



## Inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deportes colectivos. Revisión sistemática

*Emotional intelligence and sports performance in team sports. Systematic review*

Jimmy Paul Llano Caiza\*

[jllano@uce.edu.ec](mailto:jllano@uce.edu.ec)

\*Universidad Central del Ecuador

---

Recibido: 13/11/2024-Aceptado: 17/01/2025

Correspondencia: [jllano@uce.edu.ec](mailto:jllano@uce.edu.ec)

### Resumen

En la respuesta psicológica de un deportista influye múltiples factores sin embargo cada una de estas modalidades puede modificarse, con el objetivo de mejorar el estado con el cual un atleta se enfrenta a una competencia, y con ello, poder obtener en un mejor rendimiento deportivo. El objetivo de este estudio fue sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deporte colectivos. Se realizó una revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA, se eligieron bases de datos de acceso abierto tales como Dialnet, Latíndex, Scrimago, Scielo y Redalyc, buscadores académicos como Google Académico, para la extracción de documentos científicos, se filtró y redujo la muestra de documentos considerando criterios de inclusión y exclusión (actualidad, correspondencia con el tema, producción científica válida). Se espera que este artículo profesional proporcione una visión integral y crítica sobre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deportes colectivos, además fundamentar la posible aplicación de la inteligencia emocional, como un factor más de entrenamiento ya que este, está vinculado directamente con el rendimiento deportivo y puede verse afectado negativamente cuando los deportistas experimentan emociones negativas que no son gestionadas adecuadamente.

Palabras clave: inteligencia emocional, rendimiento deportivo, deporte colectivo, psicología, entrenamiento.

### Abstract

*The psychological response of an athlete is influenced by multiple factors, however each of these modalities can be modified, with the objective of improving the state with which an athlete faces a competition, and with this, to obtain a better sporting performance. The objective of this study was to systematize the theoretical and methodological foundations on emotional intelligence and sports performance in team sports. A systematic review was carried out based on the PRISMA protocol, open access databases such as Dialnet, Latindex, Scrimago, Scielo and Redalyc, academic search engines such as Google Scholar were chosen for the extraction of scientific documents, the sample of documents was filtered and reduced considering inclusion and exclusion criteria (timeliness, correspondence with the topic, valid scientific production). It is expected that this professional article provides a comprehensive and critical view on emotional intelligence and sports performance in team sports, in addition to substantiate the possible application of emotional intelligence, as another factor of training since this is related to sports performance and, in turn, this is impaired when athletes experience negative emotions that are not properly managed.*

*Keywords: Emotional intelligence, sport performance, collective sport, psychology, training.*

#### Cómo citar

Llano Caiza, J. P. (2025). Inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deportes colectivos. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 119-134. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/564>



## INTRODUCCIÓN

La palabra rendimiento refiere a la utilidad que algo o alguien provee (Real Academia Española [RAE], s.f.) y la palabra deportivo refiere a algo que forma parte o está relacionado con el deporte (Real Academia Española [RAE], s.f.). A partir de esto, se puede definir como: rendimiento deportivo al producto logrado en una actividad vinculada al deporte, teniendo en cuenta aspectos como el tiempo invertido, puntos obtenidos y/o las victorias logradas por los deportistas en la competición (Córdoba, 2020).

Los deportes colectivos se refieren a actividades deportivas en las cuales los/as atletas participan como parte de un equipo. A diferencia de los deportes individuales, donde el rendimiento y los logros dependen exclusivamente de un atleta, los deportes colectivos implican la colaboración y la coordinación entre varios atletas para obtener el éxito. Estos fomentan habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo, la dinámica de grupo y la necesidad de desarrollar estrategias colectivas agregan un elemento único y emocionante a estos deportes (Olmedilla et al., 2021).

Se han desarrollado estudios enfocados en las capacidades físicas, técnicas y estratégicas requeridas por las distintas disciplinas deportivas, con el

propósito de mejorar el desempeño en competición, sin embargo, se ha prestado menos atención a la relación existente entre factores psicológicos como la inteligencia emocional y el deporte (Soto et al., 2020).

Autores como Duque et al. (2022) y Galvis (2022) han destacado la importancia de la motivación e inteligencia emocional en el rendimiento deportivo del fútbol y baloncesto respectivamente. Tomando como referencia el fútbol, el deporte más popular a nivel mundial se puede citar a Hurtado (2017) quien afirma que en nuestro país, el fútbol es el deporte más practicado por todas las personas, es por eso que existen diferentes club dedicados a la formación de integral de futbolistas, es en este punto donde aparece un inconveniente, se evidencia un déficit en el rendimiento, jugadores que física, técnica y tácticamente se encuentran en perfecto estado, pero también se refleja el escaso trabajo en la dirección psicológica puntualmente en la inteligencia emocional, ya que la mente es la que equilibra todas las acciones, estados de ánimo y por ende el rendimiento en cada una de las actividades que se realiza.

Como lo afirma Iglesias et al. (2021) “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” (p. 2). En el deporte de



competición la gestión de preparación deportiva se sustenta sobre la base de cinco direcciones: preparación física (general y especial), preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica (moral y volitiva) y preparación teórica (intelectual) (Forteza, 2001).

La inteligencia emocional ha sido definida como la capacidad para identificar y valorar las emociones de sí mismo y reconocer las de los demás. Así como el conjunto de habilidades para comprender y regular las emociones, facilitando el pensamiento, la atención, la automotivación y la relación con los demás (Goleman, 2021). En el contexto deportivo se ha investigado frecuentemente la asociación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, descubriendo que la inteligencia emocional se desarrolla según los años de experiencia, la naturaleza del deporte y el número de disciplinas practicadas, su despliegue garantiza el control de los procesos de ansiedad, volumen de la atención, toma de decisión entre otros, el desarrollo correcto está íntimamente relacionado con la forma deportiva (Soria, et al., 2021).

El problema radica en que la inteligencia emocional parte de la dirección psicológica es el componente más abandonado dando como resultado vacíos teóricos y metodológicos que pueden afectar

al potencial del deportista. Es necesario clarificar que la dirección psicológica es entendida como el desarrollo de habilidades cognitivas (atención, memoria y funciones ejecutivas), habilidades emocionales y habilidades sociales (Miranda et al., 2022).

El principal propósito en el deporte profesional es conquistar el éxito, y su conexión con la inteligencia emocional se encuentra probada. Por esta razón, resulta interesante describir la variable inteligencia emocional y su posible aplicación como un factor más de entrenamiento (Ursino et al., 2019). La práctica deportiva expone a la persona a cierto grado de presión y a un nivel de estrés durante el entrenamiento, mismo que le obliga a percibir, comprender y regular emociones propias y ajenas. He aquí la importancia de esta temática ya que la inteligencia emocional se convierte en un elemento clave en la práctica deportiva (Pinelo et al., 2022).

En la respuesta psicológica de un deportista influyen múltiples factores sin embargo cada una de estas modalidades puede modificarse para mejorar el estado con el cual un atleta se enfrenta a una competencia y con ello, poder obtener un óptimo rendimiento deportivo (Riquelme et al., 2020).

Por todos los elementos que se han expuesto con anterioridad el objetivo del presente estudio es sistematizar los



fundamentos teóricos y metodológicos sobre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deporte colectivos.

## MÉTODO

### Instrumento

Esta investigación se llevó a cabo como una revisión sistemática, siguiendo las directrices del modelo PRISMA (Elementos de informes preferidos para revisión sistemática y metaanálisis), el cual declara en su dinámica metodológica la búsqueda y selección de estudios, extracción de datos, evaluación de la calidad de los estudios, análisis de los datos y presentación de los resultados. Para cumplir la dinámica metodológica fue necesario emplear diferentes métodos y técnicas.

Se utilizaron varios métodos teóricos para la recolección y análisis de la información como el analítico-sintético, para el procesamiento y análisis de la información existente en la literatura sobre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deportes colectivos. Método inductivo – deductivo, se lo uso para hacer inferencias y generalizaciones, además, se empleó como método empírico el análisis documental.

### Procedimiento de recogida y análisis de datos

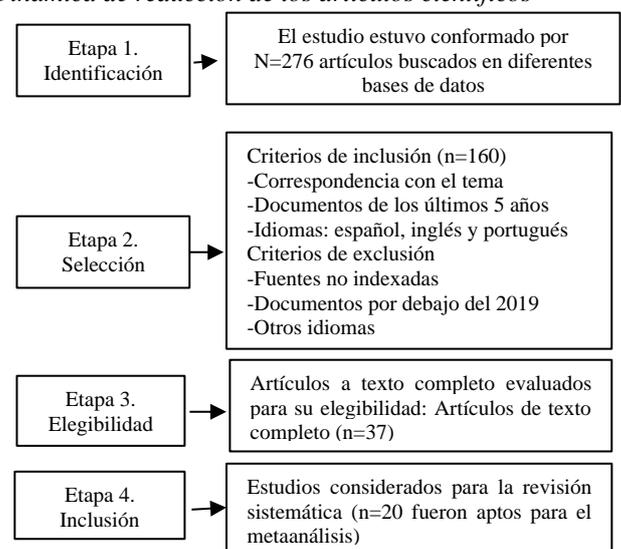
La investigación partió de la gestión y selección de los documentos más

relevantes, extraídos de bases de datos de acceso abierto tales como Dialnet, Latíndex, Scimago, Scielo y Redalyc, buscadores académicos como Google Académico, así como bibliotecas digitales con las siguientes palabras clave: inteligencia emocional, rendimiento deportivo, deportes colectivos, psicología, entrenamiento.

Las fuentes bibliográficas que se tomaron en cuenta fueron de artículos científicos, tesis y libros, la literatura científica que se seleccionó debió estar publicada fundamentalmente en el rango de tiempo desde el 2019 al 2024.

Criterios de inclusión: Se tomaron en cuenta los documentos publicados en el periodo señalado, el idioma español, inglés y portugués. Criterios de exclusión: Fuentes no indexadas, documentos publicados fuera de los años detallados, documentos en otros idiomas a los señalados.

Figura 1  
*Dinámica de reducción de los artículos científicos*





En un segundo momento se implementó un proceso de filtrado y lista reducida de la documentación recopilada. La lógica metodológica antes expuesta permite describir los siguientes resultados.

## Resultados

La tabla 1 ofrece una sistematización de la producción científica organizada por autor/ año, título, tipo de investigación, muestra, instrumento y resultados.

Tabla 1  
*Análisis de datos y metadatos de la sistematización teórica o investigaciones compiladas*

Autor/año	Título	Tipo de investigación	Muestra	Instrumento	Resultados
Acebes et al. (2021)	Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid.	Estudio experimental	48 jugadores masculinos de fútbol sala	Cuestionarios TMMS-24 y STAI.	Los resultados obtenidos revelaron diferencias significativas en la atención emocional entre las distintas categorías deportivas. Para la variable de inteligencia emocional en sus tres dimensiones, se asume la normalidad en todas las categorías deportivas, por ello se asume que el desarrollo de la inteligencia emocional en los deportistas contribuye significativamente a mejorar su rendimiento deportivo, especialmente en el fútbol sala.
Becerra (2021)	Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura.	Revisión de literatura	53 resultados	Búsqueda de información	El factor emocional, la inteligencia emocional es un elemento indispensable en el rendimiento deportivo, las deportistas que logren controlarlas adecuadamente tendrán mayores probabilidades de alcanzar los objetivos. Mejorar la inteligencia emocional ayudará a las jugadoras a regular y condicionar su rendimiento de cara a la variabilidad de los entornos competitivos.
Berastegui et al. (2022)	Efectos de un programa de intervención diseñado para mejorar la inteligencia emocional y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento entre jugadoras profesionales de fútbol	Diseño cuasi experimental	37 jugadoras de fútbol	Cuestionario ACSQ-1	Los jugadores que participaron en el programa fueron más conscientes de las emociones que sentían, fueron capaces de expresarlas con mayor precisión y fueron más capaces de gestionarlas. Además, la participación en el programa influyó en la frecuencia con la que los jugadores utilizaron estrategias de afrontamiento adaptativas durante los partidos, lo que a su vez mejoró su rendimiento deportivo. La principal contribución de este estudio es que los hallazgos sugieren firmemente que las competencias socioemocionales pueden mejorarse a través del entrenamiento y tienen un impacto en el rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol profesional.
Borges et al. (2019)	Influencia del estado emocional en el rendimiento: Estudio experimental.	Diseño descriptivo y correlacional de carácter transversal, estudio cuasiexperimental.	126 deportistas universitarios	Cuestionario LOT-R15 Cuestionario Profile of Mood State (Valencia-Intensidad-Control) POMS-VIC13	Los hallazgos muestran que el estado emocional y las manipulaciones afectivas modifican el rendimiento deportivo (de 128 practicantes de diversos deportes entre ellos futbolistas, basquetbolistas y voleibolistas con una media de 7.78 años de experiencia practicando deporte). A mayor inteligencia emocional o estado positivos de emociones mayor rendimiento



Duque et al. (2022)	Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares.	Diseño descriptivo transversal y correlaciona	61 jóvenes entre los 13 y 16 años	Dispositivos inerciales (medir la carga en los entrenamientos). Escala de bienestar para estrés, fatiga, dolor muscular. Autoinforme para esfuerzo, motivación, inteligencia emocional y rendimiento	mostrara el individuo, la falta de inteligencia emocional provocara un menor rendimiento. Se observaron evaluaciones más altas en inteligencia emocional en la categoría U14, lo que sugiere que son los que más expresan sus emociones, debido a la etapa de madurez en la que se encuentran, el rol del entrenador es fundamental, ya que su capacidad para regular y gestionar las emociones de los jugadores contribuirá al desarrollo personal de cada deportista, alineado con los objetivos del equipo. Los resultados demuestran que la motivación y la inteligencia emocional favorecen los entrenamientos y potencian el rendimiento deportivo.
Duque et al. (2021)	Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo.	Investigación correlacional	82 jugadores (40 hombres y 42 mujeres)	Banda de frecuencia cardíaca GARMINTM Cuestionario de Bienestar Cuestionario de Inteligencia emocional en español WLEIS-S Test de IE Bar-ON-EQ-YV	Se observó una relación estrecha entre la fatiga y el dolor muscular, la cual también se vinculó con una menor anotación de puntos, una percepción reducida del rendimiento y una regulación emocional negativa. La percepción del rendimiento deportivo mostró una relación positiva con una inteligencia emocional trabajada y adecuada.
Galvis (2022)	Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo. Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas.	Estudio comparativo no experimental de corte transversal	346 sujetos (172 deportistas y 174 no deportistas)		Los resultados indican que la inteligencia emocional se asocia positivamente con la práctica deportiva, el deporte competitivo y el rendimiento deportivo en deportistas federados en las ligas de vóleybol, judo, esgrima, fútbol, tenis de mesa, natación y atletismo, especialmente en escenarios en los cuales predomina el clima motivacional y cierto nivel de control y conocimiento de emociones propias y ajenas.
Gómez et al. (2023)	Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales.	Diseño descriptivo correlacional de carácter transversal	60 jugadoras de fútbol	CPRD TMMS-24	La claridad, regulación e inteligencia emocional muestran una variación positiva de intensidad media-baja, pero altamente significativa, con el rendimiento deportivo en mujeres futbolistas. En otras palabras, a medida que aumentan la regulación e inteligencia emocional, también se incrementan las variables relacionadas con el rendimiento deportivo mujeres futbolistas.
Jaramillo (2024)	El baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física.	Revisión sistemática	14 estudios publicados en el período 2019-2023	Búsqueda de información	Ya que la inteligencia emocional potencia el rendimiento deportivo, el baloncesto puede ser un instrumento favorable para impulsar el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños, ya que les ofrece la oportunidad de aprender a gestionar sus emociones, colaborar en equipo y desarrollar habilidades sociales.
Leñador et al. (2023)	Práctica deportiva e inteligencia emocional en jóvenes. Revisión sistemática.	Revisión sistemática	38 artículos	Búsqueda de información	La práctica deportiva tiene efectos positivos en los niveles de inteligencia emocional. Altos niveles de inteligencia emocional permiten anticipar las consecuencias emocionales relacionadas con una actividad deportiva y por ende mejorar el rendimiento deportivo especialmente en el fútbol, baloncesto y deportes colectivos, ayudando a



Miranda et al. (2023)	Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo.	Diseño descriptivo, comparativo transversal no probabilístico y transcultural,	423 universitarios	Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) y Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC).	tomar mejores decisiones y asumir menos riesgos en el juego. La práctica de deporte con fines competitivos favorece el desarrollo de habilidades intra e interpersonales, representado factores de protección para el bienestar emocional. Además, practicar deporte con fines competitivos implica tener un entrenamiento planificado, prepararse para competir se relaciona con mayores niveles de inteligencia emocional y esta a su vez potencia el rendimiento deportivo de 423 deportista que practican mayoritariamente fútbol y básquet.
Miranda et al. (2022)	Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo.	Revisión Sistemática	20 artículos	Búsqueda de información	Los resultados de los distintos artículos relacionan la inteligencia emocional con variables como motivación, autoestima, ansiedad, género, edad y experiencia deportiva; y de manera menos concluyente, con el rendimiento deportivo en el fútbol.
Mitić et al. (2020)	El rendimiento deportivo como moderador de la relación entre el afrontamiento, estrategia e inteligencia emocional.	Estrategia asociativa/ estudio comparativo-transversal	340 (217 hombres y 123 mujeres)	CISS y UEK45	La inteligencia emocional está vinculada con las estrategias orientadas a tareas, ya que permite a los deportistas de fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol y waterpolo y deportes individuales como judo, natación y atletismo gestionar de manera efectiva sus emociones y concentración en los objetivos deportivos. Cuando los atletas logran regular sus emociones de manera correcta favorecen el rendimiento deportivo mientras que una gestión emocional deficiente puede llevar al empleo de estrategias evitativas que disminuyen el rendimiento.
Mon et al. (2023)	Inteligencia emocional en deportistas de élite españoles: ¿existe un factor diferencial entre deportes?	Correlacional y transversal.	2.166 deportistas	Cuestionario con escala de Likert	En general, la inteligencia emocional fue se encuentra más desarrollado en deportes individuales que en deportes de equipo, excepto en el fútbol. Como consecuencia, habilidades psicológicas como la inteligencia emocional son fundamentales para lograr un alto rendimiento.
Montenegro et al. (2024)	Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo: una Revisión Sistemática.	Revisión sistemática	16 estudios, 8008 individuos	Búsqueda de información	dependiendo del deporte voleibol, fútbol, baloncesto y balonmano. El producto de este estudio mostro que la inteligencia emocional tiene un impacto en el rendimiento deportivo de 8008 deportistas de disciplinas como voleibol, fútbol, baloncesto, balonmano, tenis, rugby, hockey y waterpolo. La contribución de la inteligencia emocional al rendimiento deportivo se encuentra en la mejora de los procesos cognitivos. De manera similar, la inteligencia emocional se revela como un factor clave en el incremento del rendimiento deportivo.
Nateri et al. (2020)	Inteligencia emocional y estados psico biosociales: efectos mediadores de la comunicación intra-equipo y la ambigüedad de roles.	Estrategia manipulativa/diseño cuasiexperimental/transversal	291 (174 hombres y 117 mujeres)	TEIQue-SF y SECTS-2	Se observo la importancia de examinar la influencia de la inteligencia emocional en contextos deportivos, tanto en deportes de equipo como individuales. La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental al permitir a los atletas gestionar y regular sus emociones. Un cierto grado de inteligencia emocional no solo favorece el bienestar psicológico del deportista, sino que también potencia



Olmedilla et al. (2021)	Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil.	Diseño descriptivo transversal.	329 jugadores juveniles de fútbol (46.8% varones y 53,2% mujeres)	Cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).	su rendimiento deportivo, una buena inteligencia emocional fomenta la comunicación efectiva y la cooperación, mientras que en los deportes individuales contribuyen a una mayor autoconfianza y resiliencia. Los y las futbolistas juveniles que presentan puntuaciones más altas en características emocionales como inteligencia emocional, control y manejo del estrés, gestionan positivamente la evaluación y presentan mejor rendimiento deportivo. También se evidencia que las futbolistas prestan mayor cohesión de equipo, se sienten más atraídas e identificadas con el grupo deportivo favoreciendo esto al rendimiento deportivo grupal.
Petrovska et al. (2021)	Investigación sobre la Inteligencia Emocional como Recurso Psicológico del Deportista	Descriptivo y transversal	245 jóvenes. 125 deportistas tenis de mesa (12); velocidades (23); fútbol americano (33); lucha (19) y voleibol (38). 120 (no deportistas). 22 artículos	Cuestionario	La investigación mostró que los atletas con niveles más altos de inteligencia emocional tienden a lograr mejores resultados deportivos que aquellos con habilidades de gestión emocional más bajas esencialmente en fútbol americano y voleibol. Es probable que esta observación sea válida para atletas de todo el espectro de capacidad deportiva.
Sáenz et al. (2020)	Baloncesto y emociones: una revisión sistemática.	Revisión sistemática	22 artículos	Búsqueda de información	Los resultados muestran la importancia que las emociones tienen en el rendimiento deportivo. La falta de formación en inteligencia emocional es evidente los distintos niveles del baloncesto formativo, pocos clubes cuentan con un psicólogo deportivo dedicado a trabajar esta importante área. Sin embargo, los expertos del deporte muestran un atractivo creciente en implementar planes que les permitan fortalecer los aspectos emocionales en el deporte.
Soria et al. (2021)	Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto.	Estudio mixto, de corte trasversal, no experimental y correlacional.	Jugadores de baloncesto de la CDP Concentración Deportiva de Pichincha (CDP)	Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte.	En época de pandemia por Covid-19 no existe relación significativa entre gestión emocional y el rendimiento deportivo en el baloncesto. La gestión emocional de los basquetbolistas involucra diversas variables que deben considerarse en la planificación para potenciar el rendimiento deportivo

### Análisis de los hallazgos

A continuación, se presenta un análisis de la sistematización teórica realizada de aquellos artículos que formaron parte de la capite de resultados.

La tabla 2 detalla un análisis general de la producción científica por años y un análisis de estos resultados.

Tabla 2  
Análisis estadístico de revisión sistemática

Año	Frecuencia	%
2024	2	10
2023	4	20
2022	4	20
2021	6	30
2020	3	15
2019	1	5
Total		100,0



Al realizar el análisis del conglomerado de la producción científica (n=20), se determinó que la mayor cantidad de artículos se concentró en el año 2021 (n=6). Si analizamos el rango de la producción científica entre el año 2021 a 2023 podemos apreciar (n=14) correspondiente al 70% también se evidencia que en lo que va del año 2024 se puede apreciar (n=2) correspondiente al 10% de investigaciones lo que se infiere un incremento importante de los estudios asociados sobre inteligencia emocional con el rendimiento deportivo. Como resultado de los análisis y la sistematización teórica realizada podemos plantear que esta tendencia obedece a la resignificación del tratamiento de la dirección psicológica del deportista en concordancia con el desarrollo del deporte y los sistemas de competición.

La tabla 3 detalla un análisis estadístico de resultados /regularidades que se detectan relacionadas con las variables de estudio inteligencia emocional, rendimiento deportivo y deportes colectivos.

Tabla 3  
*Análisis estadístico de resultados /regularidades que se detectan relacionadas con las variables de estudio*

Resultado/ regularidades que se detectan relacionadas con las variables de estudio	#	Autores
A mayor nivel de inteligencia emocional, mayor será el rendimiento deportivo.	1	Acebes et al. (2021), Becerra (2021), Berastegui et al. (2022), Borges et al. (2019), Galvis (2022), Jaramillo (2024), Leñador et al. (2023),
	3	

El papel del entrenador o de los psicólogos deportivos es crucial; gestionar las emociones de los atletas puede mejorar significativamente el rendimiento deportivo. La fatiga y el dolor muscular se asociaron con una percepción reducida del rendimiento deportivo, y esta percepción, a su vez, estuvo vinculada a niveles bajos de inteligencia emocional. La inteligencia emocional presenta una correlación media-baja con el rendimiento deportivo, es más relevante con aspectos como la motivación, autoestima, ansiedad, entre otros. No existe relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo (por pandemia Covid-19).	2	Montenegro et al. (2024), Miranda et al. (2023), Mon et al. (2023), Nateri et al. (2020), Olmedilla et al. (2021) y Petrovska et al. (2021). Duque et al. (2022) y Sáenz et al. (2020).
	1	Duque et al. (2021).
	3	Gómez et al. (2023), Mitić et al. (2020) y Miranda et al. (2022).
	1	Soria et al. (2021).
Total	2	100
	0	

Al realizar el análisis del conglomerado de producción científica por resultados /regularidades que se detectan relacionadas con las variables de estudio, se observa una tendencia los autores Acebes et al. (2021), Becerra (2021), Berastegui et al. (2022), Borges et al. (2019), Galvis (2022), Jaramillo (2024), Leñador et al. (2023), Montenegro et al. (2024), Miranda et al. (2023), Mon et al. (2023), Nateri et al. (2020), Olmedilla et al. (2021) y Petrovska et al. (2021) sostienen que “A mayor nivel de inteligencia emocional, mayor será el rendimiento deportivo”, (n=13) correspondiente al 65% de estudios, estos



estudios demostraron de manera consistente que las variables de inteligencia emocional y rendimiento deportivo están estrechamente vinculadas. En otras palabras, a medida que aumenta el nivel de inteligencia emocional, se observa un incremento proporcional en el rendimiento deportivo, esto favorece la presente investigación ya que apoya la idea central que trata inferir este trabajo.

Sin embargo, entre los resultados también se encontró a Duque et al. (2022) y Sáenz et al. (2020) quienes afirman " El papel del entrenador o de los psicólogos deportivos es crucial; gestionar las emociones de los atletas puede mejorar significativamente el rendimiento deportivo" (n=2) correspondiente al 10%, esto sugiere que no basta con tener una buena inteligencia emocional para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo; también es fundamental contar con el control y la dirección adecuada por parte del entrenador, el papel del entrenador es clave para guiar y potenciar las habilidades emocionales.

Con un 5% correspondiente a (n=1) se encontró a Duque et al. (2021) Quien afirma: "La fatiga y el dolor muscular se asociaron con una percepción reducida del rendimiento deportivo, y esta percepción, a su vez, estuvo vinculada a niveles bajos de inteligencia emocional". La fatiga y el dolor muscular parecen estar asociados con una percepción reducida del propio rendimiento deportivo.

Es decir, cuando los atletas experimentan fatiga y molestias físicas, tienden a sentir que su desempeño es inferior. Además, esta percepción de bajo rendimiento está relacionada con niveles bajos de inteligencia emocional.

También se encontró (n=3) estudios correspondientes a Gómez et al. (2023), Mitić et al. (2020) y Miranda et al. (2022) con el 15%, mismos que hacen referencia a " La inteligencia emocional presenta una correlación media-baja con el rendimiento deportivo, es más relevante con aspectos como la motivación, autoestima, ansiedad, entre otros " La inteligencia emocional presenta una relación moderada o baja con el rendimiento deportivo, lo que significa que, aunque influye en el desempeño, no es el factor principal que lo determina.

Finalmente se encontró un estudio en particular (n=1) correspondiente al 5% de Soria et al. (2021), mismo que en sus resultados menciona "No existe relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo" esto es un desfavorable sin embargo también se puede entender ya que esta investigación fue realizada en época de pandemia por Covid-19.

Los estudios analizados revelan que la inteligencia emocional está estrechamente relacionada con el rendimiento deportivo, aunque su impacto varía. Un 65% de los estudios muestran una correlación positiva,



indicando que, a mayor inteligencia emocional, mejor rendimiento. Sin embargo, otros factores, como la intervención del entrenador y la gestión de la fatiga, también juegan un papel crucial. Aunque algunos estudios sugieren correlación moderada o incluso nula, la mayoría resalta la importancia de la inteligencia emocional para optimizar el rendimiento deportivo.

### DISCUSIÓN

La aplicación de la inteligencia emocional es una tendencia de estudio para tener en cuenta en el panorama deportivo. El producto obtenido en esta revisión sistemática ha permitido acceder al estado actual de la cuestión respecto a su aplicación en el ámbito deportivo, con una perspectiva más detallada en el rendimiento deportivo en deportes colectivos. Este argumento ha ganado importancia, como lo revela el incremento en la producción científica durante los últimos cinco años (2019-2024). En cuanto a los autores, el estudio evidencia que algunos investigadores han publicado al menos un trabajo relacionado con la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, lo que sugiere la ausencia de especialistas consolidados en este campo.

Por otro lado, los resultados de este trabajo permitieron inferir que el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional no solo potencia el rendimiento deportivo, sino

que también favorece la capacidad de los atletas para gestionar la presión, tomar decisiones acertadas bajo condiciones de estrés y mantener una motivación constante. Además, estas competencias emocionales no solo impactan de manera directa en el deportista, sino también en la cohesión del equipo, el manejo de conflictos y la interacción con compañeros, consolidándose como un pilar esencial para el rendimiento deportivo puntualmente en deportes colectivos.

Este resultado se alinea con los hallazgos de otras investigaciones semejantes a esta sobre la influencia que mantiene la inteligencia emocional sobre el rendimiento deportivo (Berastegui et al., 2022; Montenegro et al., 2024; Mon et al., 2023; Olmedilla et al., 2021 y Petrovska et al., 2021). Aunque la heterogeneidad del modelo no es completa, su significancia es adecuada y nos ha permitido acercarnos de manera efectiva a la idea que se trató inferir en este trabajo: La inteligencia emocional impacta en el rendimiento deportivo en deportes colectivos.

Este resultado está en línea con los hallazgos reportados en estudios previos. (Acebes et al., 2021; Galvis, 2022; Jaramillo, 2024 y Nateri et al., 2020). De este modo, los resultados de este estudio están en conformidad con los hallazgos de las revisiones sistemáticas previamente



analizadas lo que refuerza el argumento central de esta investigación (Miranda et al., 2022; Sáenz et al., 2020 y Becerra, 2021). En definitiva, la inteligencia emocional se presenta como un recurso clave y emergente capaz de potenciar significativamente el rendimiento deportivo (Berastegui et al., 2022).

No obstante, se trata de un tópico innovador a nivel mundial, como lo manifiesta el análisis de las diversas revistas en las que han publicado investigaciones relacionados sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. De los veinte documentos analizados, se distinguieron un total de ocho países de origen. En su mayoría, las publicaciones procedentes de revistas especializadas en deportes, medicina, educación e innovación.

## CONCLUSIONES

### Deportes colectivos

En deportes colectivos, la inteligencia emocional adquiere una dimensión adicional debido a la naturaleza interdependiente del rendimiento, no solo depende de las habilidades individuales, sino también de la sincronización y colaboración entre los miembros del equipo (Rodríguez, 2021). En este ámbito la inteligencia emocional constituye una herramienta fundamental para dinamizar y fortalecer el rendimiento deportivo en deportes colectivos,

promoviendo la empatía, la cohesión grupal, el manejo eficaz de conflictos y una interacción positiva entre compañeros, evitando malentendidos y tensiones innecesarias que desfavorecen al rendimiento deportivo, su desarrollo debe considerarse una parte integral del entrenamiento deportivo, especialmente en deportes colectivos (Luna et al., 2019).

Finalmente se identificaron algunas limitaciones en el estudio, como la variabilidad en los métodos de medición de la inteligencia emocional y la falta de investigaciones longitudinales. Esto sugiere la necesidad de continuar investigando el impacto a largo plazo de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo, así como ampliar la investigación a diferentes deportes y niveles competitivos para obtener una comprensión más integral.

## REFERENCIAS

- Acebes, J., Granado, M., & Marchena, C. (2021). Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de fútbol sala de Madrid. *Retos*(39), 643-648.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8027866>
- Becerra, B. A. (2021). Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura. *VIREF Revista De Educación Física*, 10(1), 51–67.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php>



- [p/viref/article/view/343194](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.101194)
- Berastegui J. & López, J. (2022). Efectos de un programa de intervención diseñado para mejorar la inteligencia emocional y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento entre jugadoras profesionales de fútbol. *Heliyon*, 8(7), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.101194>
- Borges, P., Ruíz, R., & Vega, R. (2019). Influencia del estado emocional en el rendimiento: Estudio experimental. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3): 210-215. <http://hdl.handle.net/10486/691882>
- Córdoba, N. (2020). *Rendimiento deportivo y flow en deportistas* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15148/1/rendimiento-deportivo-flow.pdf>
- Duque, V., Mancha, D., Ibáñez, S., & Sáenz, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>
- Duque, V., Reina, M., Mancha, D., Ibáñez, S., & Saenz, P. (2021). Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo. *Retos*(40), 164-173. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7699966>
- Forteza, A. (2001). *Entrenamiento deportivo: Alta metodología y planificación*. Editorial Científico Técnica.
- Galvis, P. (2022). Inteligencia emocional y deporte competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Arista crítica*, 88-101. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9077141>
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Gómez, L., Olmedilla, A., & Peris, D. (2023). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8733544>
- Hurtado, J. (2017). *La psicología deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub-12 y 14 del club deportivo "Mushuc Runa Sporting Club"* [Tesis de grado,



- Universidad Técnica de Ambato].  
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24897/1/tesis%202017%20enero%202.pdf>
- Iglesias, C., & Moral, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2).  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613869846005>
- Jaramillo, E (2024). El Baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física: Revisión sistemática. *MENTOR. Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(9), 1195–1222.  
<https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8473>
- Leñador, V., Gragera, A., Córdoba, L., & Feu, S. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 184-205.  
<https://doi.org/10.6018/cpd.536391>
- Luna, P., Guerrero, J., & Cejudo, J. (2019). Improving Adolescents' Subjective Well-Being, Trait Emotional Intelligence and Social Anxiety through a Programme Based on the Sport Education Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1821), 1-13.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>
- Miranda, D., & Cantú, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 17(1), 8-10.  
<https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-64>
- Miranda, D., López, J. M., Cantú, A., López, M., & García, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3).  
<https://doi.org/10.6018/cpd.56022>
- Mitić, P., Nedeljković, J., Takšić, V., Sporiš, G., Stojiljković, N., & Milčić, L. (2020). Sports performance as a moderator of the relationship between coping strategy and emotional intelligence. *Kinesiology*, 52(2), 281–289.  
<https://doi.org/10.26582/k.52.2.15>
- Mon, D., Blanco, C., Acebes, J., Rodríguez, G., Marquina, M., Martín, A., de la Rubia, A., Cordente, C., Oliván, J., &



578-8423-cpd-21-2-127-137.pdf

- Garrido, M. (2023). Inteligencia emocional en deportistas de élite españoles: ¿existe un factor diferencial entre deportes?. *Sports*, 11 (8), 160. <https://doi.org/10.3390/sports11080160>
- Montenegro, A., Becerra, B., Pino, J., Hernández, V., & Gamonales, J. (2024). Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo: una Revisión Sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34–52. <https://doi.org/10.6018/cpd.617181>
- Nateri, R., Robazza, C., Tolvanen, A., Bortoli, L., Hatzigeorgiadis, A., & Ruiz, M. C. (2020). Emotional intelligence and psychobiosocial states: Mediating effects of intra-team communication and role ambiguity. *Sustainability*, 12(21), 9019. <https://doi.org/10.3390/su12219019>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n2/1>
- Petrovska, T., Kulish, N., Kostiukevych, V., Sluhenska, R., Reshetilova, N. & Yerokhova, A. (2021). Investigación sobre la Inteligencia Emocional como Recurso Psicológico del Deportista. *Sport Mont*, 19(S2), 57-61. <https://doi.org/10.26773/smj.210910>
- Pinelo, M., & Ardura, D. (2022). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38-52. <https://doi.org/10.6018/cpd.510651>
- Real Academia Española. (s.f.). *Deportivo*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 20 de noviembre, 2024 de <https://dle.rae.es/deportivo>
- Real Academia Española. (s.f.). *Rendimiento*. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 20 de noviembre, 2024 de <https://dle.rae.es/rendimiento>
- Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1). <https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v65i1.2>



- Rodríguez, G., Blanco, C., Díez, I., & Acebes, J. (2021) Emotional Intelligence of Undergraduate Athletes: The Role of Sports Experience. *Frontiers in Psychology*, 12(3),1-8.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
- Sáenz, P., Dúque, V., Almagro, B., & Conde, C. (2020). Baloncesto y Emociones: Una Revisión Sistemática. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 16(1), 73-84.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7283846>
- Soria, J., Visñay, L., & Yopez, E. (2021). Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 94-115.  
<https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Soto, R., Pozo, L., & Álvarez, P. (2020). Hacia una Psicología social y crítica del deporte. *Quaderns de Psicologia*, 22(3), 1-21.  
<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1558>
- Ursino, D., Abal, F., Lautaro, C., & Barrios, R. (2019). La Evaluación del Rendimiento Deportivo en Psicología del deporte: Una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones.*, XXVI, 412-427.  
<https://www.redalyc.org/journal/3691/369163433045/html/>