

Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada

Emotional intelligence in athletes according to sex, age and sports modality practiced

¹Manuel Castro-Sánchez; ²Félix Zurita-Ortega; ³Ramón Chacón-Cuberos;

¹Profesor del Departamento de Educación Física de la Universidad Internacional de La Rioja.

²Profesor Doctor del Área de Corporal de la Universidad de Granada.

³Profesor del Departamento de Didácticas Integradas de la Universidad de Huelva.

Contacto: Manuel Castro Sánchez. manuel.castro@unir.net

Cronograma editorial: Artículo recibido: 22/01/2018 Aceptado: 07/04/2018 Publicado: 01/01/2018

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

Resumen

El desarrollo de los factores emocionales en el contexto deportivo cobra una especial relevancia en la actualidad, equiparándolo al entrenamiento de factores físicos, técnicos y tácticos, debido a que los factores emocionales se encuentran íntimamente relacionados con el rendimiento deportivo. Por estos motivos, y dada la importancia de los factores emocionales en el contexto deportivo, la presente investigación plantea como objetivo principal analizar los niveles de inteligencia emocional de una muestra de deportistas de diferentes modalidades deportivas en función de la edad y el sexo, en una muestra compuesta por un total de 372 deportistas de edades comprendidas entre los 18 y 50 años, evaluados mediante el cuestionario de Inteligencia Emocional (SSRI) y una hoja de auto registro que midió las variables sexo, edad y modalidad deportiva practicada. Los resultados indican que los deportistas analizados muestran valores elevados en la inteligencia emocional y sus cuatro dimensiones, siendo la más valorada, la gestión auto-emocional, y la menos valorada, la utilización emocional; no se encontró asociación entre la inteligencia emocional y el sexo de los deportistas. La inteligencia emocional se relaciona de forma directa y positiva con la edad de los sujetos, y los deportistas de la modalidad colectiva con contacto son los que mejor gestionan sus emociones.

Palabras Clave

Inteligencia emocional; deporte; modalidad deportiva.

Abstract

The development of emotional factors in the sport context takes on special relevance today, equating it with the training of physical, technical and tactical factors, because emotional factors are closely related to sports performance. For these reasons, and given the importance of emotional factors in the sport context, research is presented as the main objective, analyzing the levels of emotional intelligence of a sample of athletes of different sports modalities according to age and sex, in a sample composed of a total of 372 athletes between the ages of 18 and 50, evaluated by the Emotional Intelligence Questionnaire (SSRI) and a self-registration sheet that measured the variables sex, age and sports modality practiced. The results indicate that the athletes analyzed show high values in emotional intelligence and its four dimensions, being the most valued, the self-emotional management, and the least valued, the emotional utilization; no association was found between emotional intelligence and the sex of the athletes. Emotional intelligence is directly and positively related to the age of the subjects, and athletes of the collective modality with contact are the best resources of their emotions.

Keywords

Emotional intelligence; sport; sport modality.

Introducción

Las emociones son fundamentales en el contexto deportivo, aunque la investigación científica de factores emocionales en el contexto deportivo es escasa (Laborde, Brüll, Webber, y Anders, 2011). El estudio de las emociones en el ámbito de la Psicología es un concepto muy estudiado, extendiéndose al contexto de la psicología del deporte desde la última década (Latinjak, López-Ros, y Font-Lladó, 2014). En la actualidad se presta una mayor atención a otros factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo, como puede ser la motivación o los niveles de ansiedad, aunque se aprecia la tendencia de los investigadores al concebir la inteligencia emocional como un factor primordial en el deporte, encontrando relaciones entre las habilidades psicológicas relacionadas con la gestión de emociones y sentimientos y el rendimiento deportivo (Ros, Moya-Faz y Garcés de los Fayos, 2013).

Aunque se ha confirmado que las emociones constituyen un factor determinante en el rendimiento deportivo, no representa uno de los pilares del entrenamiento psicológico del deportista, debido al desconocimiento de la aplicación de programas de intervención sobre la

inteligencia emocional, concepciones erróneas sobre la consideración de este factor como una capacidad innata no entrenable, o la escasez de tiempo de entrenamiento, entre otros (Weinberg y Gould, 2010).

Salovey y Mayer (1990) definen la inteligencia emocional como el conjunto de capacidades y habilidades que posee el ser humano para percibir, asimilar, controlar y gestionar las emociones, tanto propias como de los demás, con el objetivo principal de regular su pensamiento y emociones de la forma más óptima posible en multitud de contextos. La inteligencia emocional está constituida por tres factores fundamentales, siendo el primero de ellos la “*evaluación y percepción emocional*”, referido a la recogida de información por parte del sistema perceptivo, un segundo factor, la “*regulación de las emociones*”, centrado en la forma en que el sujeto regula su estado de ánimo en diferentes situaciones, y un tercer y último factor, el “*uso de las emociones*”, entendiendo que la persona puede utilizar sus emociones con diferentes finalidades (Mayer y Salovey, 1997). Por esto, debido a la importancia que tienen los factores emocionales en el desarrollo de diversos aspectos de la vida, incluyendo los referentes al contexto deportivo, se encuentra necesario desarrollarlos para que los deportistas afronten con más y mejores herramientas psicológicas las situaciones de entrenamiento y competición (Castro, 2018).

Las últimas investigaciones indican la necesidad de desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabajan el resto de 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). El equipamiento mental del deportista, compuesto por el conjunto de habilidades y capacidades que permiten al sujeto afrontar con una mayor eficacia las situaciones de entrenamiento y competición, entre las que se encuentran componentes emocionales, motivacionales, de control de ansiedad, o resiliencia, entre otros, es un elemento de gran utilidad para alcanzar el éxito en la competición, y la inteligencia emocional, como señalan Lane, Thewell, y Devonport (2009), representa un impulsor de la eficacia del rendimiento deportivo (Ede, Hwang, y Feltz, 2011).

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

Tanto entrenadores como deportistas de alto rendimiento invierten tiempo en descubrir la forma de alcanzar el éxito, encontrando que las emociones juegan un papel fundamental en este proceso (Gutiérrez, 2013). La investigación de Ruiz (1999) mostró niveles de inteligencia emocional superiores en deportistas expertos que en 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 situaciones de presión (Martínez, 2016). Los factores emocionales, entre los que destaca la inteligencia emocional, son fundamentales para predecir la carrera deportiva de un individuo e intervenir ante situaciones problemáticas (Rutkowska y Bergier, 2015).

Ferrer (2013) indica que cuando el deportista se ve sometido a una situación exigente en la que debe de desarrollar su máxima capacidad, un control deficiente de las emociones repercutirá en un descenso del rendimiento, elevando a su vez los niveles de estrés (Castro, 2018). Al hilo de esto, Garaigordobil, y Peña (2014) indican que la inteligencia emocional es el conjunto de factores personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad del deportista para afrontar situaciones de presión y alta exigencia cognitiva, como son las competiciones deportivas. Gutiérrez (2013) pone al mismo nivel los factores emocionales que los físicos y mentales, considerando las emociones como un factor que ejerce gran influencia en el rendimiento deportivo.

Cuando se analizan las diferencias entre los niveles de inteligencia emocional en deportes individuales y colectivos, Del Pino (2012) indica que no existen grandes diferencias en cuanto a las exigencias, debido a que ambas modalidades tienen unas características específicas que requieren un control emocional por parte del deportista. Así, Laborde, Dosseville, Guillén, y Chávez (2014) no encontró en su investigación diferencias al analizar los niveles de inteligencia emocional en deportes individuales y de equipo.

Multitud de investigadores han puesto de manifiesto la importancia de los factores emocionales en el rendimiento deportivo (April, Lifson y Noakes, 2012; Boroujeni, Mirheydari, Kaviri, y Shahhosseini, 2012; Hemmatinezhad, Ramazaninezhad, Ghezelsefloo, y

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

Hemmatinezhad, 2012; Ros et al., 2013), aunque la investigación que profundice sobre diferencias entre distintas modalidades deportivas sea escasa, encontrando como ejemplo los estudios de León (2010) que estudió el clima motivacional en relación con la inteligencia emocional en jugadores de fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano; o el estudio de Martín (2013) que analizaba los niveles de inteligencia emocional en adolescentes practicantes de actividad física. Una de las últimas investigaciones realizadas en castellano sobre la inteligencia emocional en el contexto deportivo, es la de Martínez (2016), que analizó este factor en jugadoras de fútbol femenino de alta competición.

Debido a la importancia de los factores emocionales en el contexto deportivo, la presente investigación ha planteado como objetivo principal analizar los niveles de inteligencia emocional de una muestra de deportistas de diferentes modalidades deportivas en función de la edad y el sexo.

Material y Método

Diseño y participantes

Este estudio de tipo descriptivo, relacional y de corte transversal, se realizó sobre una muestra de 372 deportistas españoles de ambos sexos (63,2% de hombres y 36,8% de mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 50 años ($M=21,24$ años; $DT=3,096$), que supone un error muestral total del 0.05. La selección de la muestra se realizó mediante un proceso de muestreo por conveniencia, debido a la dificultad encontrada para acceder a la muestra. La muestra se obtuvo de diversos clubes deportivos, ocho de ellos de atletismo, doce de fútbol, dos de pádel y dos de taekwondo, solicitando la participación a todos los clubes que aceptasen colaborar de forma voluntaria. Hay que señalar que la recogida de datos aseguró la no repetición de sujetos con el fin de evitar duplicado de datos, mediante un seguimiento individualizado durante la toma de datos.

Variables e instrumentos

Para el registro de los datos se utilizó un cuestionario ad-hoc para recoger las variables sociodemográficas, como el **sexo**, categorizada en “hombre” o “mujer”, la **edad**, clasificada en: “menos de 20 años”, “de 20 a 22 años” y “más de 22 años”. El **tipo de deporte** se categorizó atendiendo a la siguiente clasificación: “individual sin contacto”, “individual con contacto”, “colectivo sin contacto” y “colectivo con contacto”.

Para el registro de la variable **Inteligencia Emocional**, se utilizó el “Schutte Self Report Inventory (SSRI)”, recogido del cuestionario original de Shutte et al. (1998) que mide la inteligencia emocional en una solución unifactorial. Adaptado por García-Coll, Graupera-Sanz, Ruiz-Pérez, y Palomo-Nieto (2013) al modelo tetrafactorial en el que se calculan las dimensiones percepción emocional (capacidad de identificar emociones), gestión auto-emocional (gestión de las propias emociones), gestión hetero-emocional (gestión de las emociones ajenas) y utilización emocional (uso efectivo de las emociones). Este instrumento se compone de 33 ítems que evalúan la capacidad de los individuos para identificar, comprender y manejar las emociones propias y ajenas. Los ítems se valoran mediante una escala Likert de cinco opciones, donde: 1= “En total desacuerdo”, y 5= “Totalmente de acuerdo”. Para la presente investigación se utilizó el modelo propuesto por García-Coll, et al. (2013) en el que se eliminan los ítems 5, 28 y 33, debido a que al formularse en sentido negativo formaban una especie de factor de respuesta que produce una perturbación en el conjunto del análisis, por lo que el instrumento utilizado en esta investigación se compone de 30 ítems. En el estudio de García-Coll, et al. (2013) se determinó una fiabilidad de $\alpha=.91$, para la Inteligencia Emocional General, mientras que por dimensiones se obtuvo: percepción emocional ($\alpha=.709$), gestión auto-emocional ($\alpha=.77$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.78$) y utilización emocional ($\alpha=.63$). En la presente investigación los valores obtenidos fueron muy similares, obteniendo en la inteligencia emocional general un $\alpha=.912$, en percepción emocional ($\alpha=.77$), gestión auto-emocional ($\alpha=.739$), gestión hetero-emocional ($\alpha=.779$) y utilización emocional ($\alpha=.696$).

Procedimiento

Para realizar esta investigación se contactó con cada una de las federaciones correspondientes a los deportes que se analizan en la presente investigación para la consulta de los datos relativos al número de deportistas y clubes federados. Tras esto, se planteó a los diferentes clubes y deportistas la naturaleza y objetivos de la investigación, concretando así las fechas para la realización de la toma de datos. En el momento en que los clubes y deportistas aceptaron la participación en el estudio, se procedió a la administración de los cuestionarios, realizada durante los meses de septiembre a diciembre de 2016, en horario anterior al entrenamiento, con la finalidad de que se cumplimentasen de forma óptima. Tras la recogida de datos, hubo que descartar un total de 56 cuestionarios por hallarse mal cumplimentados. La presente investigación ha seguido las pautas que marca la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2008), relativa a proyectos de investigación, además de la legislación nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 6 de febrero), de investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

Análisis de los Datos

Para analizar los datos obtenidos en la investigación se utilizó el software estadístico IBM SPSS en su versión 22.0. Se utilizaron medias y frecuencias para realizar el cálculo de los descriptivos básicos de las variables (sexo, edad e inteligencia emocional), empleando T-student para el análisis de la inteligencia emocional en función del sexo, y ANOVA de un factor para la realización del estudio relacional sobre la inteligencia emocional en función de la edad y la modalidad deportiva practicada. La significatividad de los resultados fue determinada por el valor $p \leq 0.05$.

Resultados

En este estudio de carácter descriptivo y corte transversal, participaron un total de 372 deportistas de ambos sexos (63,2% de hombres y 36,8% de mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 50 años ($M=21,24$ años; $DT=3.096$), encontrando que el 32,3%

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

(n=120) de ellos eran menores de 20 años, el 43,8% (n=163) tenían entre 20 y 22 años, y el restante 23,9% (n=89) eran mayores de 22 años.

En cuanto al tipo de deporte, el 46,2% (n=172) de los sujetos analizados practicaban deporte individual sin contacto, seguido del colectivo con contacto (37,9%; n=141), el colectivo sin contacto (11,1%; n=41), y únicamente el 4,8% (n=18) realizaban deporte individual con contacto.

La inteligencia emocional general obtuvo un valor medio de 3,84 (DT=.463), encontrando que de sus cuatro dimensiones, la gestión auto-emocional fue la que obtuvo las puntuaciones más altas (M= 3,96; DT=.530), seguida de la gestión hetero-emocional (M= 3,81; DT=.517) y la percepción emocional (M= 3,80; DT=.463) con valores casi idénticos.

La dimensión que obtuvo las puntuaciones más bajas ha sido la utilización emocional, con un valor medio de 3,77 (DT=.559). Cabe destacar que los valores obtenidos son similares, encontrándose todos ellos entre 3,80 y 3,96 como se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1. Descriptivos de la muestra.

Sexo	
Hombre	63,2% (n=235)
Mujer	36,8% (n=137)
Edad	
Menos de 20 años	32,3% (n=120)
De 20 a 22 años	43,8% (n=163)
Mayor de 22 años	23,9% (n=89)
Tipo Deporte	
Individual sin contacto	46,2% (n=172)
Individual con contacto	4,8% (n=18)
Colectivo sin contacto	11,1% (n=41)
Colectivo con contacto	37,9% (n=141)
Inteligencia Emocional	
Inteligencia Emocional	M=3,84 (D.T=.463)
Percepción Emocional	M= 3,80 (D.T=.463)
Gestión Auto-emocional	M= 3,96 (D.T=.530)
Gestión Hetero-emocional	M= 3,81 (D.T=.517)
Utilización Emocional	M= 3,77 (D.T=.559)

No se encontró asociación estadística ($p \geq .05$) al analizar la inteligencia emocional y sus dimensiones en función del sexo de los deportistas, comprobando los datos de la tabla 2, aunque se apreciaba una tendencia que muestra valores ligeramente superiores en los varones en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones, percepción emocional, gestión auto-emocional y gestión hetero-emocional, mientras que en la dimensión utilización emocional estas cifras se invierten, encontrando cifras superiores en las mujeres.

Tabla 2. Inteligencia emocional en función del sexo.

	Sexo						Prueba T Sig. (bilateral)
	Hombre		Mujer		Prueba de Levene		
	Media	D. T.	Media	D. T.	F	Sig.	
Inteligencia Emocional	3.86	.492	3.82	.409	5.768	.017	.495
Percepción Emocional	3.84	.543	3.74	.502	4.104	.044	.094
Gestión Auto-emocional	3.97	.511	3.93	.470	.690	.407	.512
Gestión Hetero-emocional	3.83	.544	3.78	.467	1.957	.163	.406
Utilización Emocional	3.73	.597	3.84	.481	9.093	.003	.055

Atendiendo a los datos encontrados en la tabla 3, en la que se muestran las relaciones de la inteligencia emocional y sus dimensiones con la edad, se detectaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq .05^*$) en todas las dimensiones, excepto en la gestión auto-emocional ($p = .073$). Los deportistas mayores de 22 años son los que obtuvieron las cifras más altas en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones gestión hetero-emocional y utilización emocional, con una puntuación media de 3,93, seguidos de los menores de 20 años, siendo los sujetos de entre 20 y 22 años los que obtienen las puntuaciones más bajas. En el caso de la percepción emocional, los valores van aumentando con la edad, encontrando los valores más bajos en los sujetos menores de 20 años ($M = 3,74$; $DT = .532$), aumentando esta cifra en los deportistas de entre 20 y 22 años ($M = 3,75$; $DT = .519$), y encontrando los valores más elevados en los mayores de 22 años ($M = 3,98$; $DT = .514$).

Tabla 3. Inteligencia emocional en función de la edad.

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Menos de 20 años	3,81	.419	5.237	p= .006*
	De 20 a 22 años	3,79	.465		
	Mayor de 22 años	3,98	.493		
Percepción Emocional	Menos de 20 años	3,74	.532	6.480	p=.002*
	De 20 a 22 años	3,75	.519		
	Mayor de 22 años	3,98	.514		
Gestión Auto-emocional	Menos de 20 años	3,91	.476	2.630	p= .073
	De 20 a 22 años	3,93	.491		
	Mayor de 22 años	4,06	.520		
Gestión Hetero-emocional	Menos de 20 años	3,80	.460	3.322	p=.037*
	De 20 a 22 años	3,76	.526		
	Mayor de 22 años	3,93	.557		
Utilización Emocional	Menos de 20 años	3,80	.494	7.913	p= .000*
	De 20 a 22 años	3,65	.578		
	Mayor de 22 años	3,93	.564		

Al analizar la inteligencia emocional en función del tipo de deporte practicado no se encontraron relaciones estadísticas ($p \geq .05$) en la inteligencia emocional general ni en sus dimensiones, percepción emocional, gestión hetero-emocional y utilización emocional, como se observa en la tabla 4.

Sin embargo, en la dimensión gestión auto-emocional, sí existe asociación estadística ($p=.036^*$), encontrando que los sujetos que practican deporte colectivo de contacto son los que obtienen las puntuaciones más altas en esta dimensión ($M=4,03$; $DT=.429$), seguido de los usuarios deportistas de las modalidades individual sin contacto, presentando una media de 3,92; por último, los deportistas que obtuvieron los valores inferiores son los que practican deportes individuales con contacto, con una media de 3,72 ($DT=.735$).

Tabla 4. Inteligencia emocional en función de la modalidad deportiva.

Inteligencia Emocional		Media	Desviación Típica	F	X ²
Inteligencia Emocional	Individual sin contacto	3,82	.431	1.852	p= .137
	Individual con contacto	3,67	.674		
	Colectivo sin contacto	3,81	.527		
	Colectivo con contacto	3,90	.445		
Percepción Emocional	Individual sin contacto	3,77	.502	2.261	p=.081
	Individual con contacto	3,60	.766		
	Colectivo sin contacto	3,76	.554		
	Colectivo con contacto	3,88	.514		
Gestión Auto-emocional	Individual sin contacto	3,92	.483	2.878	p= .036*
	Individual con contacto	3,72	.735		
	Colectivo sin contacto	3,92	.598		
	Colectivo con contacto	4,03	.429		
Gestión Hetero-emocional	Individual sin contacto	3,79	.487	.990	p=.397
	Individual con contacto	3,70	.770		
	Colectivo sin contacto	3,77	.511		
	Colectivo con contacto	3,87	.515		
Utilización Emocional	Individual sin contacto	3,76	.530	.237	p= .871
	Individual con contacto	3,68	.592		
	Colectivo sin contacto	3,80	.681		
	Colectivo con contacto	3,78	.555		

Discusión y conclusiones

La presente investigación cuenta con una muestra con edades comprendidas entre los 18 y 50 años, encontrando que la mayoría de los sujetos estudiados tienen entre 18 y 22 años, datos que coinciden con los encontrados en los estudios de Reche, Tutte, y Ortín (2014), Barquero (2015) y Valdivia (2016), en los que se muestra una predominancia de atletas jóvenes. Seis de cada diez deportistas analizados eran hombres, obteniendo una mayor representación del sexo masculino, al igual que ocurre en la investigación de Valdivia (2016), mientras que en investigaciones como la de Zafra (2015) y Cachón, Cuervo, Zagalaz, y González (2015) la muestra era homogénea en cuanto al sexo. La mayoría de los deportistas analizados practicaban deporte individual sin contacto, seguido del colectivo con contacto, siendo el deporte con menor representación el individual sin contacto con sólo 18 participantes.

En cuanto a la inteligencia emocional, las dimensiones que han obtenido los valores más altos han sido la gestión auto-emocional, seguida de la gestión hetero-emocional y la percepción emocional, siendo la utilización emocional la que obtiene las puntuaciones más bajas, datos que coinciden con los encontrados en la investigación de Bekendam (2013) que realiza una comparación entre nadadores y sujetos sedentarios. En la investigación de Pérez (2012) también ocurre que la utilización emocional obtiene la puntuación más baja de todas las dimensiones de la inteligencia emocional; sin embargo, Lezcano (2016) en su tesis doctoral realizada sobre futbolísticas jóvenes ha obtenido las mayores puntuaciones en la dimensión percepción emocional, seguido de la utilización emocional y la gestión hetero-emocional, encontrando los valores más bajos en la gestión auto-emocional. Los datos encontrados indican que los deportistas analizados encuentran dificultad para utilizar sus emociones, aunque son capaces de gestionarlas, encontrando que no poseen las habilidades necesarias para aprovechar sus emociones y dirigirlas hacia diferentes finalidades.

Al relacionar la inteligencia emocional con el sexo de los deportistas no se ha encontrado asociación estadística, aunque se aprecia una tendencia que muestra valores ligeramente superiores en los varones en la inteligencia emocional general y en sus dimensiones, percepción emocional, gestión auto-emocional y gestión hetero-emocional, mientras que en la dimensión utilización emocional estas cifras se invierten, encontrando cifras superiores en las mujeres. A este respecto se encuentran estudios con resultados contradictorios, coincidiendo los datos obtenidos con los encontrados en la investigación de Inglés, Torregrosa, García-Fernández, Martínez-Monteagudo, Estévez y Delgado (2014). Sin embargo, difieren de los encontrados por Pineda (2012), Trigoso (2013) e Ysern (2016) que encuentran mayores niveles de habilidades emocionales como habilidades para conocer y comprender los sentimientos, mientras que los chicos regulan de una forma más eficaz las emociones propias.

En estos datos puede influir el tipo de instrumento utilizado para valorar la inteligencia emocional de los participantes en el estudio, al obtener que los varones son capaces de percibir de una forma más eficaz las emociones y de gestionarlas, mientras que las féminas utilizan las emociones de una forma más eficiente. Los resultados se pueden explicar en base

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

a la idea de que las mujeres son más emocionales, tendiendo a focalizar y atender más a sus sentimientos y emociones, considerado como un estilo adaptativo que responde a pautas educacionales adquiridas a nivel social y cultural, por lo que son más eficaces en el control de los sentimientos y emociones, mientras que los hombres son menos precisos a la hora de percibir y regular estas emociones (Reina, Oliva, y Parra, 2010). Aunque en el presente estudio los datos indican la no existencia de diferencias entre sexos, lo que parece indicar que en la actualidad las diferencias entre sexos se están eliminando, pudiendo ser el deporte un elemento igualador (Fernández-García, García-Pérez, Rebollo-Catalán, y Piedra, 2014).

Respecto a los niveles de inteligencia emocional en función de la edad, se ha encontrado que los deportistas de mayor edad obtienen los valores más elevados en la inteligencia emocional y sus dimensiones, siendo los sujetos de entre 20 y 22 años los que obtienen las puntuaciones más bajas. Estos datos coinciden con la totalidad de estudios consultados (Sainz, 2010; Bekendam, 2013; Martín, 2013). La posible causa de esto radica en una mejora de los niveles de inteligencia emocional aparejada a la acumulación de experiencias que afronta la persona durante su vida (Keefer, Holden, y Parker, 2013).

Cuando se analizaron los niveles de inteligencia emocional en función del tipo de deporte, únicamente se han encontrado diferencias en la dimensión de gestión auto-emocional, siendo los deportistas de la modalidad colectiva de contacto los que mejor gestionan sus emociones, mientras que los practicantes de deporte individual con contacto son los que peor lo hacen. Estos datos coinciden con los obtenidos por Martín (2013) en su tesis doctoral, indicando que aunque las diferencias no son significativas, se aprecian mayores niveles de inteligencia emocional en los sujetos que practican deportes colectivos frente a los de deportes individuales, aunque no se han encontrado más estudios que analicen las diferencias de la inteligencia emocional en función de la modalidad deportiva practicada, por lo que se hace necesario ampliar las investigaciones en esta línea, con el objetivo de identificar de forma clara estas relaciones, debido a que podría pensarse a priori que los deportes colectivos con contacto son los que presentan una mayor falta de habilidades emocionales, siendo a su vez los que generan mayores niveles de violencia (Castro, 2018).

Del Pino (2012) remarcaba la no existencia de grandes diferencias en los niveles de inteligencia emocional de los deportistas, al relacionarlo con el tipo de deporte practicado, debido a que tanto el deporte individual, como el colectivo, tienen unas características específicas que requieren control emocional. Se entiende que los resultados obtenidos en este estudio pueden deberse a la adquisición y desarrollo de mejores habilidades sociales por parte de los deportistas de modalidades colectivas de contacto, debido a la interacción con los miembros del equipo y los rivales, habilidades de las que carecen los deportistas que se desenvuelven en deportes individuales por no interactuar con los compañeros. Los datos obtenidos muestran la necesidad de continuar las investigaciones en esta línea, debido a la escasez de datos encontrados en relación con los resultados obtenidos en la presente investigación, que muestran una relación directa entre el tipo de deporte practicado y la habilidad para gestionar las propias emociones.

Como principales conclusiones de esta investigación se encuentra que los deportistas estudiados presentaron valores elevados en la inteligencia emocional y sus cuatro dimensiones, siendo la gestión auto-emocional la dimensión que obtuvo las puntuaciones más elevadas, mientras que la utilización emocional ha sido la peor valorada; no se ha encontrado asociación entre la inteligencia emocional y el sexo de los sujetos encuestados. Los deportistas de mayor edad presentan puntuaciones más altas de inteligencia emocional; así como los practicantes de la modalidad colectiva con contacto son los que mejor gestionan sus emociones.

Los hallazgos obtenidos en la presente investigación muestran la necesidad de continuar investigando sobre la inteligencia emocional en el contexto deportivo, debido a la influencia que tiene este factor psicológico sobre el rendimiento de los deportistas. Los factores emocionales no han recibido la atención que se merecen en el ámbito deportivo, focalizando los estudios realizados en este contexto en parámetros relacionados con otras variables de tipo técnico-táctico y físico, olvidando la gestión de las emociones.

Este estudio cuenta con una serie de limitaciones, entre las que destaca el carácter del estudio, que por ser descriptivo de corte transversal, no permite establecer relaciones causa

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4 (1), 288-305. DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

efecto, además de utilizar una muestra escasa. Por esto, como perspectivas futuras de investigación, se plantea la necesidad de realizar estudios longitudinales utilizando programas de intervención sobre deportistas de diferentes modalidades para comprobar los efectos que tiene el entrenamiento psicológico de estos factores emocionales.

Referencias bibliográficas

1. April, K., Lifson, D. y Noakes, T. (2012). Emotional intelligence of elite sports leaders & elite business leaders. *International Journal of Business and Commerce*, 1(5), 82-115.
2. Barquero, C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, 28, 98-103.
3. Bekendam, N. (2013). *Diferencias en inteligencia, inteligencia emocional y personalidad entre nadadores y sujetos sedentarios*. Tesis doctoral: Universidad Europea de Madrid.
4. Boroujeni, S. T., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z. y Shahhosseini, S. (2012). The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.
5. Cachón, J., Cuervo, C., Zagalaz, M. L. y González, C. (2015) Relación entre la práctica deportiva y las dimensiones del autoconcepto en función del género y la especialidad que cursan los estudiantes de los grados de magisterio. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 257-266.
6. Castro, M. (2018). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo*. Tesis doctoral: Universidad de Jaén.
7. Del Pino, J. M. (2012). *Influencia de las inteligencias múltiples en el rendimiento deportivo en fútbol*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
8. Ede, A., Hwang, S. y Feltz, D.L. (2011). Current directions in self-efficacy research in sport. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 181-201.

9. Fernández-García, E., García-Pérez, R., Rebollo-Catalán, M. Á., y Piedra, J. (2014). Brecha de género en educación física: actitudes del profesorado hacia la igualdad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(53), 1-21.
10. Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38.
11. Garaigordobil, M. y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Psicología conductual*, 22(3), 551-567.
12. García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.
13. Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo. Juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha*. Barcelona: FDL.
14. Hemmatinezhad, M. A., Ramazaninezhad, R., Ghezelsefloo, H. y Hemmatinezhad, M. (2012). Relationship between Emotional Intelligence and athlete's mood with team-Efficiency and Performance in elite- handball players. *International Journal of Sport Studies*, 2(3), 155-162.
15. Inglés, C., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E. y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 29-41.
16. 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.
17. Laborde, S., Brüll, A., Weber, J. y Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27.

18. Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 481-490.
19. Lane, A. M., Thelwell, R. C. y Devonport, T. J. (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.
20. Latinjak, A. T., López-Ros, V. y Font-Lladó, R. (2014). Las emociones en el deporte: conceptos empleados en un modelo tridimensional. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 267-274.
21. León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
22. Lezcano, R. (2016). *Influencia de los estilos educativos y las características psicoemocionales en el desarrollo de jóvenes futbolistas de élite*. Tesis doctoral: Universidad Camilo José Cela.
23. Martín, M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
24. Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid.
25. Pérez, A. (2012). *Inteligencia emocional y motivación en el estudiante universitario*. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
26. Pineda, C. (2012). *Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Tesis doctoral: Universidad de Málaga.
27. Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, Optimismo y Burnout en Judokas de competición Uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
28. Reina, M. C., Oliva, A. y Parra A. (2010). Percepciones de autoevaluación: autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, and Education*, 2, 44-56.
29. Ros, A., Moya-Faz, F. y Garcés de los Fayos (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.

30. Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 235-248.
31. Rutkowska, K. y Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 47(1), 285-291.
32. Sainz, M. (2010). *Creatividad, personalidad y competencia socio-emocional en alumnos de alta habilidad versus no alta habilidad*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
33. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, Ch. J. y Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
34. Trigoso, M. (2013). Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes españoles y peruanos: variables psicológicas y educativas. Tesis doctoral: Universidad de León.
35. Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
36. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.
37. Ysern, L. (2016). *Relación entre la inteligencia emocional, recursos y problemas psicológicos, en la infancia y adolescencia*. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.
38. Zafra, E. O. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.