

# Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo:

Estudio comparativo entre  
adolescentes deportistas y  
no deportistas



Photo by Freepik

## RESUMEN

Se realizó un estudio para comparar el Coeficiente Emocional (EQ) y sus Escalas Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés y Adaptabilidad, en deportistas adolescentes federados y adolescentes no deportistas. Para ello se aplicó a una muestra de 346 sujetos (172 deportistas y 174 no deportistas), con una media de 14,6 años, el test de Coeficiente de inteligencia Emocional. Adicionalmente, a los sujetos deportistas se les administró el cuestionario de clima motivacional percibido PMCSQ, para determinar su orientación al ego o a la tarea. Los datos hallados mediante la prueba estadística T de Student indican una diferencia significativa en el Coeficiente Emocional entre deportistas de competencia y no deportistas ( $p=000$ ). Además, en el test de Wilcoxon para comparación de medianas en datos no paramétricos relacionados, se halló un valor  $p=,000$ , que indica que el grupo de deportistas identificó un clima motivacional más fuertemente orientado a la tarea ( $\bar{x}=84,2$ ) que al ego ( $\bar{x}=47,9$ ). Finalmente, correlacionó de forma moderada el clima motivacional con orientación a la tarea con el EQ en los sujetos deportistas ( $p=,000$ ).

## PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, deporte competitivo, clima motivacional percibido.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COMPETITIVE SPORTS. A COMPARATIVE STUDY BETWEEN FEDERATED AND NON-FEDERATED ADOLESCENT ATHLETES

## ABSTRACT

This study was conducted to compare the Emotional Coefficient (EQ) and its Intrapersonal, Interpersonal, Stress Management and Adaptability Scales, between federated and non-federated adolescent athletes. The Emotional Intelligence Coefficient test (BarOn-EQ-YV, Baron & Parker, 2000) was applied to a sample of 346 subjects (172 federated and 174 non-federated athletes), 14.6 year-old-averaged. Additionally, athletes answered a questionnaire about the perceived motivational climate PMCSQ (Balaquer et al, 1997, Newton, Duda, and Yin, 2000),

to determine their task or ego orientation. The findings, by using the Student's T test, indicate a significant difference in the EQ between competing and non-competing athletes ( $p = 000$ ). Furthermore, in the Wilcoxon test for medians comparison in related non-parametric data, a  $p=,000$  value was found indicating that the group of athletes identified a more strongly task-oriented motivational climate ( $\bar{x}= 84.2$ ) than an ego-oriented one ( $\bar{x}= 47.9$ ). Finally, a moderated correlation was established between the task-oriented motivational climate and the EQ in the sports subjects ( $p=,000$ ).

## KEYWORDS:

Emotional Intelligence, competitive sport, perceived motivational climate.

## INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET SPORT DE COMPÉTITION: ÉTUDE COMPARATIVE ENTRE ADOLESCENTS SPORTIFS ET NON SPORTIFS

## RÉSUMÉ

Cette étude a été faite afin de comparer le Quotient Émotionnel (EQ) et ses Échelles Intrapersonnelle, Interpersonnelle, la gestion du stress et l'Adaptabilité, chez des adolescents sportifs fédérés et des adolescents non sportifs. Dans ce but, on a appliqué le test de Quotient d'intelligence Émotionnelle sur un échantillon de 346 sujets d'étude (dont 172 sportifs et 174 non sportifs) âgés de 14,6 ans en moyenne. En outre, les sujets sportifs ont reçu le questionnaire de perception du climat motivationnel PMCSQ, afin de déterminer leur orientation à l'égo ou à la tâche. Les données recueillies au moyen du test T de Student montrent une différence significative dans le Quotient Émotionnel entre les sportifs de compétition et les non sportifs ( $p=000$ ). En plus, dans le test de Wilcoxon pour la comparaison de médianes en données non paramétriques associées, on a obtenu une valeur  $p=,000$ , qui indique que le groupe de sportifs a identifié un climat motivationnel plus fortement orienté à la tâche ( $\bar{x}=84,2$ ) qu'à l'égo ( $\bar{x}=47,9$ ). Finalement, le climat motivationnel orienté à la tâche a été modérément corrélé avec le EQ chez les sujets sportifs ( $p=,000$ ).

## MOTS CLÉ

Intelligence Émotionnelle, sport de compétition, climat motivationnel perçu.

<sup>1</sup> Docente Investigador, Universidad Libre (Bogotá, Colombia) Miembro del Grupo de Investigación: "Educación Física y Desarrollo Humano" (Categoría A1 Minciencias) Correo pedro.galvisl@unilibre.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1217-3964>  
Fecha de recibo: 22/04/2022 Fecha de aceptación: 10/08/2022

## INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E ESPORTE COMPETITIVO: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ATLETAS ADOLESCENTES E NÃO ATLETAS

### RESUMO

Foi realizado um estudo para comparar o Coeficiente Emocional (QE) e suas Escalas Intrapessoal, Interpessoal, de Estresse e Adaptabilidade, em adolescentes federados e adolescentes não atletas. Para fazer isso, é aplicado a uma amostra de 346 indivíduos (172 atletas e 174 não-atletas) com uma média de 14,6 anos, o teste de quociente de inteligência emocional (EQ-YV Baron-, Barão & Parker, 2000). Além disso, os atletas receberam um questionário com um clima motivacional percebido PMCSQ (Balaguer et al, 1997, Newton, Duda e Yin, 2000) para determinar sua orientação para o ego ou a tarefa. Os dados encontrados usando o teste T de Student indicam uma diferença significativa no Coeficiente Emocional entre atletas competidores e não atletas ( $p = 000$ ). Além disso, o teste de Wilcoxon para comparação das medianas em dados relacionados não paramétricos, um valor  $p =$  foi encontrado, 000, o que indica que o grupo de atletas identificado um clima inspirador mais fortemente orientada para a tarefa ( $\bar{x} = 84,2$ ) do que o ego ( $\bar{x} = 47,9$ ). Por fim, correlacionou moderadamente o clima motivacional com a orientação para a tarefa com o QE nas disciplinas esportivas ( $p =, 000$ ).

### PALAVRAS CHAVE

Inteligência emocional, esporte competitivo, clima motivacional percebido.

La Misión de los Clubes Deportivos en Colombia es “contribuir a la formación integral de la persona [...] y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad” (Ley 181 de 1995). Se asume que el deporte, como hecho y derecho social, dispone de los medios para promover el desarrollo individual y social (Talebzadeh & Jafari, 2012), permite a quienes lo practican regular sus emociones adecuadamente (Totterdelle & Leach, 2001; Hanin, 2003, 2010; Jones, 2005, Ruiz y Hanin, 2004) y reduce los estados de ansiedad, facilitando el manejo del estrés (Vanegas et al, 2016). El estudio de Sin y Lyubomirsky (2009) apunta a relacionar el entrenamiento de la Inteligencia Emocional (IE) con el bienestar, la felicidad y una vida satisfactoria. Basados en la revisión de la literatura, Schutte (2013) considera posible concluir que hay evidencias preliminares para sugerir que el entrenamiento en IE puede ser efectivo en el incremento de competencias personales y sociales, y

puede tener el potencial para mejorar el rendimiento en el ámbito laboral, social, físico y en las relaciones interpersonales. En la misma línea, Petrides (2004) analiza el papel de la IE en el rendimiento académico en estudiantes adolescentes de secundaria británica, concluyendo que los alumnos con altas puntuaciones en IE eran menos propensos a tener ausencias no autorizadas, y concluyó que la constelación de habilidades y disposiciones autopercebidas relacionadas con la IE está implicada en el rendimiento académico.

Hernández y Morales (2010, cp. Bolaños & Duque, 2012, pp. 63) ponen de manifiesto la importancia del trabajo psicológico en los deportistas, ya que factores como la actitud, la confianza y la cohesión del equipo para practicar este deporte aún no se reconocen como aspectos a desarrollar en la labor diaria de los entrenadores, a pesar de que sus dinámicas implican relaciones con otros permanentemente, y el proceso de entrenamiento está pensado en función de la interacción efectiva con sus compañeros, bien en esquemas defensivos como ofensivos. De esta forma, cada movimiento individual está en función de una sincronía colectiva: las carreras, las tareas técnicas con y sin balón, todas las experiencias imaginables que hacen y mueven a diario en las sesiones de entrenamiento tienen un denominador común, a saber, sincronizar la labor de un jugador con la de su equipo. Por consiguiente, parece ser determinante en el estado emocional que el deportista tenga, por lo menos en situaciones netamente deportivas.

La capacidad de tolerar la carga emocional sin que se afecte el buen desarrollo de los aspectos técnicos y tácticos determinará el nivel de rendimiento del deportista, sin presentar discrepancia entre el rendimiento en el entrenamiento y la competición, o afectando directamente su rendimiento competitivo (Sambade, 2013). De esta manera, los aspectos psicovolitivos condicionantes del rendimiento competitivo (Sambade, 2006) resultan relevantes en el trabajo adelantado por el deportista en el entrenamiento y en los direccionamientos metodológicos que al respecto se sigan por parte de entrenadores, técnicos y demás profesionales respectivos.

En los últimos años ha habido un creciente interés por la IE en el escenario deportivo (Meyer y Zizzi, 2007; Ulucan, 2012, Laborde, Mosley, Ackermann, Mrsic & Dosseville, 2018). Como indica Mujika (2010), en todos los deportes los aspectos psicológicos como la motivación, la autoconfianza, la ansiedad, el estrés y otras variables como el establecimiento de metas pueden ser determinantes

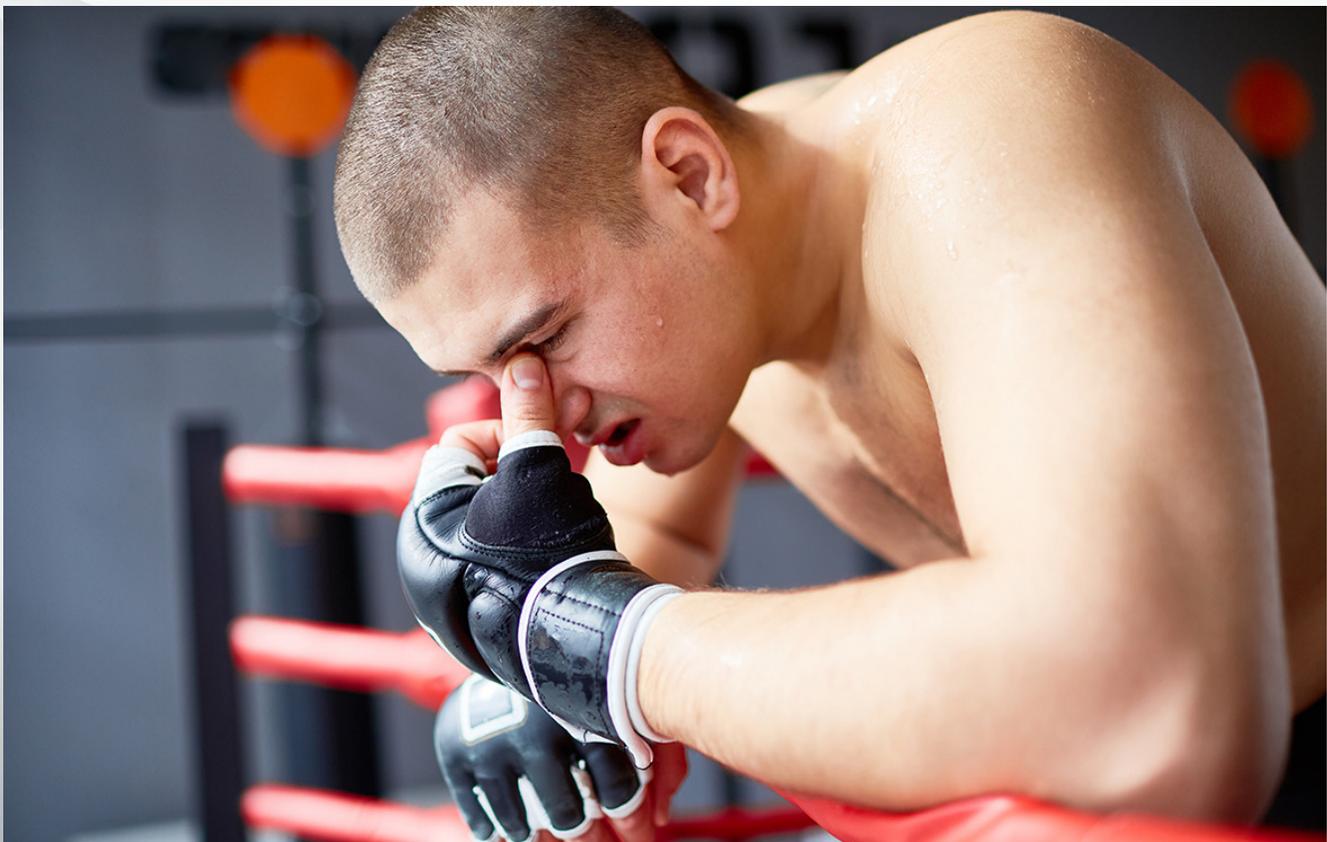
a la hora de afrontar tanto el entrenamiento como la competición, en un escenario al que Ruiz-Tendero y Salinero (2012) denominan “microsistema deportivo de alto nivel” (pág. 877), en donde las interacciones (familiares, amigos, entrenador, grupo de iguales), son claves en la evolución positiva o negativa del deportista.

Los deportistas de nivel competitivo requieren superar obstáculos físicos y psicológicos para proyectarse al alto desempeño, entre ellos el ruido, el clima, los espectadores, los adversarios, el dolor, la desaprobación y el rechazo, y la ansiedad que la competición tiene, a fin de obtener un buen desempeño (Piqueras y Cassinello, 2011). En el deporte colectivo debe resaltar la armonía y coordinación entre sus integrantes, con sus capacidades técnicas y físicas, así como también sus características personales, las cuales resultan fundamentales en la compleja estructura que afecta su desempeño. Disponer de metas claras, autoconfianza, habilidad, coraje y firmeza para asumir las responsabilidades en pro de su equipo, pueden ser considerados elementos de las características personales de un atleta (Ulucan, 2012).

La presión, el estrés y las emociones vividas por los atletas son más intensas cuando sus objetivos son altamente valorados (Lazarus, 2000). Diferentes autores (Cuadra-

Martínez, Georgudis-Mendoza, y Alfaro-Rivera, 2012; Fraser-Thomas, Côté, y Janice, 2004; Gould, y Carson, 2008; Tamminen, Holt, y Crocker, 2012) coinciden en afirmar que gracias a la práctica deportiva colectiva se producen oportunidades de mejorar las habilidades sociales, lo que hace del deporte una probable herramienta de desarrollo personal y social.

Una de las tareas más difíciles que se le plantea al entrenador de deportistas jóvenes, es que aprendan a aceptar los éxitos y los fracasos en las competencias como parte de su proceso de aprendizaje y formación. Konter (2002) afirma que el éxito y fracaso de un deportista consiste en gestionar sus propios sentimientos de acuerdo a determinadas situaciones que apuntan a su desempeño, lo que afecta consecuentemente el desempeño del equipo, confirmando la idea de que hoy en día los deportistas con un alto nivel de IE son capaces de afrontar y controlar sus emociones, asumir responsabilidades y no dejarse afectar por los pares y los adversarios en situaciones difíciles, enfatizando en la necesidad de que los futbolistas tengan una formación en su IE desde tempranas edades, con miras al control de sus emociones y de sus comportamientos, tarea que debe ser asumida por los clubes deportivos.



Lane et al. (2009) relacionaron la IE y las emociones vivenciadas en el éxito o fracaso de los atletas. Estos investigadores relacionaron emociones como vigor, felicidad y calma con el desempeño óptimo, y las emociones de depresión, confusión y fatiga con el bajo desempeño. Otras investigaciones afirman que los deportistas deben reflexionar críticamente sobre sus propias experiencias emocionales y revisar de qué forma dichas emociones afectaron (positiva o negativamente) su desempeño deportivo, permitiendo que los deportistas experimenten y reflexionen sobre ambos tipos de emociones en las dos situaciones (Botterill y Brown, 2002; Hanin, 1997; Jones, 2003).

Gracias a la naturaleza competitiva del deporte se puede desencadenar una serie de emociones que van desde leves hasta intensas (Botterill y Brown, 2002; Jones, Hanton y Connaughton, 2007) y que son consideradas esenciales para el desempeño. En contrapartida, la intensidad emocional puede variar y depende de factores individuales y situacionales. En este sentido, otros investigadores postulan que los atletas requieren desarrollar aptitudes para reconocer y gestionar sus propias emociones (Botterill y Brown, 2002, Gaudreau, Nicholls y Levy, 2010; Hanin, 2003; Meyer y Fletcher, 2007; Silvério y Srebro, 2008). De esta forma, podría colegirse que un deportista que entrena sus habilidades emocionales en contextos competitivos, es capaz de gestionar bien sus emociones y contribuir al éxito propio y de su equipo.

El presente estudio se planteó con el objetivo de comparar el Coeficiente Emocional (EQ) entre dos grupos poblacionales: deportistas federados y adolescentes no deportistas. Adicionalmente, con el grupo de deportistas se determinó el clima motivacional percibido con orientación al ego (CMPOE) y el clima motivacional con orientación a la tarea (CMPOT) (Cecchini, , López & Brustad, 2005)

## MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un estudio comparativo no experimental de corte transversal analizando las diferencias en el Coeficiente Emocional (BarOn, 2000) que existen entre dos grupos de individuos: Adolescentes Deportistas Federados (AD) y Adolescentes No Deportistas (AND), participantes que provienen de grupos naturales (ligas deportivas, clubes deportivos, colegios), por lo que no se realizó una asignación aleatoria de los participantes (Ato, López y Benavente, 2013, p. 1047).

## SUJETOS

El estudio contó con la participación de 346 sujetos con edades comprendidas entre 13 y 15 años ( $M= 14,6$ ;  $\sigma = 0,55$ ) divididos en dos grupos:

1. Grupo de Deportistas: Un total de 172 deportistas de competencia (una muestra por conveniencia compuesta por hombres y mujeres), de la categoría 13-15 años. Deportistas federados en las ligas de vóleybol, judo, esgrima, fútbol, tenis de mesa, natación y atletismo, en la ciudad de Bogotá, cuyo tiempo de práctica haya sido mayor a 18 meses.

2. Grupo No Deportistas: Un total de 174 sujetos no deportistas (una muestra por conveniencia de hombres y mujeres) con edades entre 13-15 años (hombres y mujeres), estudiantes aparentemente sanos y sin condición de discapacidad de 11 Instituciones Educativas de la ciudad de Bogotá.

Se realizó una comparación de medias entre los puntajes de las escalas del Coeficiente Emocional entre los grupos AD y AND a través de la prueba T de Student, y se revisó la magnitud del efecto a través de la utilización de intervalos de confianza. Adicionalmente, con el grupo AD se aplicó la prueba de comparación de medianas del Clima motivacional percibido con orientación al ego (CMPOE) y el Clima Motivacional con orientación a la tarea (CMPOT) para datos no paramétricos de Wilcoxon para muestras relacionadas. Se correlacionó, igualmente, el valor del Clima motivacional (opciones ego y tarea) con el coeficiente Emocional mediante el estadístico Pearson.

## VARIABLES E INSTRUMENTOS

Se aplicó el test de IE Bar-ON-EQ-YV (BarOn, 2000) versión para niños y adolescentes. Este cuestionario consta de 60 preguntas, que mide 7 escalas: EQ total, escala intrapersonal, escala interpersonal, manejo del estrés, escala de adaptabilidad, estado de ánimo general e impresión positiva. Esta versión tiene un formato de respuesta de 4 puntos: “muy rara vez”, “rara vez”, “a menudo”, “muy a menudo”.

Los coeficientes de confiabilidad interna para cada una de las variables son: escala intrapersonal=0,81; escala interpersonal=0,83; escala de adaptabilidad=0,87; escala de manejo del estrés=0,87; escala EQ total=0,90; escala estado de ánimo=0,87.

El modelo de Bar-On de inteligencia socioemocional (2000) incluye los siguientes factores:

1. Escala intrapersonal. Incluye las competencias referentes a la conciencia de sí mismo, la expresión de los sentimientos y emociones en sí mismo. Específicamente dentro de esta escala están las siguientes competencias:

a) Autoestima: esta habilidad busca establecer con exactitud lo que siente, comprender estas emociones y aceptarse a sí mismo; b) Autoconciencia emocional: estar consciente de lo que uno mismo siente; c) Asertividad: se refiere específicamente a expresar de manera eficaz y constructiva las propias emociones y a sí mismo; d) Independencia: es ser autosuficiente y libre de dependencias emocionales de otras personas; e) Auto-actualización: se refiere al esfuerzo por alcanzar las metas personales y actualizar su propio potencial.

2. Escala interpersonal y relaciones sociales. Incluye las habilidades sociales de: a) Empatía: que es la capacidad de estar consciente y entender cómo se sienten los demás; b) Responsabilidad social: se define como la capacidad de identificarse con su propio grupo social y cooperar con otros; c) Relaciones interpersonales: es la aptitud de una persona para establecer relaciones mutuamente satisfactorias y relacionarse bien con otras personas.

3. Escala de manejo del estrés. Esta escala incluye las habilidades que hacen referencia al manejo emocional y la regulación: a) Tolerancia al estrés: es el manejo efectivo y constructivo de las emociones; b) Control de los impulsos: es el control efectivo y constructivo de las emociones.

4. Escala de adaptabilidad. Comprende las habilidades que le permiten a las personas adaptarse a nuevas situaciones. Incluye: a) Prueba de la realidad: es validar de manera objetiva los pensamientos y sentimientos, teniendo como marco de referencia la realidad; b) Flexibilidad: es ajustar y adaptar los sentimientos y pensamientos a las nuevas situaciones; c) Resolución de problemas: resolver de manera efectiva problemas de naturaleza personal e interpersonal.

Cada una de estas Escalas, así como el EQ total, se da en puntajes que van desde 65 hasta 130, divididos en niveles de desarrollo que permiten la interpretación de los resultados (ver tabla 1).

**TABLA 1**  
**DIRECTRICES INTERPRETATIVAS PARA LOS PUNTAJES ESTANDARIZADOS**

130 +	<b>Marcadamente alto:</b> capacidad social y emocional atípicamente bien desarrollado
120-129	<b>Muy alto:</b> capacidad social y emocional extremadamente bien desarrolladas
110-119	<b>Alto:</b> capacidad social y emocional bien desarrolladas.
90-109	<b>Promedio:</b> capacidad social y emocional adecuada
80-89	<b>Baja:</b> capacidad social y emocional poco desarrollada con algún espacio para mejorar.
70-79	<b>Muy bajo:</b> capacidad social y emocional extremadamente poco desarrollada, con considerable espacio para mejorar.
Bajo 70	<b>Marcadamente bajo:</b> capacidad social y emocional atípicamente afectada

Fuente. Basado en BarOn, Parker. 2000.

De acuerdo con este modelo, las personas social y emocionalmente inteligentes están capacitadas para identificar y exteriorizar sus emociones, entender y relacionarse con otras personas comprendiendo cómo se sienten, logrando así establecer relaciones interpersonales más satisfactorias y responsables en comparación con las personas que no están social y emocionalmente capacitadas. Este tipo de personas no son dependientes de los demás. Además, son generalmente optimistas, flexibles ante las circunstancias, realistas, tienen éxito en resolver problemas y manejan el estrés sin perder el control (BarOn, 1997, citado en González-Vélez, 2010, p. 10).

Adicionalmente, al grupo de adolescentes deportistas se les aplicó el Cuestionario “Clima motivacional percibido” en deportes de Conjunto PMCSQ-2 (Hellín et al, 2004, Newton, Duda, & Yi, 2000, p. 276), que busca establecer las orientaciones disposicionales del individuo y el clima motivacional del entorno de logro, bien hacia la tarea o hacia el ego: los datos fueron comparados para determinar cuál de las dos orientaciones presenta mayor fuerza.

El Cuestionario de Percepción de Clima Motivacional (PMCSQ-2) elaborado y validado originalmente en inglés por el equipo de la profesora Duda (Newton, Duda, y Yin, 2000) y validado en español por Balaguer, Givernau, Duda y Crespo (1997), valora las categorías de Clima Tarea (Aprendizaje Cooperativo, Esfuerzo/Mejora y Papel Importante) y Clima Ego (Castigo por Errores, Reconocimiento Desigual y Rivalidad entre los Miembros del Grupo). La consistencia interna (alfa de Cronbach) del instrumento obtuvo un  $\alpha = ,860$ .

## HIPÓTESIS

H0= No existe diferencia entre la Inteligencia Emocional entre el grupo AD y el grupo AND.

H1= Existe una diferencia entre la Inteligencia Emocional entre el grupo AD y el grupo AND.

Para la segunda parte del estudio se establecen las siguientes hipótesis:

H0(b)= No existen diferencias entre el clima motivacional orientado a la tarea y el clima motivacional orientado al ego.

H1(b)= Existen diferencias entre el clima motivacional orientado a la tarea y el clima motivacional orientado al ego.

## RESULTADOS

En primer lugar, se comprobó la normalidad de los datos

mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, toda vez que se trata de una muestra superior a 50 sujetos.

**TABLA 2  
TEST DE NORMALIDAD**

Práctica Deportiva		Kolmogorov-Smirnov		
		Statistic	df	Sig.
Puntaje_EQ_Total	Si	.114	47	.155
	No	.099	58	.200

Fuente.

De esta forma, el valor obtenido en ambos casos (AD y AND) es  $\geq 0,05$ , por lo tanto los datos provienen de una distribución normal. Posteriormente se procedió a cumplir con el supuesto de igualdad de varianza mediante el test de Levene, y al cálculo de la comparación de medias con el test t de Student para muestras independientes.

**TABLA 3  
PRUEBAS DE IGUALDAD DE VARIANZAS Y T-STUDENT**

Independent Samples Test (Levene's Test for Equality of Variances)										
		T-test for Equality of Means (95% Confidence Interval of the Difference)								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferencia significativa	Dif. De error estándar	Más bajo	Más alto
Puntaje_EQ_Total	Igualdad de varianzas	.070	.791	3.938	103	.000	9.209	2.338	4.571	13.846
Puntaje Escala Intrapersonal	Igualdad de varianzas	.020	.888	.939	103	.350	2.431	2.588	-2.701	7.563
Puntaje Escala Interpersonal	Igualdad de varianzas	1.544	.217	3.348	103	.001	8.705	2.601	3.548	13.863
Puntaje escala Manejo estrés	Igualdad de varianzas	.630	.429	3.310	103	.001	8.342	2.521	3.343	13.341
Puntaje Escala adaptabilidad	Igualdad de varianzas	1.032	.312	2.423	103	.017	6.751	2.787	1.224	12.278
Puntaje impresión positiva	Igualdad de varianzas	.346	.558	1.763	103	.081	5.125	2.907	-.641	10.892

Fuente. Elaboración propia

Los resultados del test de Levene, para determinar la igualdad de varianzas, se realizó tanto para el puntaje global de EQ como para cada una de las escalas o categorías que arroja el BarOn-EQ-YV.

El p-valor hallado fue en todos los casos  $\geq 0,05$  (EQ=.791, Escala Intrapersonal= .888, Escala Interpersonal= .217,

Escala manejo del estrés= .429, Escala Adaptabilidad= .312, Escala Impresión positiva= .558) con lo que se puede concluir que las varianzas son iguales.

El cálculo de la comparación entre las medias de ambos grupos se realizó atendiendo a los puntajes del EQ Total y de las Escalas que lo constituyen.

**TABLA 4  
MEDIA POR CATEGORÍA/GRUPO**

	Grupo de estadísticas				
	Grupo	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Puntaje Escala Intrapersonal	AD	172	100.92	9.731	.742
	AND	174	90.37	10.065	.763
Puntaje escala Interpersonal	AD	172	97.0756	11.31526	.86278
	AND	174	88.1552	12.45635	.94431
Puntaje Escala manejo del estrés	AD	172	96.9593	7.67799	.58544
	AND	174	93.4195	7.09244	.53768
Puntaje adaptabilidad	AD	172	105.2616	12.41609	.94672
	AND	174	93.6379	11.30353	.85692
Coeficiente Socioemocional (EQ)	AD	172	100.6337	8.89245	.67804
	AND	174	88.2816	8.88956	.67392

Fuente. Elaboración propia.

Para determinar la diferencia entre estas medias, se obtuvo el valor t para muestras independientes:

**TABLA 5  
RESULTADOS T-TEST PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES**

		Test de Levene para igualdad de varianzas t-test para igualdad de medias								
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-colas)	Dif. significativa	Dif. De error estándar	Más bajo	Más alto
Puntaje Escala Intrapersonal	Igualdad de varianzas asumida	.581	.446	9.906	344	.000	10.545	1.065	8.451	12.639
	Igualdad de varianzas No asumida			9.908	343.832	.000	10.545	1.064	8.452	12.638
Puntaje Escala Interpersonal	Igualdad de varianzas asumida	3.074	.080	6.970	344	.000	8.92041	1.27982	6.40315	11.43766
	Igualdad de varianzas No asumida			6.974	341.576	.000	8.92041	1.27911	6.40449	11.43633

Puntaje Escala manejo del estrés	Igualdad de varianzas asumida	.035	.852	4.455	344	.000	3.53976	.79452	1.97704	5.10249
	Igualdad de varianzas No asumida			4.453	341.192	.000	3.53976	.79488	1.97628	5.10325
Puntaje adaptabilidad	Igualdad de varianzas asumida	2.725	.100	9.108	344	.000	11.62370	1.27625	9.11346	14.13393
	Igualdad de varianzas No asumida			9.103	340.238	.000	11.62370	1.27694	9.11200	14.13539
Coeficiente Socio-emocional	Igualdad de varianzas asumida	.427	.514	12.921	344	.000	12.35211	.95598	10.47181	14.23242
	Igualdad de varianzas No asumida			12.921	343.951	.000	12.35211	.95598	10.47180	14.23242

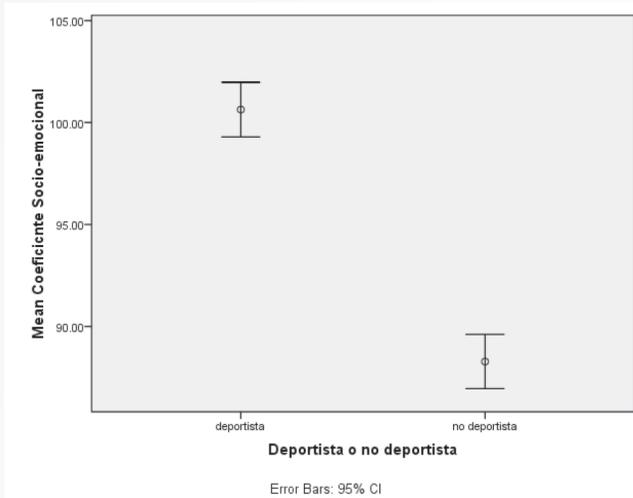
Fuente. Elaboración propia.

De esta forma se halló que para el caso del EQ, el T valor tiene una significancia sig (2-tailed) =.000, siendo  $\leq 0.05$ , es decir, que se acepta H1 que plantea una diferencia significativa entre el EQ del grupo de

deportistas adolescentes ( $\bar{x}= 100,6$ ) y el EQ del grupo de adolescentes no deportistas ( $\bar{x}=88,2$ ). Estos datos se ilustran en el siguiente gráfico de intervalos de confianza.



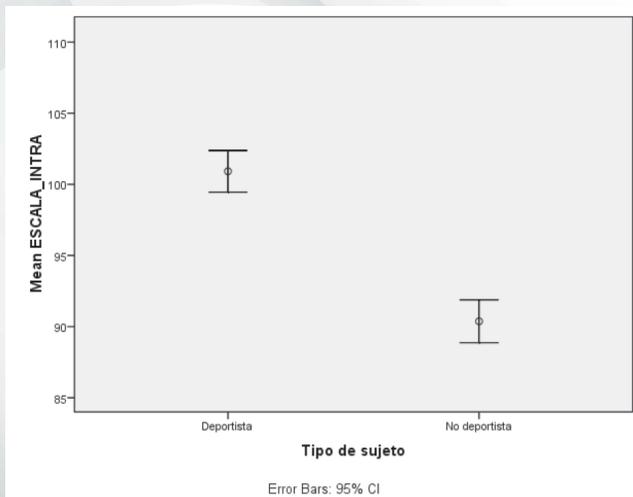
**FIGURA 1**  
**INTERVALOS DE CONFIANZA PARA COMPARACIÓN DE MEDIAS EQ EN SUJETOS AD Y AND**



Fuente.

Ahora se observan los resultados T para cada una de las Escalas: La Escala Intrapersonal tiene un valor sig.=.000, con lo que se acepta la H1, en la que se afirma que existe diferencia significativa entre las medias de dicha escala del grupo AD ( $\bar{x}$ =100,9) y el grupo AND ( $\bar{x}$ =90,3). Los intervalos de confianza se ilustran en la siguiente gráfica.

**FIGURA 2**  
**INTERVALOS DE CONFIANZA PARA COMPARACIÓN DE MEDIAS DE LA ESCALA INTRAPERSONAL EN SUJETOS AD Y AND**

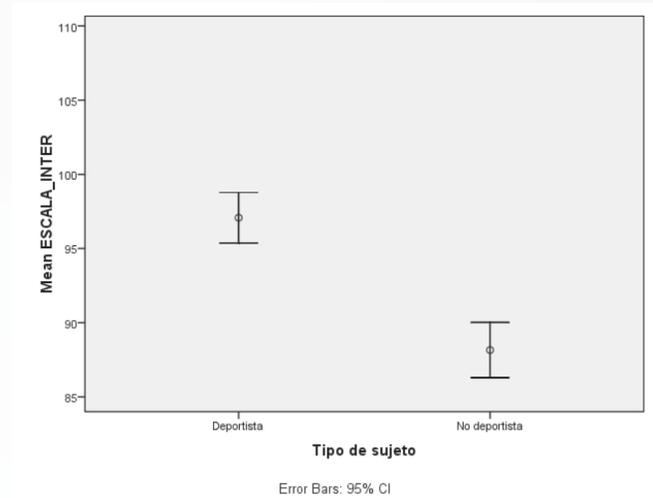


Fuente.

La siguientes categoría, denominada Escala Interpersonal, presentó un valor sig.= .000, lo que permite corroborar nuevamente H1, que plantea una diferencia significativa

entre la Escala Interpersonal del grupo AD ( $\bar{x}$ =97) y el grupo AND ( $\bar{x}$ =88,1).

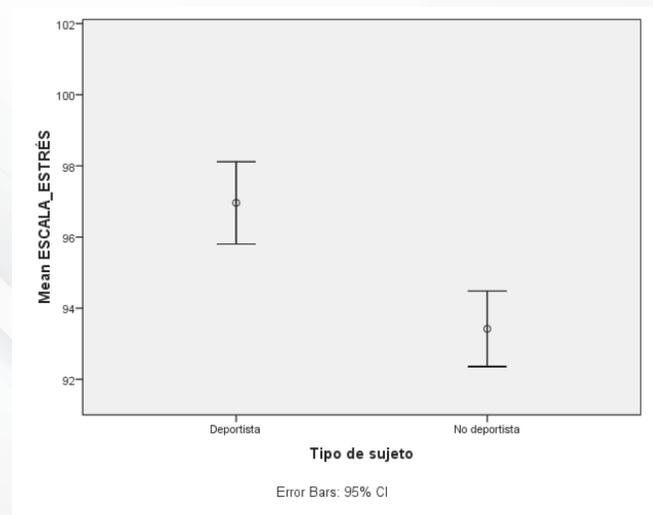
**FIGURA 3**  
**INTERVALOS DE CONFIANZA PARA COMPARACIÓN DE MEDIAS ESCALA INTERPERSONAL EN SUJETOS AD Y AND**



Fuente.

La tercera categoría es la Escala Manejo del estrés, cuyo valor sig.=000, que corrobora H1 en donde existe una diferencia significativa en el promedio de esta Escala entre el grupo AD ( $\bar{x}$ =96.9) y el grupo AND ( $\bar{x}$ =93,4).

**FIGURA 4**  
**INTERVALOS DE CONFIANZA PARA COMPARACIÓN DE MEDIAS ESCALA MANEJO DEL ESTRÉS EN SUJETOS AD Y AND**

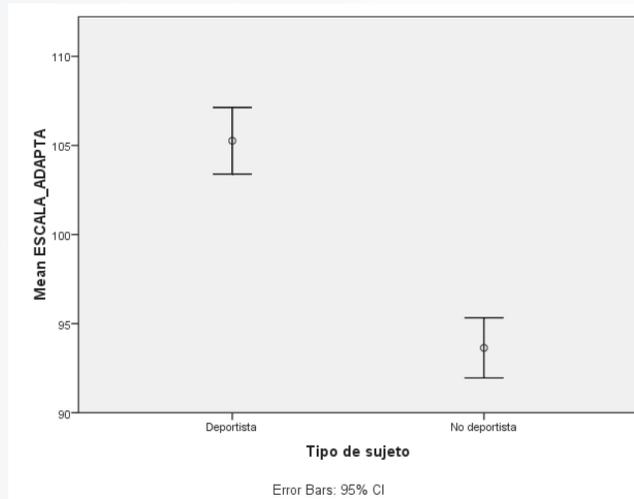


Fuente.

La última categoría relacionada con el puntaje del EQ corresponde a la Escala de Adaptabilidad, con un valor

sig.=000, resultado que corrobora H1, en donde existe una diferencia significativa en el promedio de esta Escala entre el grupo AD ( $\bar{x}$ =105,2) y el grupo AND ( $\bar{x}$ =93,6).

**FIGURA 5**  
**INTERVALOS DE CONFIANZA PARA COMPARACIÓN DE MEDIAS ESCALA ADAPTABILIDAD EN SUJETOS AD Y AND**



Fuente.

La segunda parte del estudio determinó el Clima Motivacional Percibido en los 172 deportistas estudiados.

**TABLA 6**  
**ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO EN AD**

	N	Media	Desviación estándar	Dif. Error estándar
Clima motivacional con orientación al ego	172	47.988	7.8271	.5968
Clima motivacional con orientación a la tarea	172	84.2093	8.74608	.66688

Fuente.

Los resultados obtenidos (ver tabla 7) indican que existe diferencia entre el CMPOE y el CMPOT (sig=,000), muestran una marcada orientación hacia la tarea ( $\bar{x}$ =84,2) -entendida como el espacio en donde el entrenador promueve valores como la satisfacción, diversión, interés y motivación intrínseca y fomenta el aprendizaje cooperativo, y los deportistas se involucran activamente en la elección de las tareas a realizar- (Sánchez-Oliva et al, 2010, pág. 178), que hacia el ego ( $\bar{x}$ =47,9), en donde aparecen sentimientos de afectividad negativa y de presión: los deportistas no pueden intervenir en la toma

de decisiones sobre cómo se desarrollan las sesiones de entrenamiento, las recompensas son fijadas bajo la demostración de rendimiento superior por parte de los deportistas, y el entrenador dedica mayor tiempo a los deportistas que muestren mejor desempeño y habilidad (Sánchez-Oliva, 2010, pág. 178).

**TABLA 7**  
**DIFERENCIA DE MEDIAS TEST DE WILCOXON**

	Clima motivacional con orientación a la tarea - Clima motivacional con orientación al ego
Z	-11.376a
Sig. (2-colas)	.000
a. Basado en rangos negativos.	
b. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	

Fuente.

Adicionalmente, se procedió a correlacionar los puntajes obtenidos en el CMPOT (el cual, como ya se advirtió, resultó mucho más fuerte que el CMPOE) con el puntaje general de coeficiente Emocional (EQ).

**TABLA 8**  
**CORRELACIÓN CMPOT Y EQ**

		CMPOT	EQ_Total
CMPOT	Correlación de Pearson	1	.545**
	Sig. (2-colas)		.000
	N	47	47

\*\* La correlación es significativa desde el nivel 0.01 (2-colas).

Fuente. Elaboración propia.

El resultado que brinda este ejercicio estadístico muestra una correlación significativa entre estas dos variables, lo que indica que para el caso de los deportistas federados adolescentes, su desarrollo está relacionado, es decir, sus valores aumentan o disminuyen proporcionalmente.

## DISCUSIÓN

El objetivo del estudio consistió en comparar el Coeficiente Emocional (EQ) y sus Escalas Intrapersonal, Interpersonal, Manejo del Estrés y Adaptabilidad en deportistas adolescentes federados y sujetos no deportistas. Las diferencias estadísticas (T de Student e intervalos de confianza) fueron contundentes al establecer que el grupo AD muestra una EQ superior al grupo AND. En la misma línea de Anshel (2008), es posible asumir que un

individuo aprende cómo manejar sus emociones en el escenario deportivo.

Las diferencias significativas observadas pudieron analizarse a la luz del planteamiento de Núñez, León, González y Martín-Albo (2011) quienes recuerdan dos perspectivas diferentes del bienestar psicológico: la hedónica, que entiende el bienestar como la presencia de placer y satisfacción, y la eudaimónica, que plantea un bienestar derivado de la realización de actividades personalmente expresivas que facilitan la autorrealización a través del cumplimiento de potenciales personales y de la promoción de los objetivos personales (Waterman, 1993). Chatzisarantis y Hagger (2007) consideran la primera perspectiva como una condición pasiva, mientras que la eudaimónica es un proceso activo caracterizado por la búsqueda del logro de metas personales.

Tal puede ser el caso de los deportistas adolescentes de élite aquí estudiados, quienes, desde la perspectiva de Escartí et al. (1999) han desarrollado conductas de logro orientados a la tarea, evaluando su competencia mediante la comparación entre sus propias ejecuciones. Ello se constata en los resultados del test de clima motivacional percibido, en donde se observa claramente una orientación a la tarea por encima de la orientación al ego. Ello significa que el clima motivacional predominante en las ligas deportivas estudiadas enfatiza el aprendizaje, el esfuerzo, la cooperación entre los individuos y se premia la ejecución correcta en lugar del resultado (Ames, 1992; Newton, Duda y Yin, 2000, Castro, Zutita, Chacón, López & Zafra, 2018).

Investigaciones recientes han mostrado que un clima motivacional orientado a la tarea o la maestría, en donde los profesores/entrenadores definen el éxito del atleta en función del esfuerzo y del rendimiento autoreferenciado, promoviendo comportamientos orientados a la tarea, pueden influenciar positivamente la motivación intrínseca, lo cual, a su vez, promueve altos niveles de percepción de disfrute y de competencia, y una actitud positiva hacia la práctica deportiva y la actividad física (Morgan et al., 2002; Ommundsen & Kvalo, 2007). Ello queda ratificado en el presente estudio, al comprobar una correlación positiva entre el clima motivacional orientado a la tarea y el Coeficiente Emocional ( $r_{xy} =$

$0,545$ ;  $p = 0,000$ ). La interpretación del coeficiente de correlación en términos de proporción de variabilidad compartida o explicada, donde se ofrece una idea más cabal de la magnitud de la relación, se entiende de mejor forma a través del coeficiente de determinación. Dicho coeficiente se entiende como una proporción de variabilidades.

En nuestro caso, si la correlación entre IE y el clima motivacional percibido con orientación a la tarea fue  $r_{xy} = ,545$ , significa que  $0,545^2 = 0,297$  es la proporción de varianza compartida entre ambas variables. Puede interpretarse como que el EQ y el CMPOT comparten un 29,7% de elementos, o lo que es lo mismo, tanto la IE como clima Motivacional Percibido con Orientación a la tarea ponen en juego un 29,7% de habilidades comunes.

Los resultados encontrados, en la misma línea de Extremera y Fernández-Berrocal (2003), González-Hernández y López-Mora (2017), Núñez, León, González, & Martín-Albo (2011) y García & Sánchez (2016), parecen indicar que la IE se asocia positivamente con la práctica deportiva, especialmente en escenarios en los cuales predomina el clima motivacional orientado a la tarea, resultado contrastado por las investigaciones de Jõesaar, Hein y Hagger, (2007), Reinboth y Duda (2006).

En este marco, resultaría útil realizar estudios posteriores en los que observe con detenimiento el tipo de procesos a través de los cuales se fomenta la autonomía y demás habilidades intrapersonales en el deportista, en otras disciplinas deportivas y contextos.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos el apoyo de las ligas deportivas de judo, atletismo, esgrima, vóleybol y tenis de mesa de la ciudad de Bogotá, y a la escuela de Formación Deportiva de Fútbol del Club Independiente Santa Fe y el Club COMPENSAR de natación.

Igualmente queremos agradecer a los siguientes colegios públicos de la ciudad de Bogotá: El Porvenir, Clemencia Caicedo, Laureano Gómez, Luis Ángel Arango, Estancia San Isidro, Federico García Lorca, Porfirio Barba Jacob, Simón Rodríguez, Carlos Albán Holguín, Agustín Fernández y Colegio Sotavento.

## REFERENCES

- Anshel, M. H., & Si. G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31, PP: 3-21.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and classroom motivational climate. En: G. J. Meece & D. Schunk (Eds.), *Students' perceptions in the classroom* (pp 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Ato, M.; López, J.; Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29 (3): 1038-1059. doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J. L., & Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PCMSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del deporte*, 6(1), 41-58.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. (2000). The emotional quotient inventory: Youth version (EQ-i:YV). North Tonawanda, Nueva York: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R., y Parker, J. (2001): *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, developmental, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, Jossey-Bass.
- Bolaños Ordoñez, J y Duque Burbano, P. (2013). Características físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del portero del fútbol [recurso electrónico].
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Castro-Sánchez, Manuel, Félix Zurita-Ortega, Ramón Chacón-Cuberos, Carlos Javier López-Gutiérrez, and Edson Zafra-Santos. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no. 5: 894. https://doi.org/10.3390/ijerph15050894
- Cecchini, J. A.; González, C.; López-Prado, J., y Brustad, R. J. (2005). Relación del clima motivacional percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de fair play. *Revista Mexicana de Psicología*, 22, 469-479
- Departamento administrativo de la función pública (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995 "por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte". Obtenido desde: https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919\_archivo\_pdf.pdf
- Cuadra-Martínez, D.; Georgudis-Mendoza, C. N. y Alfaro-Rivera, R. A. (2012). The social representation of sport and physical education by students with obesity. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 10(2), 983-1001.
- Chatzisarantis, N. & Hagger, M. S. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport: Reflecting on the past and sketching the future. En: M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 281-296). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Devonport, T. (2007) Emotional intelligence and the coping process amongst adolescent populations: A case study of student athletes. *Mood and human performance: Conceptual, measurement and applied issues*, 167-118
- Escartí, A., Roberts, G. C., Cervelló, E. M., & Guzmán, J. F. (1999). Adolescents goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 309.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116
- Fraser-Thomas, J.; Coté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy* Vol. 10, No. 1, pp. 19-40.
- García, O, & Burgos, S. (2012). Relationship between Physical prowess and cognitive function. *The Spanish Journal of Psychology*, vol. 15, No 1 (29-34). DOI: https://doi.org/10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n1.37281
- García, J. & Sánchez, J. (2016). Construyendo un modelo de gestión de las emociones a través del deporte. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 11, pp. 48-65. DOI:https://doi.org/10.4995/reinad.2016.4214
- González-Hernández, J. & López-Mora, C. (2017). Inteligencia emocional y competitividad. Ajuste psicológico en el deportista adolescente. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*. ISSN: 2007-8463, Vol. 12, No. 1, pp. 60-78
- González-Vélez, J. L. (2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte (Tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Obtenido desde: https://www.educacion.gob.es/teseo/mostrarSeleccion.do
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 1(1):58-78. https://doi.org/10.1080/17509840701834573 DOI: https://doi.org/10.1080/17509840701834573
- Gutiérrez, Melchor. (2004). El valor del deporte en la educación Integral del ser humano. *Educación y deporte*, 335, pp. 105-126.
- Hanin Y.L. (2003, February) Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research [On-line Journal]*, 4 (1) Available form URL: http://www.qualitative-research.net/fqs-texte/1-03/1-03hanin-e.htm
- Hanin, Y.L. (2010). Coping with anxiety in sport. En: *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs* (pp.159-175). Editor: Adam R. Nicholls. Nova Science Publishers, Inc.
- Hellín P. Moreno J., Rodríguez P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101- 115.
- Jöesaar, H, Hein, B. & Hagger, M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise* 13, pp. 257-262. DOI:10.1016/j.psychsport.2011.12.001

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(4), 407-431. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/jsep.27.4.407>
- Konter, E.; Toros, T. (2013). Courage and performance in soccer. *International Journal of Academic Research Part B*; 5(4), 276-282. DOI:10.7813/2075-4124.2013/5-4/B.42
- Laborde, S., Mosley, E., Ackermann, S., Masic, A., Dosseville, F. (2018). Emotional Intelligence in Sports and Physical Activity: An Intervention Focus. In: Keefer, K., Parker, J., Saklofske, D. (eds) *Emotional Intelligence in Education*. The Springer Series on Human Exceptionality. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1\\_11](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_11)
- Lane, A., Thelwell, R., & Devonport, T. (2009). Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*, 5 (1), 67-73.
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.
- Meyer, B., & Zizzi, S. (2007). Emotional intelligence in sport: conceptual, methodological, and applied issues. Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues (pp. 131-154). Hauppauge, New York: Nova Science.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 1-15. <https://doi.org/10.1080/10413200601102904>
- Mombaerts, E. (2000). Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador. Zaragoza: Inde Publicaciones.
- Morgan, K. & Carpenter, P. (2002). Effects of manipulating the motivational climate in physical education lessons. *European Physical Education Review*, 8 (3): 207-229
- Mujika, I. (2010) "No hace falta ser un héroe para correr un triatlón". Blog Me Necesitas. Recuperado el 10 de abril de 2014 de: <http://www.meneceitas.com/>
- Newton, M., Duda, J. L. y Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sport Sciences*, 18(4), 275-290
- Núñez, J., León, J., González, V., Martín-Albo, J. (2011) Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 20, núm. 1, pp. 223-242 Universitat de les Illes Balears, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Ommundsen, Y., & Eikanger-Kvalo, S. (2007). Autonomy-mastery, supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51, 385-413. <https://doi.org/10.1080/00313830701485551>
- Petrides, K., Frederickson, N., Furnham, N. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences*. Volumen 36, Número 2, pp 277-293. DOI:10.1016/S0191-8869(03)00084-9
- Piqueras, I.; Cassinello, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 152. Obtenido desde: <https://efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>
- Ramírez, W, Vinaccia, S., Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Reinbotha, M. & Dudab, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 7, No 3, pp. 269-286. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- República de Colombia. (1995) *Ley 181 de 1995* "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". Obtenido desde: <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>
- Ruiz, M. & Hanin, Y. (2004). Metaphoric Description and Individualized Emotion Profiling of Performance States in Top Karate Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16: 258-273, DOI: <https://doi.org/10.1080/10413200490498366>
- Ruiz-Tendero, G. & Salinero, J. J. (2011) El entrenador de alto nivel en triatlón: Entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*, 23(7), 113-125. DOI: 10.5232/ricyde2011.02304
- Sambade, J. (2013). Apuntes Curso especialista en Entrenamiento del Portero. Real Federación española de Fútbol. Las Rozas, Madrid. 15-30.
- Sánchez-Oliva, D.; Leo-Marcos, F.; Sánchez-Miguel, P.; Amado, D.; García-Calvo, T. (2010). Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la Relación del clima motivacional creado por el entrenador con la motivación auto determinada y la implicación hacia la práctica deportiva. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte (RICYDE)*. Vol. 6, año 6, pp: 177-195. DOI: <https://doi.org/10.5232/ricyde2010.02001>
- Schutte, N; Malouff, J; Thorsteinsson, E. (2013). Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *The International journal of Emotional Education*. Volumen 5, No 1, pp 56-72. Obtenido desde: [www.um.edu.mt/edres/ijee](http://www.um.edu.mt/edres/ijee)
- Silvério, J., & Srebro, R. (2008). Como ganhar usando a cabeça. (4.ª ed., pp.187-293). Coimbra: Quarteto.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487. DOI: 10.1002/jclp.20593
- Stough, C., Saklofske, D., & Parker, J. (2009) *Assessing Emotional Intelligence: Theory, research and applications*. Nueva York: Springer.
- Schutte, N; Malouff, J; Thorsteinsson, E. (2013). Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *The International journal of Emotional Education*. Volumen 5, No 1, pp

56-72. Obtenido desde: [www.um.edu.mt/edres/ijee](http://www.um.edu.mt/edres/ijee)

*Talebzadeh, Fatemeh; Jafari, Parivash. (2012).* How sports and art could be effective in the fields of social, cognitive and emotional learning? *Procedia-Social and Behavioral Science*, 47. Pp 1610-1615. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.871>

*Tamminen, Katherine A. and Holt, Nicholas L. (2010)* 'Female adolescent athletes' coping: A season-long investigation'. *Journal of Sports Sciences*, 28: 1, 101—114. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640410903406182>

*Totterdell, P., & Leach, D. (2001).* Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.

*Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004).* Metaphoric description and individualized emotion

profiling of performance related states in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 1-16.

*Ruiz-Tendero, G. & Salinero, J. (2012)* Psychosocial factors determining success in high-performance triathlon: compared perception in the coach-athlete pair. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 2012, 115, 3, 865-880. <https://doi.org/10.2466%2F08.25.PMS.115.6.865-880>

*Talebzadeha, F; & Jafari, P. (2012).* How sport and art could be effective in the fields of social, cognitive and emotional learning? *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 47, pp. 1610 - 1615. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.871>

*Thompson, B. (2002).* What future quantitative social science research could look like: confidence intervals for effect size. *Educational Researcher*, 31: 24-31.

*Totterdell, P., & Leach, D. (2001).* Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00016-4](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00016-4)

*Ulucan, H. (2012).* Investigation of the Emotional Intelligence Levels of the Athletes in Different Branches in Terms of Some Demographic Variables. *Journal of Advanced Social Research*. 2 (2), 67-79. DOI: 10.13189/ujer.2019.070327 Vanegas-Farfano, M. T. J., Quezada-Berúmen, L. d. C., & González-Ramírez, M. T. (2016). Actividades artístico-recreativas y estrés percibido. *Ansiedad y Estrés*, 22(2-3), 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.002>

*Waterman, A. S. (1993).* Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.