



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales

Lucía Gómez-García

Associació de Psicologia de l'Esport de la Comunitat Valenciana (APECVA)

Aurelio Olmedilla-Zafra

Universidad de Murcia (España)

David Peris-Delcampo

Universitat de València, España

RESUMEN: La Inteligencia Emocional es la capacidad de reconocer, entender, controlar y modificar nuestras emociones y las de los demás. El objetivo de este estudio fue determinar si la variable Inteligencia Emocional se relaciona con aquellas variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo. Las participantes fueron 60 jugadoras de fútbol de 13 equipos de primera división "Liga Iberdrola", con una media de edad de $24,33 \pm 3,72$. Se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) para evaluar las variables de estudio. Los resultados indican que la Inteligencia emocional se relaciona estadísticamente con el Control del Estrés, la Influencia de la Evaluación del Rendimiento, la Habilidad Mental, la Autoconfianza, la Ansiedad y la Motivación. Se concluye que la Inteligencia Emocional afecta a las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento..

PALABRAS CLAVES: fútbol, mujeres, rendimiento, variables psicológicas

Emotional intelligence and relevant psychological characteristics in female professional soccer players

ABSTRACT: Emotional Intelligence is the ability to recognize, understand, control and modify our emotions and those of others. The objective of this study was to determine if the Emotional Intelligence variable is related to those psychological variables relevant to sports performance. The participants were 60 female soccer players from 13 "Liga Iberdrola" first division teams, with a mean age of 24.33 ± 3.72 . The Questionnaire of Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD), and the Trait Meta-Mood Scale on Emotional States (TMMS-24) were used to evaluate the study variables. The results indicate that Emotional Intelligence is statistically related to Stress Control, Influence of Performance Evaluation, Mental Ability, Self-confidence, Anxiety and Motivation. It is concluded that Emotional Intelligence affects psychological variables related to performance.

KEYWORDS: football, women, performance, psychological variables

Lucía Gómez-García es psicóloga y futbolista profesional del Levante UD.  [0000-0002-6949-7970](https://orcid.org/0000-0002-6949-7970)

Aurelio Olmedilla-Zafra es psicólogo del deporte en el departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico.  [0000-0002-2389-0515](https://orcid.org/0000-0002-2389-0515)

David Peris-Delcampo es psicólogo del deporte en el departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universitat de València. España.  [0000-0002-7588-1522](https://orcid.org/0000-0002-7588-1522)

Para citar este artículo: Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A. y Peris-Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a David Peris-Delcampo, Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universitat de València. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia (España). Mail: david.Peris-Delcampo@uv.es



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

Inteligência emocional e características psicológicas relevantes em jogadoras profissionais de futebol

RESUMO: Inteligência Emocional é a capacidade de reconhecer, compreender, controlar e modificar as nossas emoções e as dos outros. O objetivo deste estudo foi determinar se a variável Inteligência Emocional está relacionada com as variáveis psicológicas relevantes para o desempenho desportivo. Participaram 60 jogadoras de futebol de 13 equipas da primeira divisão da Liga Iberdrola, com média de idades de $24,33 \pm 3,72$. O questionário CPRD (relativo a características psicológicas relacionadas com o desempenho desportivo) e a TMMS-24 (escala que avalia o metaconhecimento dos estados emocionais) foram utilizados para avaliar as variáveis do estudo. Os resultados indicam que a Inteligência Emocional está estatisticamente relacionada com controlo do stress, influência da avaliação do desempenho, capacidade mental, autoconfiança, ansiedade e motivação. Conclui-se que a Inteligência Emocional afeta as variáveis psicológicas relacionadas com o desempenho.

PALAVRAS-CHAVE: futebol, feminino, desempenho, variáveis psicológicas

Artículo recibido: 23/04/2022 | Artículo aceptado: 08/09/2022

El deporte de competición hace que los deportistas tengan que llegar a unos niveles muy altos de demanda física, fisiológica y psicológica (Besta y Kossakowski, 2018; Bonilla, 2019; García-Naveira, 2018; Olmedilla et al., 2018). En el caso de los deportistas profesionales de alto rendimiento, el nivel de exigencia es todavía mayor, debido a que se incrementan las horas de entrenamiento y las competiciones son mucho más intensas y reperkusivas en sus vidas. Determinadas variables psicológicas son clave para el éxito del deportista, para lograr un buen rendimiento deportivo, tal y como han mostrado diferentes estudios (García-Mas et al., 2014; Gimeno et al., 2007; Ursino, et al., 2019), además de su relación con la propia percepción del rendimiento por parte del deportista como se ha hallado en estudios con mujeres futbolistas de diferentes categorías (Olmedilla et al., 2019). Sin embargo, no existe mucha literatura científica acerca del papel que juega la Inteligencia Emocional (IE) en el rendimiento deportivo del deportista de competición (Galdón, et al., 2021).

La IE ha sido impulsada fundamentalmente por Salovey y Mayer (1990; Mayer y Salovey, 1993, 1997) y Goleman (1996) proporcionando una conceptualización muy interesante en el ámbito de las emociones y su gestión. En ambos casos, resaltan la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente. Bien centrándose en aspectos cognitivos de la emoción (Mayer y Salovey, 1997), bien centrándose en las competencias emocionales basadas en habilidades como el autoconocimiento emocional, la autorregulación, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales (Goleman (1999). En cualquier caso, se podría considerar la IE como

una habilidad fundamental que posibilita la integración de aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz (Salovey y Grenwal, 2005).

Parece claro el papel primordial que juegan las emociones en la conducta humana y por ende en la práctica deportiva. La influencia de la gestión emocional sobre el rendimiento deportivo parece ser relevante, aunque actualmente no parece ser prioritario en los programas de intervención psicológica puestos en práctica por los psicólogos del deporte (Castro-Sánchez et al., 2020), quizá por la consideración innata de la IE (Puertas-Molero et al., 2020; Weinberg y Gould, 2010). Los hallazgos en investigaciones realizadas de la IE en el ámbito deportivo han evidenciado la importancia de su relación con otras variables psicológicas relacionadas con el rendimiento (Zurita et al., 2018), por lo que algunos autores (Balk y Englert, 2020) reivindican la necesidad de integrar el entrenamiento de la IE dentro de los programas de intervención que lleva a cabo el psicólogo del deporte.

Aunque no son muchos los estudios en el ámbito deportivo sobre la IE sí se ha evidenciado un incremento importante en los últimos años. Así, algunos estudios han analizado la IE en el deporte, relacionándola con el rendimiento deportivo (Telwell et al., 2008; Zizzi et al., 2003), con el bienestar psicológico (de Benito, et al., 2018), o con otras variables relevantes como la ansiedad (Castro-Sánchez et al., 2020).

Por todo ello, parece justificado seguir estudiando las relaciones de la IE con otras variables psicológicas en contextos de competición o alto rendimiento y más cuando se realizan con muestras poco estudiadas. El objetivo del presente estudio es relacionar la IE con las características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol de 1ª división.

Método

Diseño

Se trata de un diseño descriptivo correlacional de carácter transversal según las indicaciones de Ato et al. (2013).

Participantes

La muestra estuvo formada por 60 jugadoras de fútbol que compiten en la categoría profesional de Liga Iberdrola, máxima categoría de fútbol femenino en España. La edad de las participantes osciló entre 19 y 35 años, con una media de edad de $24,33 \pm 3,72$.

Instrumentos

Para evaluar las variables psicológicas relevantes en el rendimiento deportivo se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Buceta et al. (1994). Contiene 55 ítems formulados en escala tipo Likert de cinco categorías, que van desde "totalmente en desacuerdo" al "totalmente de acuerdo". Existen cinco escalas generales (Gimeno et al., 2001) y varias subescalas (Gimeno y Buceta, 2010). El instrumento en su totalidad tiene un coeficiente α de Cronbach de .85. Las cinco escalas son control del estrés (CE, características de la respuesta de deportistas en relación al afrontamiento de las demandas deportivas y el manejo de situaciones potencialmente estresantes), influencia de la evaluación del rendimiento (IER, hasta qué punto influyen en el deportista su propia evaluación del rendimiento y la de los demás), habilidad mental (HM, habilidades psicológicas que la jugadora hace uso para favorecer el rendimiento deportivo), motivación (M, que abarca diversos aspectos relacionados con la calidad del grado o interés por el logro de distintos objetivos) y cohesión del equipo (C, el grado de implicación como miembro de un grupo deportivo); mientras que también están las subescalas de la ansiedad, la autoconfianza, la atención, la tolerancia al bajo rendimiento, valoración de personas relevantes y sinceridad. En este estudio se utilizaron las subescalas de Autoconfianza (A), que se refiere a la percepción realista de tener recursos para hacer frente a las distintas situaciones deportivas y de Ansiedad (An) o el grado en que percibe que maneja adecuadamente la ansiedad precompetitiva y competitiva, además de las cinco escalas generales.

Para evaluar la IE se utilizó la Escala Rasgo de Metacnocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24) en la versión adaptada al castellano por Fernández-Berrocal et al. (2004) del cuestionario Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995). Estudios previos indican que la adaptación TMMS-24 es un instrumento de medida con un adecuado comportamiento psicométrico, tanto en consistencia interna como en fiabilidad test-retest y en validez. La consistencia interna (α de Cronbach) en cada una de las dimensiones fue: atención ($\alpha=.90$), claridad ($\alpha=.90$) y reparación ($\alpha=.86$) (Fernández-Berrocal, et al., 2004; Salguero, et al., 2010). En la escala original se evalúa el metacnocimiento de los estados emocionales y está constituido por 48 ítems. En la escala adaptada al castellano (TMMS-24), el cuestionario está compuesto de 24 ítems y se evalúan tres subescalas de la IE, formadas cada una por 8 ítems. Las tres subescalas son: la atención emocional (AE) que es la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de manera adecuada; la claridad emocional (CIE) que se trata de la comprensión de las propias emociones; y la reparación o regulación emocional (RE) que consiste en la capacidad para regular los estados emocionales. Las respuestas a los ítems son en una escala tipo Likert hasta 5 puntos, en la que "1" significa "nada de acuerdo" y "5" significa "totalmente de acuerdo".

Procedimiento

Las jugadoras recibieron el cuestionario de manera online mediante la aplicación WhatsApp y a través de la plataforma LimeSurvey lo rellenaron. En primera instancia, se firmaba la autorización de la Universidad de Valencia (UV), después se detallaban las pautas para su desarrollo y en caso de tener dudas tenían contacto con la encargada del proyecto a través de e-mail. Se les informó tanto del objetivo del estudio como de la absoluta confidencialidad y anonimato de las respuestas. Finalmente, las participantes dieron su consentimiento de participación en el estudio y procedieron a la realización del cuestionario. A través del cuestionario on line que se les pasó a las futbolistas, se incorporó el consentimiento informado, siguiendo las recomendaciones del Comité de Ética de la Universidad de Valencia que aceptaron como paso previo a la realización del cuestionario, cumpliendo de esta manera con la Declaración de Helsinki.

Análisis de datos

El análisis de datos se desarrolló a través del programa SPSS versión 25.0. Se hizo el análisis de frecuencias, cálcu-

Tabla 1. Correlación de Pearson entre escalas. (C = Cohesión, IER = Influencia de la Evaluación del Rendimiento, HM = Habilidad Mental, IE = Inteligencia Emocional, A = Autoconfianza, An = Ansiedad, M = Motivación, CE = Control del estrés, CIE = Claridad Emocional, AE = Atención Emocional y RE = Regulación Emocional).

Correlación de Pearson	IER	HM	IE	A	An	M	CE	CIE	AE	RE
C	.236	.320*	.046	.219	.224	.082	.250	.035	.020	.067
IER		.284*	.243	.775**	.843**	.160	.818**	.385**	-.276*	.283*
HM			.482**	.483**	.309*	.374**	.381**	.379**	-.007	.489**
IE				.357**	.211	.428**	.328*	.693**	.432**	.467**
A					.784**	.298*	.934**	.330*	-.068	.379**
An						.156	.892**	.352**	-.281*	.311*
M							.264*	.290*	.189	.410**
CE								.353**	-.127	.361**
CIE									.044	.237
AE										-.171
RE										

Leyenda: *La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral); ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

los de desviaciones típicas y medias para realizar la estadística descriptiva, así como la Correlación de Pearson.

Resultados

Las correlaciones bivariadas entre cada una de las variables estudiadas se observan en la Tabla 1.

En la Tabla 1 se puede observar que las variables CIE y RE tienen una correlación positiva y relativamente media-baja pero muy significativa con las variables del rendimiento (IER, A, An, M y CE). Es decir, que cuando se aumenta la puntuación en RE o CIE se produce un aumento en las variables de rendimiento. En cuanto a la AE, se puede observar que tiene una relación negativa y baja, pero significativa con las variables IER y An, es decir, que cuanto más puntuación en AE menos control de la ansiedad y más influencia de la evaluación del rendimiento.

Discusión

El objetivo del presente estudio ha sido relacionar la IE con las características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol de 1ª división. Los resultados muestran, en general, que existe una relación significativa entre la IE y las diferentes variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. Concretamente

la IE de la jugadora determina el control del estrés, a mayor IE mejor control del estrés y la respuesta a la ansiedad, a mayor IE mejor control de la ansiedad, lo que está en línea con estudios anteriores (Lane et al., 2012; Limonero et al., 2012; Oriol, et al. 2015).

Por otra parte, los resultados indican que las jugadoras que obtienen puntuaciones altas en las dimensiones de Claridad y Regulación Emocional tienen niveles más altos de control del estrés y autoconfianza y menor ansiedad, tal y como se encontró en otros estudios (Gross y Thompson, 2007; Limonero, et al., 2015; Puigbó et al., 2019). Es decir, existe una correlación positiva y significativa entre las distintas variables, con una puntuación de correlación media-baja. Además, la Atención Emocional se relaciona de manera negativa con la ansiedad y con la influencia de la evaluación del rendimiento, es decir, que puntuaciones altas en esta dimensión indican que las jugadoras tienen un nivel mayor de ansiedad y se ven más afectadas por la evaluación de su rendimiento. Estos resultados también siguen la línea de la literatura, donde se encontró que mayor puntuación en AE provocaba mayores emociones negativas y mayor estrés (Limonero, et al., 2013; Yiend, 2010). Además de que la estrategia de reevaluación cognitiva dentro del modelo de regulación emocional (Gross y Thompson, 2007) se considera una conducta de bienestar y de adaptación del individuo (Lane et al., 2012; Oriol, et al., 2015).

Por otra parte, se observa con relación a la IE con las variables del CPRD que la puntuación alta tanto en motivación, habilidad mental e influencia de la evaluación del rendimiento

to se ven relacionadas con mayor Claridad Emocional y Regulación Emocional. Esta correlación positiva significativa, indica que la IE puede influir en estas variables del rendimiento, pudiendo ser una variable modular respecto al rendimiento de las futbolistas.

Si las relaciones encontradas en este estudio entre la IE y las características psicológicas del CPRD arrojan luz en el fútbol profesional femenino, pueden ser relevantes los hallazgos en estudios con jugadores infantiles y juveniles. En el estudio de Olmedilla et al. (2021) se encontró que los jugadores chicos presentaron puntuaciones mayores que las jugadoras en CE, es decir, los chicos gestionaban mejor el estrés propio de la competición y en IER, los jugadores gestionaban mejor que las jugadoras el impacto que supone la evaluación de su rendimiento, el que hacen los otros (entrenadores, compañeros, padres/madres, etc.) y el que se hace a sí mismo; sin embargo, las jugadoras presentaron mejores puntuaciones en C, es decir, manifestaron una tendencia mayor a trabajar en grupo y fortalecer el equipo. Estos resultados con jugadores y jugadoras en etapas de formación pueden servir como punto de partida para incorporar la IE como una estrategia eficaz de formación y preparación psicológica de las jugadoras.

En base a los resultados de este estudio, cabe destacar la importancia del entrenamiento psicológico de cara al rendimiento de las jugadoras. En este sentido, en el estudio se determina una relación entre dos de las dimensiones de IE y variables que han sido relacionadas en múltiples estudios con rendimiento deportivo (García-Mas et al, 2014; Gimeno et al, 2007; Ruiz-Esteban et al., 2020; Ursino et al., 2019). Así pues, el estudio da información de cómo afecta la inteligencia emocional sobre variables que están relacionadas con el rendimiento deportivo. En ese caso, podría servir de herramienta para realizar programas de entrenamiento psicológico que mejoren la IE y que a través de ella se pueda hacer una mejora del rendimiento, debido a su influencia sobre variables como el control del estrés, la ansiedad, la autoconfianza, la influencia de la evaluación del rendimiento y de la motivación, en línea con las propuestas de otros programas de formación psicológica basados en el control del estrés (Olmedilla et al., 2019; Olmedilla, Moreno-Fernández et al., 2021). Es decir, generar un recurso para que las jugadoras puedan afrontar de manera más efectiva ante situaciones estresantes y poder modelar su autoconfianza y motivación a través de la IE, para así hacer un incremento de su rendimiento deportivo.

En cuanto a las limitaciones, la más importante es que el estudio fue hecho sobre una muestra relativamente pequeña de jugadoras (aunque relevante teniendo en cuenta que en esa temporada había un total de catorce equipos y contestaron sesenta jugadoras del total), lo que podría hacer que no

fuesen resultados del todo significativos de la población. Por ello, sería interesante que esta variable se tenga en cuenta en estudios futuros y que así se obtengan resultados acordes con la población de futbolistas de primera división femenina.

Finalmente, el presente estudio está en línea con Petrie et al. (2014) que indican la importancia de hacer programas específicos de control de estrés y control emocional, para así poder hacer un incremento de la fortaleza mental. Sería interesante estudiar la relación de la IE con el rendimiento deportivo, a través de muestras más grandes para determinar bien qué efecto tiene sobre los deportistas esta variable. Por último, destacar la importancia de realizar más investigaciones en el deporte femenino, ya que existen muy pocas investigaciones sobre este ámbito.

Referencias

- Ato, M., López-García, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Balk, Y. A. y Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International journal of sports science and coaching*, 15(2), 273-281.
- Besta, T. y Kossakowski, R. (2018). Football supporters: Group identity, perception of in-group and outgroup members and pro-group action tendencies. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 15-22.
- Bonilla, L. D. (2019). Intervención psicológica en la selección absoluta de fútbol de Costa Rica para el Mundial de Colombia 2016. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y El Ejercicio Físico*, 4(2), 1-9.
- Buceta, J. M., Gimeno, F. y Pérez-Llantada, M. C. (1994). *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I. y Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 42-53.
- de Benito, M. M., Luján, J. F. G. y de Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Galdón, S., Zurita, F., Ubago, J. L. y González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 636-642.
- García-Mas, A., Pujals, C., Fuster-Parra, P., Núñez, A. y Rubio, V. J. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 423-429.

- García-Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18(2), 68–79.
- Gimeno, F. y Buceta, J.M. (Ed.). (2010). *Evaluación Psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Dykinson S.L.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. *Análise Psicológica*. 11. 93-133.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.
- Gross, J. y Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Lane, A., Beedie, C., Jones, M. V., Uphill, M. y Devonport, T. (2012). The bases expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sport Sciences*, 30(11), 1189- 1195.
- Limonero, J. T., Fernández-Castro, J., Soler-Oritja, J. y Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology*, 6, 816. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00816>
- Limonero, J. T., Gómez-Romero, M. J., Fernández-Castro, J. y Tomás-Sábado, J. (2013). Influencia de la inteligencia emocional percibida y la impulsividad en el abuso de cánnabis en jóvenes. *Ansiedad y Estrés*, 19(2–3), 223–234.
- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J. y Aradilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Psicología Conductual*, 20(1), 183–196.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *The intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). Basic Books.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B. y 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.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I. y Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 2260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, Á. y Gómez-Espejo, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.
- Olmedilla, A., Ruiz-Barquín, R., Ponseti, F. J., Robles-Palazón, F. J. y García-Mas, A. (2019). Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in psychology*, 1168.
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V. y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y El Ejercicio Físico*, 3(1), 1–11.
- Oriol, X., Molina, V., Da Costa, S. y Páez, D. (2015). Regulación Afectiva y Bienestar en Ámbito Deportivo: Validación de las escalas de heterorregulación y su relación con bienestar y eficacia colectiva. En: J. C., Oyanedel., M., Bilbao. y D., Páez (Ed.), *La felicidad de los chilenos: Estudio sobre bienestar* (pp. 49-66). RIL Editores.
- Petrie, T., Deiters, J. y Harmison, R. (2014). Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life Stress-Injury Relationship in Collegiate Football Players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3, 13.
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I. y González-Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T. y Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6.
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I. y Tobal, J. J. (2020). Female soccer players' psychological profile: Differences between professional and amateur players. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4357.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, F., Balluerka, N. y Aritzeta, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population: Psychometric properties of the trait meta-mood scale. *Social Behavior and Personality*, 38(9), 1197-1210.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (p. 125–154). American Psychological.
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Telwell, R., Lane, A. M., Weston, N. J. V. y Greenlees, I.A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224- 235.
- Ursino, D. J., Abal, F. J., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, 26, 413-425.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte y del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana.
- Yiend, J. (2010) The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and Emotion*, 24(1), 3-47.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R. y Hirschhorn, D. K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-26.
- Zurita, F., Fernández, R., Cachón, J., Linares, D. y Pérez, A. J. (2014). Aspectos psicosomáticos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88.