305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Chang, E. C., Najarian, A. S., Chang, O. D., Hill, G. B. y Lee, J. (2017). Athletic competence as a central facet of sport orientation among collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 40(3), 269–277
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109–134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Doron, J. y Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 1015–1025. <https://doi.org/10.1111/sms.12711>
- Dosil, J. y Garcés, E. J. (2008). *Ser Psicólogo del Deporte: 10 Competencias para la excelencia profesional*. Netbiblo. <https://doi.org/10.4272/978-84-9745-351-6>
- Elias, N. y Dunning, E. (2021). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Enrique, M. y Muñoz, R. (2014). El problema de la autoestima basado en la eficacia. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(1), 52–58.
- Franco, E., Coterón, J. y Gómez, V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1–15.
- García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. M. y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25–36.
- García-Martín, A., Antúnez, A. e Ibáñez, S. J. (2016). Análisis del proceso formativo en jugadores expertos: validación de instrumento. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(61), 157–182. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.1.012>
- García-Naveira, A. (2016). Área de Psicología de la Real Federación Española de Atletismo: programación y desempeño profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 251–258.
- González, H., Pelegrín, A. y Trinidad, A. (2020). Relación entre motivos de inicio, mantenimiento y el éxito deportivo internacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 56–60.
- González, M. D., Torregrosa, M. y Regüela, S. (2018). El atletismo y la carrera dual: Análisis desde una federación deportiva. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421(2), 71–81.
- González, M. R. (2021). Grado de autocompasión en deportistas de alto rendimiento lesionados. *MLS Sport Research*, 1(2), 1–12.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. y Zenasni, F. (2017). How efficient are emotional intelligence trainings: a meta-analysis. *Emotion Review* 10(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Hurtado, E. J. O., de la Cuerda, P. P., García, P. S. y Gómez, O. S. (2020). Programa para el fortalecimiento de la autoestima en jugadoras de fútbol adolescentes. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 25(2), 157–182. [https://doi.org/10.35742/rcci.2020.25\(2\).157-182](https://doi.org/10.35742/rcci.2020.25(2).157-182)
- Keefer, K. V., Holden, R. R. y Parker, J. D. A. (2013). Longitudinal assessment of trait emotional intelligence: measurement invariance and construct continuity from late childhood to adolescence. *Psychological Assessment*, 4, 1255–1272. <https://doi.org/10.1037/a0033903>
- Lizarazo, L. M., Valdivieso, M. A. y Burbano, V. M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 60, 130–158. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- López, M. G., Villena, A. J. M. y Hernández, J. G. (2021). ¿Qué me ocurre cuando me influyen los demás? Impacto en las características psicológicas de jóvenes jugadores de balonmano. *Summa Psicológica UST*, 18(1), 31–39. <https://doi.org/10.18774/07194448x.2021.18.467>
- Malkin V., Serpa, S., García, A. y Shurmanov, E. (2020). New paradigm in modern sport psychology. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 149–152.
- Marsh, H. W., Scalas, L. F. y Nagengast, B. (2010). Longitudinal tests of competing factor structures for the Rosenberg Self-Esteem Scale: Traits, ephemeral artifacts, and stable response styles. *Psychological Assessment*, 22(2), 366–381. <https://doi.org/10.1037/a0019225>
- Martinent, G. y Nicolas, M. (2017). Athletes' affective profiles within competition situations: a two-wave study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 643–657. <https://doi.org/10.1037/spy0000085>
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valladolid.
- Matus, E., Molino, J. y Matus, G. L. (2020). El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de

- los jugadores de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 67–73.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Mor, E. H., Monzó, A. P., Bartoll, O. C. y Abella, C. P. (2016). Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, la autoestima y el grado de diversión en adultos mayores. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 18(2), 167–183.
- Mora, J. A., Sousa, C. y Cruz, J. (2014). El clima motivacional, la autoestima y la ansiedad en jugadores jóvenes de un club de baloncesto. *Apunts Educación Física y Deportes*, 117(3), 43–50. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.04)
- Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., García, S. L., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A. y Urchaga-Litago, J. D. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157–174.
- Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 40–54.
- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G. y González, V.M. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the sport motivation scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 919–930. <https://doi.org/10.2466/pms.102.3.919-930>
- Olmedilla, A. y Ortega, E. (2017). Deporte, rendimiento y salud: una aproximación desde la psicología. Contribución de los autores españoles en Web of Science. *Acción Psicológica*, 14(1), 1–6. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19250>
- Olmedilla, A., García-Mas, A. y Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7–16. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Peñalba, A. (2020). La preparación psicológica y el desarrollo de la autoconfianza en atletas de Pentatlón moderno (Revisión). *Revista Científica Olimpia*, 17, 370–378. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1479>
- Pérez, A. M. y Muñoz, V. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de Humanidades*, 34(1), 11–38. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.21881>
- Prieto, J. M. (2018). Autoestima y Lesiones Deportivas en Jóvenes-Revista de Entrenamiento Deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 32(2), 11–17.
- Pulido, S., Fuentes, J. P. y De la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: Sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(82), 319–335. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>
- Ramírez, C. J. T. (2021). Regulaciones motivacionales en diferentes ámbitos del deporte: revisión sistemática. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 1(4), 27–45.
- Ramírez, M. P. M. (2018). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49–61. <https://doi.org/10.15332/2422474X.5126>
- Real Federación Española de Atletismo, (2021). *Normas generales de competición, pruebas y campeonatos de España al aire libre*. https://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2021/00_normas_generales.pdf
- Rogers, C. (1972). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rojas-Barahona, C., Zegers, B. y Förster, C. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista Médica de Chile*, 137, 791–800. <http://doi.org/10.4067/S0034872009000600009>
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Paidós.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 235–248.
- Sánchez, A., Figueroa, L. y Espinosa, N. (2019). La inteligencia emocional en atletas de gimnasia rítmica. *Revista Científica Olimpia*, 16(56), 26–33.
- Sánchez, R. M. (2017). Habilidades psicológicas en atletas mexicanos de nivel élite y preélite. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(4), 55–68.
- Sancho, A. Z. y Juan, F. R. (2016). Motivación, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 37–46.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, Ch. J. y Dornhein, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Soto-Lagos, R., Pozo-Gómez, L. y Álvarez, P. R. (2020). Hacia una Psicología Social y crítica del deporte. *Quaderns de Psicologia. International Journal of Psychology*, 22(3), Artículo e1558. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1558>
- Triqueros, R., Aquilar, J. M., Álvarez, J., Cangas, A. J. y López, R. (2020). El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 73–86. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>
- Ulvaeda, L., Rodionova, I., Siviskiy, V., Melnik, E., Vokresenkaya, E. y Radnaquruev, B. (2020). Scientific and methodological support of psychological care of sports activities. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 177–184.
- Vaquero, M., Amado, D., Sánchez D., Sánchez, P. A. e Iglesia, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119–131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vázquez, A. C. y López, M. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología* (número especial), 92–99.
- Vázquez-Morejón, R., Jiménez, R. y Vázquez, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247–255.

- Villarreal-Ángeles, M. A., Vela, B. R., Martínez, R. T., Sánchez, J. G. y Moncada-Jiménez, J. (2021). Comparación de constructos psicológicos en deportistas universitarios durante una competición nacional. *Retos*, 42, 618–626. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89282>
- Zapata, J. N. B., Herrera, L. D. R. L., Zambonino, J. M. B. y Silva, G. C. (2017). El atletismo y su entrenamiento en la altura. *Revista Órbita Pedagógica*, 4(1), 41–50.