



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Inteligencia emocional y relaciones con la (in)flexibilidad psicológica en esgrimistas

Pablo Cano-Manzano, Emilio Moreno-San-Pedro, Jara Durán-Andrada

Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva, España

Rocío Tejedor-Benítez

Centro de Investigación Flamenco-Teletusa, Cádiz, España

Yojanán Carrasco-Rodríguez

Quirón Prevención, Marbella, Málaga, España

Miguel Ángel Fernández-Macías

R.C. Recreativo de Huelva, S.A.D., Huelva, España. Consejería de Turismo, Cultura y Deportes, Junta de Andalucía, Huelva, España

Félix Arbinaga

Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva, España

Financiación: Este trabajo ha sido financiado en parte por el apoyo de EPIT-UHU al Grupo de Investigación CTS-980.

Conflictos de intereses: Los autores no declaran ningún conflicto de intereses. Los autores son los únicos responsables del contenido y la redacción del artículo.

Declaración de disponibilidad de datos: Los conjuntos de datos generados y/o analizados durante el presente estudio están disponibles a través del autor correspondiente previa solicitud razonable.

Aprobación Ética: Todos los procedimientos seguidos se ajustaron a las normas éticas del comité responsable de experimentación humana (institucional y nacional) y la Declaración de Helsinki de 1975, revisada en 2013. El estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Biomédica de Andalucía (Comité de Evaluación de Huelva. Código Interno: 0423-N-23. Fecha de aprobación: 20/06/2023; Act: 06/23). A todos los participantes se les solicitaba la aceptación expresa del consentimiento informado y se les comunicaba que la participación era voluntaria, pudiendo abandonar cuando así lo considerasen. Los autores no presentaron conflicto de intereses.

Declaración de consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes individuales incluidos en el estudio.

Consentimiento para la publicación: Todos los autores han leído y aprobado el artículo y su envío a la revista para su publicación.

Grad. Pablo Cano-Manzano. Psicólogo, Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva.

Dr. Emilio Moreno-San-Pedro. Psicólogo, Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva. [ID 0000-0002-3329-5517](https://orcid.org/0000-0002-3329-5517)

Grad. Jara Durán-Andrada. Psicóloga, Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva. [ID 0009-0003-7029-7647](https://orcid.org/0009-0003-7029-7647)

Dra. Rocío Tejedor-Benítez. Psicóloga, Centro de Investigación Flamenco-Teletusa, Cádiz.

Dr. Yojanán Carrasco-Rodríguez. Psicólogo, Quirón Prevención, Marbella, Málaga. [ID 0000-0001-6708-0445](https://orcid.org/0000-0001-6708-0445)

Dr. Miguel Ángel Fernández-Macías. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, R.C. Recreativo de Huelva, S.A.D.; Consejería de Turismo, Cultura y Deportes, Junta de Andalucía, Huelva.

Dr. Félix Arbinaga. Psicólogo, Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva. [ID 0000-0001-6649-1904](https://orcid.org/0000-0001-6649-1904)

Para citar este artículo: Cano-Manzano, P., Moreno-San-Pedro, E., Durán-Andrada, J., Tejedor-Benítez, R., Carrasco-Rodríguez, Y., Fernández-Macías, M. A. y Arbinaga, F. (2024). Inteligencia emocional y relaciones con la (in)flexibilidad psicológica en esgrimistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), Artículo e11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a11>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a Félix Arbinaga al email: felix.arbinaga@dpsi.uhu.es



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

RESUMEN: La (in)flexibilidad psicológica, entendida como la habilidad de contactar con los eventos privados, y la inteligencia emocional, como la capacidad de reconocer, entender, controlar y modificar nuestras emociones y las de los demás, son constructos relacionados con el rendimiento y el bienestar de los deportistas. El objetivo del trabajo es aproximarnos al análisis de la relación entre ambos constructos en esgrimistas. Han participado 78 esgrimistas, con un rango de edad que varía de 18 a los 68 años ($M = 28.88$, $DT = 12.26$), de los que 48 (61.5%) son hombres. Los instrumentos utilizados han sido The Acceptance and Action Questionnaire-II y The Trait Meta-Mood Scale. Se ha podido constatar que los esgrimistas con baja inflexibilidad psicológica obtienen puntuaciones superiores en inteligencia emocional, en claridad emocional y en regulación emocional pero no en atención emocional. Las personas que han sido convocadas un mayor número de temporadas para competir de manera oficial sí marcaron diferencias con una mayor puntuación en atención emocional; sin embargo, no se diferencian en inflexibilidad psicológica ni en el resto de las escalas de inteligencia emocional. Por último, la presencia o ausencia de psicólogo en el equipo técnico no conlleva diferencias en las puntuaciones sobre ninguno de los dos constructos. Se concluye que la importancia de ambos constructos es que son intervenibles y modificables, destacándose que quienes presentan una mayor flexibilidad psicológica refieren puntuaciones superiores en las dimensiones de inteligencia emocional que mejor se relacionan con el rendimiento y la ejecución deportiva; no haciéndolo con la atención emocional que no ha mostrado relaciones favorecedoras de la ejecución deportiva. Por último, debiera analizarse el papel que el profesional de la psicología pueda desarrollar en el manejo de ambos constructos.

PALABRAS CLAVES: Esgrima, tiradores, flexibilidad psicológica, emociones, competición

Emotional intelligence and relationships with psychological (in)flexibility in fencers

ABSTRACT: Psychological (in)flexibility, understood as the ability to contact private events, and emotional intelligence, as the ability to recognize, understand, control, and modify our emotions and those of others, are constructs related to the performance and well-being of athletes. The aim of this work is to approach the analysis of the relationship between both constructs in fencers. Seventy-eight fencers participated, with an age range varying from 18 to 68 years ($M = 28.88$, $SD = 12.26$), of which 48 (61.5%) are male. The instruments used were The Acceptance and Action Questionnaire-II and The Trait Meta-Mood Scale. It was found that fencers with low psychological inflexibility obtained higher scores in emotional intelligence, emotional clarity, and emotional repair but not in emotional attention. Individuals who have been called upon for a greater number of seasons to compete officially do show differences with a higher score on emotional attention; however, they do not differ in psychological inflexibility or in the rest of the emotional intelligence scales. Finally, the presence or no presence of a psychologist in the technical team does not lead to differences in the scores on either construct. It is concluded that the importance of both constructs is that they are intervenable and modifiable, it is noteworthy that those who present greater psychological flexibility report higher scores in the dimensions of emotional intelligence that are better related to performance and sporting performance; this is not the case with emotional attention, which has not shown favourable relationships with sporting performance. Finally, the role that the psychology professional can play in the management of both constructs should be analysed.

KEYWORDS: encing, fencers, psychological flexibility, emotions, competition

Inteligência emocional e relações com a (in)flexibilidade psicológica nos esgrimistas

RESUMO: A (in)flexibilidade psicológica, entendida como a capacidade de contactar com eventos privados, e a inteligência emocional, como a capacidade de reconhecer, compreender, controlar e modificar as nossas emoções e as dos outros, são constructos relacionados com o desempenho e bem-estar dos atletas. O objetivo deste estudo é abordar a análise da relação entre ambos os constructos em esgrimistas. Participaram setenta e oito esgrimistas, com uma faixa etária que varia entre os 18 e os 68 anos ($M = 28,88$, $DP = 12,26$), dos quais 48 (61.5%) são do sexo masculino. Os instrumentos utilizados foram o The Acceptance and Action Questionnaire-II e a The Trait Meta-Mood Scale. Verificou-se que os esgrimistas com baixa inflexibilidade psicológica obtiveram pontuações mais elevadas em inteligência emocional, clareza emocional e reparação emocional, mas não em atenção emocional. Os indivíduos que foram chamados a competir oficialmente durante um maior número de épocas mostram diferenças com uma pontuação mais elevada na atenção emocional; no entanto, não diferem na inflexibilidade psicológica nem no resto das escalas de inteligência emocional. Por último, a presença ou ausência de um psicólogo na equipa técnica não conduz a diferenças nas pontuações de nenhum dos dois constructos. Conclui-se que a importância de ambos os constructos reside no facto de serem intervencionáveis e modificáveis, é de salientar que aqueles que apresentam uma maior flexibilidade psicológica reportam pontuações mais elevadas nas dimensões da inteligência emocional que estão mais bem relacionadas com o desempenho e o rendimento desportivo; o mesmo não acontece com a atenção emocional, que não mostrou relações favoráveis com o desempenho desportivo. Por último, importa analisar o papel que o profissional de psicologia pode desempenhar na gestão de ambos os constructos..

PALAVRAS-CHAVE: Esgrima, esgrimistas, flexibilidade psicológica, emoções, competição

Artículo recibido: 22/07/2024 | Artículo aceptado: 4/12/2024

La (in)flexibilidad psicológica, un concepto originalmente desarrollado en el marco de la moderna Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy, ACT, Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002), está resultando de gran utilidad como variable explicativa en una amplia gama de temáticas psicológicas. Entendida como un modelo unificado del sufrimiento humano y del funcionamiento desadaptado, consistiría en su vertiente negativa, en la incapacidad del sujeto para contactar con sus eventos privados (pensamientos, emociones y recuerdos) de una forma funcional y adaptativa, causada, fundamentalmente, por un patrón de comportamiento rígido, limitado y limitante (inflexible) sometido a reglas verbales inviables en cuanto disfuncionales (Hayes et al., 2012).

La (in)flexibilidad psicológica ha mostrado una enorme potencia explicativa y está despertando un gran interés, no sólo en el tradicional campo de problemas psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, la adicción al tabaco o el dolor crónico (Codd et al., 2011; Dahl et al., 2005; Gil-Roales et al., 2015; Hayes y Wilson, 1994; Hayes et al., 1996; Hernández et al., 2009; Twohig y Hayes, 2008; Wilson et al., 2001; Zettle, 2007) sino también en ámbitos más aplicados de la actividad humana y, en particular, el campo del alto rendimiento o el deporte en sus diversas manifestaciones (véase, p.ej., Arbinaga, 2023; Arbinaga et al., 2024; Johles et al., 2020). En el ámbito de la actividad física se observa que entre las personas que realizan ejercicio aquellas que obtienen altas puntuaciones en inflexibilidad psicológica presentan un mayor número de síntomas psicopatológicos (Chen et al., 2017; Moreno et al., 2023; Zhang et al., 2014) y los individuos con alta inflexibilidad psicológica pueden mostrar comportamientos menos eficaces y perder oportunidades de alcanzar un rendimiento óptimo (Moore, 2009).

La investigación ha mostrado que los métodos de atención plena y la aceptación se utilizan, cada vez con mayor frecuencia, entre los deportistas para apoyar y mejorar su eficacia en los deportes; mostrándose mediante estudios metaanalíticos que influyen en el rendimiento fisiológico, psicológico y el rendimiento directo en los deportes de precisión (Bühlmayer et al., 2017). Ello haría que el deportista sea consciente de sus experiencias y las acepte con el fin de estar abierto y ser capaz de perseguir conscientemente un rendimiento eficaz de una manera estrechamente vinculada a los valores y significados personales (Lundgren et al., 2018).

Por su parte, la inteligencia emocional, entendida como la capacidad del ser humano de reconocer, entender, controlar y modificar sus emociones y las de los demás (Goleman, 1995, 1998, 2006; Sepdanius et al., 2023) es otro de los constructos teóricos que, en la actualidad, están dando mucho desarrollo en la investigación en psicología y, más

ampliamente, en las ciencias de la salud. Así, y sin ánimo de ser exhaustivos, se están publicando estudios que ponen en relación la inteligencia emocional con temas tan diversos como la calidad de vida y la salud mental de profesionales y estudiantes de la salud (Almogbel et al., 2024; Galanis et al., 2024; Musio et al., 2024; Sutil et al., 2024), liderazgo y bienestar (Fletcher et al., 2024), alexitimia y distorsiones cognitivas (Rana et al., 2024). En los últimos años vienen publicándose cada vez un mayor número de investigaciones en el ámbito deportivo (Montenegro et al., 2024) y en aspectos tan variados como los relacionados con lesiones deportivas (Catalá y Peñacoba, 2020), rendimiento deportivo (Iglesias y Moral, 2021) o resiliencia (Miranda et al., 2023), entre otros muchos.

En el contexto deportivo, ante la variedad de situaciones que pueden resultar estresante para el deportista (Huang, 2022; Meidl et al., 2024; Vela y Arbinaga, 2018) se ha mostrado que el manejo y la regulación emocional resultan relevantes para su rendimiento. Se ha informado que los deportistas expertos muestran puntuaciones más elevadas en inteligencia emocional frente al amateur; lo cual conlleva habilidades superiores para el autocontrol y la regulación de situaciones estresantes (Ruiz, 1999). En este sentido, se constata que la inteligencia emocional se desarrolla en función del tiempo de práctica deportiva, el tipo de deporte y la cantidad de deportes practicados (de Benito et al., 2018; Maldonado et al., 2021).

Así, se considera que la inteligencia emocional puede convertirse en un factor determinante del rendimiento deportivo, mostrando con éste unas relaciones positivas (Iglesias y Moral, 2021; Martínez, 2016; Vaquero et al., 2020) llegándose a considerar que los deportistas con mayores puntuaciones en inteligencia emocional presentan un mejor rendimiento (Laborde et al., 2014). De igual manera, se ha observado que presenta aspectos diferenciales en función del sexo del deportista (Cejudo et al. 2016; Fernández et al. 2004; Pineda, 2012; Rodríguez et al. 2019); si bien, estas caracterizaciones no siempre se han referido en otros trabajos (Castro, 2018), lo que lleva a la necesidad de más investigación en función del género y la experiencia deportiva (Miranda y Cantú, 2022).

Ha sido posible encontrar relaciones entre la inteligencia emocional y la inflexibilidad psicológica (Aldao y Nolen-Hoeksema 2010; Cobos-Sánchez et al., 2022; Kashdan y Rottenberg, 2010; Oppo et al. 2019; Teixeira et al., 2019), observándose que una regulación emocional puede convertirse en desadaptativa debido a las características con las que se presenta la inflexibilidad psicológica (Cobos et al., 2022). Éste autor, informó que la inflexibilidad psicológica, la fusión cognitiva y la evitación experiencial se correlacionan positivamente con la no aceptación de emociones negativas

y estrategias limitadas de regulación emocional. Así pues, se pudo constatar una clara asociación entre los problemas para regular las emociones y la inflexibilidad psicológica (Cobos et al., 2022; Teixeira et al., 2019).

Un aspecto relevante, al igual que ocurre con la (in)flexibilidad psicológica, es la posibilidad de entrenar y modificar los comportamientos que caracterizan a la inteligencia emocional (Hodzic et al., 2017) obteniéndose efectos positivos a corto plazo (Campo et al., 2019).

En este contexto, y ante la falta de trabajos que relacionen estos constructos en deportistas, la presente investigación tiene como objetivo conocer cómo se presentan las relaciones entre los constructos de inflexibilidad psicológica y la inteligencia emocional en los esgrimistas. Se espera encontrar que las personas con altas puntuaciones en inflexibilidad psicológica mostraran una menor puntuación en inteligencia emocional. De igual manera, se predice que los deportistas con una mayor puntuación en inteligencia emocional, frente a los de menor puntuación, habrán sido convocados un mayor número de veces para competir. Por su parte, quienes muestren una mayor inflexibilidad psicológica informaran de haber sido convocados un menor número de veces frente a los que muestran una mayor flexibilidad. Por último, se presupone que la presencia de un profesional de la psicología miembro del equipo técnico mantendrá relaciones negativas con la inflexibilidad psicológica y positivas con la inteligencia emocional.

Metodología

Participantes

Han participado 78 esgrimistas, con un rango de edad que varía de 18 a los 68 años ($M = 28.88$, $DT = 12.26$), de los que 48 (61.5%) son hombres. El tiempo que reconocen llevar practicando y entrenando esgrima presenta una $M = 13.68$ años ($DT = 7.67$) con un rango desde los 2 hasta los 54 años. El 87.2% se identifica y practica con la Espada como arma principal, el 7.7% con el Sable y el 5.1% con el Florete. El número de sesiones que dicen entrenar a la semana presenta un rango mínimo de 2 a un máximo de 11 sesiones; con un mínimo de 2 horas y un máximo de 30 h.

Instrumentos

Se recogió información social (edad, sexo, nivel de estudios) e información deportiva (años entrenando, arma con

la que se identifica y práctica -Espada (E), Florete (F), Sable (S)-, sesiones de entrenamiento a la semana, horas de entrenamiento a la semana, número de temporadas que, durante las cinco últimas, ha sido convocado por el equipo para competir "<3 temporadas/≥3 temporadas" representando al equipo, ¿dispone de psicólogo/a en el equipo técnico? "sí/no", en las 5 últimas temporadas ha estado en Centro de Alto Rendimiento "sí/no", a nivel absoluto ha alcanzado pódium "sí/no").

Para evaluar la Inflexibilidad Psicológica (IP) se utilizó el *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II; Bond et al., 2011, en su adaptación al español por Ruiz et al., 2013). Este instrumento proporciona una medida general de la flexibilidad-inflexibilidad psicológica consistente en un cuestionario de 7 ítems referido a cómo los individuos se relacionan con sus acontecimientos privados (por ejemplo, pensamientos, sentimientos, emociones y recuerdos) y hasta qué punto perciben estos acontecimientos como obstáculos para llevar la vida que desean. Los participantes responden en una escala tipo Likert (1.- nunca, a 7.- siempre) para indicar hasta qué punto creen que las afirmaciones son ciertas (ej.- ítem 7: "*Mis preocupaciones interfieren en el camino de lo que quiero conseguir*"). Las puntuaciones bajas en el cuestionario indican una mayor flexibilidad psicológica, mientras que las puntuaciones altas indican una mayor inflexibilidad. La prueba utilizada en este estudio ha mostrado una elevada consistencia interna (α de Cronbach = .91). Para determinar la relación entre el nivel de flexibilidad y el resto de las variables, se categorizó a los participantes según distribuciones terciles de la puntuación total del AAQ-II (Gil-Roales et al., 2016). Así, se establecieron tres niveles: Inflexibilidad Alta (> 33 puntos), Inflexibilidad Media (21-33 puntos) e Inflexibilidad Baja (≤ 20 puntos).

La Inteligencia Emocional (IE) se evaluó mediante el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24; Salovey et al., 1995; en la versión adaptada al castellano por Fernández-Berrocal et al., 2004). La prueba adaptada al español consta de 24 ítems evaluando tres subescalas, constanding cada una de ellas de ocho ítems. Las subescalas son: Atención Emocional (AE), entendida como la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de manera adecuada (ej.- ítem 1: "*Presto mucha atención a los sentimientos*"), la Claridad Emocional (CE), centrada en la comprensión de las propias emociones (ej.- ítem 9: "*Tengo claros mis sentimientos*"), y la Reparación o Regulación Emocional (RE) consistente en la capacidad de regular los estados emocionales (ej.- ítem 17: "*Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista*"). Las respuestas a los ítems se dan en una escala tipo Likert (1.- "nada de acuerdo" a 5.- "totalmente de acuerdo"). En esta investigación la consistencia interna obtenida ha sido alta para la escala de IE (α de Cronbach = .90), y para las subescalas tanto

de AE (α de Cronbach = .84), para CE (α de Cronbach = .91) como para la RE (α de Cronbach = .88).

Diseño de Investigación

Este estudio utiliza una metodología de muestreo no probabilístico, con un diseño transversal, y con metodología de análisis cuantitativa.

Procedimiento

Todos los procedimientos seguidos se ajustaron a las normas éticas del comité responsable de experimentación humana (institucional y nacional) y la Declaración de Helsinki de 1975, revisada en 2013. El estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Biomédica de Andalucía (Comité de Evaluación de Huelva. Código Interno: 0423-N-23. Fecha de aprobación: 20/06/2023; Act.: 06/23). A todos los participantes se les solicitaba la aceptación expresa del consentimiento informado y se les comunicaba que la participación era voluntaria, pudiendo abandonar cuando así lo considerasen. Los autores no presentaron conflicto de intereses.

Los datos se recogieron en formato papel, visitando clubes de esgrima, y online tras contactar con la dirección de los clubes en Andalucía. A las directivas se les solicitó colaboración mediante la difusión del enlace a los cuestionarios entre las personas que practican esgrima en la actualidad y son integrantes activos del club (del 20 de julio de 2023 al 10 de noviembre de 2023). Tras aceptar colaborar, la dirección difundió el estudio a través de redes sociales y correos electrónicos de asociados practicantes. Como requisitos para poder participar eran, ser mayor de 18 años, ser miembro del club, estar en activo practicando esgrima y aceptar el consentimiento informado. Un criterio de exclusión fue estar de baja, no practicando esgrima, desde hace más de un mes o tomar medicación que le interfiera con la práctica del deporte. El procedimiento comenzaba describiendo los objetivos de la investigación, los términos legales, el anonimato de las respuestas, el uso exclusivo de los datos para la investigación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento y el consentimiento informado para participar, que debía ser consensuado para continuar.

Análisis de Datos

Para caracterizar las principales variables de la investigación se realizaron análisis descriptivos (frecuencias,

porcentajes, medias y desviación típica). La normalidad de las variables se confirmó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. La fiabilidad de las pruebas se calculó mediante el alfa de Cronbach (α). Para las variables cuantitativas se consideró la prueba *t* de Student y análisis de varianza univariante. El tamaño del efecto se estimó utilizando la *d* de Cohen ($d < 0.2$ - tamaño del efecto pequeño; $d = 0.2$ a 0.8 - tamaño del efecto medio y $d > 0.8$ - tamaño del efecto grande); de igual manera, se llevaron a cabo correlaciones de Pearson. En el caso de variables cuantitativas con más de dos categorías, se realizó una prueba ANOVA, con el estadístico *F* de Snedecor y pruebas post hoc de Bonferroni. El tamaño del efecto se calculó utilizando Eta Cuadrado (η^2), donde los coeficientes de tamaño del efecto η^2 se evaluaron de la siguiente manera: $0.01 \leq \eta^2 < 0.06$ = un tamaño del efecto pequeño, $0.06 \leq \eta^2 < 0.14$ = un tamaño del efecto medio, y $\eta^2 \geq 0.14$ = un tamaño del efecto grande. En el caso de variables categóricas, se utilizó la prueba de Chi-cuadrado (χ^2). En el caso de variables categóricas, se utilizó la *V* de Cramer o la *Phi* para estimar el tamaño del efecto (< 0.2 : tamaño del efecto pequeño; entre 0.2 y 0.6: tamaño del efecto moderado y > 0.6 : tamaño del efecto grande). Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS (IBM versión 25.0, SPSS Inc Armonk, NY, EE.UU.).

Resultados

Como puede observarse en la Tabla 1 los hombres presentan de manera significativa una mayor edad; sin embargo, no se diferencian de las mujeres en el nivel educativo. Respecto a las variables deportivas puede observarse que los hombres informan llevar un mayor número de años entrenando la práctica de esgrima. La media de sesiones semanales de entreno se sitúa en 3.44 y una media de 6.44 horas a la semana, no detectándose diferencias según el sexo de los esgrimistas.

Hay que destacar que el 23.1% de la muestra reconoce haber estado en un centro de alto rendimiento en las últimas cinco temporadas, el 64.1% informa que ha sido convocado por su equipo para competir 3 o más veces y el 15.4% afirma contar con un profesional de la psicología en su equipo técnico.

Comprobando la normalidad de las variables consideradas en este trabajo mediante la prueba *Z* de Kolmogorov-Smirnov puede concluirse que tanto la distribución en la IP ($Z = 1.02$, $p = .252$) como la de IE ($Z = 0.69$, $p = .716$) y sus correspondientes subescalas AE ($Z = 0.77$, $p = .591$), la CE ($Z = 0.86$, $p = .458$) como la RE ($Z = 0.68$, $p = .738$) presentan una distribución ajustada a los criterios de normalidad.

Tabla 1. Datos sociodemográficos y deportivos de la muestra de esgrimistas

	TOTAL n = 78	Hombres 48(61.5)	Mujeres 30(38.5)		p
Edad	28.88(12.26)	31.21(13.27)	25.17(9.48)	t = 2.340	.022
Nivel estudios				$\chi^2_{(2,78)} = 0.413$.813
Básicos	4(5.1)	2(4.2)	2(6.7)		
Medios	26(33.3)	17(35.4)	9(30.0)		
Universitarios	48(61.5)	29(60.4)	19(63.3)		
Años entrena esgrima	13.68(7.67)	15.60(8.68)	10.63(4.31)	t = 2.904	.005
Arma se identifica				$\chi^2_{(2,78)} = 2.406$.300
Florete	4(5.1)	1(2.1)	3(10.0)		
Espada	68(87.2)	43(89.6)	25(83.3)		
Sable	6(7.7)	4(8.3)	2(6.7)		
Sesiones entreno/semana	3.44(1.88)	3.23(1.89)	3.77(1.85)	t = 1.230	.222
Horas entreno/semana	6.44(5.34)	5.89(4.89)	7.33(5.98)	t = 1.167	.247
Centro alto rendimiento				$\chi^2_{(1,78)} = 0.002$.588
Si	18(23.1)	11(23)	7(23.3)		
No	60(76.9)	37(77.1)	23(76.7)		
Cuenta con psicólogo				$\chi^2_{(1,78)} = 0.159$.479
Si	12(15.4)	8(16.7)	4(13.3)		
No	66(84.6)	40(83.3)	26(86.7)		
Temporadas convocado				$\chi^2_{(1,78)} = 0.140$.450
<3	28(35.9)	18(37.5)	10(33.3)		
≥3	50(64.1)	30(62.5)	20(66.8)		

Nota. Para variables cuantitativas $M(DT)$ y variables categóricas n (%).

En la Tabla 2 se indican las puntuaciones, en las variables analizadas, según el sexo de la muestra de esgrimistas. Se comprueba que no hay deportistas con alta IP. Puede observarse que las mujeres, frente a los hombres, presentan una mayor inflexibilidad psicológica con un tamaño efecto medio y, además, son las mujeres quienes de manera significativa tienden a estar en la categoría de media IP frente a los hombres que tienen a hacerlo en baja IP, con un tamaño efecto moderado ($\Phi = 0.24$). De otro lado, son las mujeres quienes presentan una menor puntuación en claridad emocional, con un tamaño efecto medio, y regulación emocional también con un tamaño efecto medio.

Si correlacionamos los años que lleva entrenando con la inteligencia emocional y sus dimensiones puede observarse que no existe significación estadística con la puntuación total ($r = .11$, $p = .362$), con la claridad emocional ($r = -.08$, $p = .493$) ni con la regulación funcional ($r = .09$, $p = .404$), pero sí existe significación con atención emocional ($r = .24$, $p = .036$), observándose que quienes llevan más tiempo entrenando son quienes obtienen puntuaciones superiores en esta dimensión.

En la Tabla 3 se han dispuesto las puntuaciones medias en la prueba de inteligencia emocional y las subescalas, según la inflexibilidad psicológica reflejada por la muestra.

Tabla 2.- Puntuaciones en inflexibilidad psicológica e inteligencia emocional, con las subescalas, según el sexo de la muestra de esgrimistas

	TOTAL <i>n</i> = 78	Hombres 48(61.5)	Mujeres 30(38.5)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
IE	75.44(14.69)	77.23(14.21)	72.57(15.25)	1.371	.174	
AE	24.28(5.88)	23.60(5.96)	25.37(5.68)	1.294	.200	
CE	24.68(6.71)	25.88(6.26)	22.77(7.08)	2.030	.046	0.47
RE	26.47(6.99)	27.75(6.61)	24.43(7.23)	2.080	.041	0.48
IP	18.35(7.19)	16.88(6.35)	20.70(7.90)	2.238	.030	0.53
Categoría IP				$\chi^2_{(1,78)} = 4.555$.033	
IP Baja	48(61.5)	34(70.8)	14(46.7)			
IP Media	30(38.5)	14(29.2)	16(53.3)			

Nota. Para variables cuantitativas *M(DT)* y variables categóricas *n (%)*. IP = Inflexibilidad Psicológica; IE = Inteligencia Emocional; AE = Atención Emocional; CE = Claridad Emocional; RE = Regulación Emocional.

Puede constatar que las personas con baja inflexibilidad obtienen puntuaciones más altas en el conjunto de la muestra. Con un tamaño efecto medio, así como en la subescala de CE con un tamaño efecto grande y en RE con tamaño efecto medio.

Cuando se realizan las comparaciones considerando los grupos según el sexo y las categorías de inflexibilidad se obtienen diferencias para la puntuación total de IE ($F_{(3,77)} = 3.518, p = .019$), con un tamaño efecto medio ($\eta^2 = 0.13$); en CE ($F_{(3,77)} = 9.313, p < .001$), con un tamaño efecto grande ($\eta^2 = 0.27$) y en RE ($F_{(3,77)} = 5.072, p = .003$) con un efecto grande ($\eta^2 = 0.17$) y no se detectan diferencias en AE.

Buscando controlar la posible influencia del sexo y mediante los análisis de varianza univariantes se obtiene que para la puntuación total de inteligencia emocional el sexo no hace un aporte significativo (interacción: $p < .001$; sexo: $p = .436$; IF: $p = .017$), ni para la CE (interacción: $p < .001$; sexo: $p = .277$; IF: $p < .001$), ni tampoco para la RE (interacción: $p < .001$; sexo: $p = .134$; IF: $p = .023$).

Mediante las comparaciones realizadas con pruebas *post hoc* de Bonferroni según el sexo y la categoría de inflexibilidad psicológica con cuatro grupos: (a).- Hombre-Baja, (b).- Hombre-Media; (c).- Mujer-Baja y (d).- Mujer-Media; puede registrarse que las personas con media inflexibilidad son los

Tabla 3.- Puntuaciones en IE, y en cada subescala, según la categorización de la muestra en Baja/Media Inflexibilidad Psicológica

	Inflexibilidad Psicológica		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	Baja 48(61.5)	Media 30(38.5)			
IE	78.88(14.51)	69.93(13.48)	2.720	.008	0.64
AE	23.42(5.95)	25.67(5.57)	1.664	.100	
CE	27.33(5.89)	20.43(5.74)	5.079	< .001	1.19
RE	28.13(6.42)	23.83(7.18)	2.745	.008	0.63

Nota. Para variables cuantitativas *M(DT)* y variables categóricas *n (%)*. IE = Inteligencia Emocional; AE = Atención Emocional; CE = Claridad Emocional; RE = Regulación Emocional.

Tabla 4.- Puntuaciones en inflexibilidad psicológica e inteligencia emocional según el número de temporadas que haya sido convocado por el equipo para competir y la presencia de un profesional de la psicología en el equipo técnico.

	Convocado por Equipo		<i>t</i>		<i>p</i>		Psicólogo/a en Equipo		<i>t</i>	<i>p</i>
	< 3 temporadas 28(35.9)	> 3 temporadas 50(64.1)					Sí 12(15.4)	No 66(84.6)		
IP	18.82(6.67)	18.08(7.51)	0.435	.665	18.50(6.45)	18.32(7.36)	0.080	.936		
IE	73.84(12.30)	76.24(15.36)	0.679	.499	80.00(13.76)	74.61(14.81)	1.172	.245		
AE	22.40(5.59)	25.28(5.96)	2.013	.048	26.42(4.48)	23.89(6.04)	1.376	.173		
CE	23.00(6.56)	25.54(6.35)	1.614	.111	26.42(5.65)	24.36(6.88)	0.974	.333		
RE	28.44(6.04)	25.42(7.25)	1.794	.077	27.17(6.28)	26.35(7.16)	0.371	.712		

Nota. Para variables cuantitativas $M(DT)$ y variables categóricas n (%). IP = Inflexibilidad Psicológica; IE = Inteligencia Emocional; AE = Atención Emocional; CE = Claridad Emocional; RE = Regulación Emocional.

que más bajas puntuaciones obtienen en IE ($a > d$, $p = .027$ y $c > d$, $p = .040$), en CE ($a > b$, $p = .030$; $a > d$, $p < .001$; $c > d$, $p = .002$) y en RE ($a > d$, $p = .003$; $c > d$, $p = .012$).

Al relacionar las puntuaciones obtenidas en los constructos con variables de rendimiento, como pudiera ser el número de temporadas que, durante las cinco últimas, ha sido convocado por su equipo para competir oficialmente, se observa que aquellos que reconocen haber sido convocados menos de tres temporadas muestran una menor atención emocional, con un tamaño efecto medio ($d = 0.50$). Sin embargo, no se diferencian en inflexibilidad ni en el resto de subescalas de inteligencia emocional.

De otro lado, se constata que la presencia de psicólogo en el equipo técnico no marca que haya diferencias, frente a la no existencia del mismo, en inflexibilidad psicológica ni sobre las puntuaciones en inteligencia emocional de los deportistas.

Por último, al considerar sólo los esgrimistas que han competido en categoría absoluta ($n = 75$) y de éstos los que han obtenido un pódium (Sí Pódium. – $n = 32$, 42.7%), frente a los que no lo han obtenido (No Pódium. – $n = 43$, 57.3%) es factible comprobar que no se indican diferencias significativas en IP ($t = 1.707$, $p = .092$), en IE ($t = 0.603$, $p = .531$), en AE ($t = 0.536$, $p = .593$), en CE ($t = 0.602$, $p = .549$) y en RE ($t = 0.278$, $p = .782$). Como era de esperar, quienes han obtenido un pódium, en la categoría absoluta, están en el grupo de tres o más veces como convocados ($\chi^2_{(1,75)} = 7.876$, $p = .005$, con una $Phi = 0.324$). Sin embargo, la presencia de un profesional de la psicología en el equipo técnico (Sí Psicólogo: $n = 12$, 16%; No Psicólogo: $n = 63$, 84%) no ha conllevado diferencias entre quienes han obtenido pódium y los que no lo han hecho ($\chi^2_{(1,75)} = 1.433$, $p = .231$),

Discusión

La presente investigación pretendía conocer cómo se relacionan los constructos de inflexibilidad psicológica y la inteligencia emocional en esgrimistas. Respecto a la primera hipótesis planteada se esperaba encontrar que las personas con altas puntuaciones en inflexibilidad psicológica mostrarían una menor puntuación en inteligencia emocional.

Los datos vienen a confirmar la hipótesis planteada. Es posible observar que los esgrimistas agrupados en la categoría de media inflexibilidad obtienen una menor puntuación en la escala de inteligencia emocional, considerada de manera global, con un tamaño efecto medio, en las subescalas de CE con un tamaño efecto grande y en RE con tamaño efecto medio; sin embargo, no muestran diferencias en la subescala de AE.

Estos resultados vendrían a apoyar lo que ya se informaba en la literatura donde las características con las que se presenta la inflexibilidad psicológica pueden convertir a la regulación emocional en un proceso desadaptativo y asociado a problemas (Cobos et al., 2022; Teixeira et al., 2019). Así, se constató que la inflexibilidad psicológica y los procesos que la caracterizan, como son la fusión cognitiva y la evitación experiencial, se correlacionan positivamente con la no aceptación de emociones negativas y estrategias limitadas de regulación emocional (Aldao y Nolen-Hoeksema 2010; Cobos et al., 2022; Kashdan y Rottenberg 2010; Oppo et al. 2019; Teixeira et al., 2019).

Por tanto, podría afirmarse que estos resultados estarían en línea con las observaciones que han planteado para los deportistas con alta inflexibilidad psicológica unos comportamientos relacionados con el rendimiento menos

eficientes y la pérdida de oportunidades, al no mostrar flexibilidad en la adaptación y así alcanzar un rendimiento óptimo (Moore, 2009); asociándose a un mayor número de problemas y peor bienestar (Chen et al., 2017; Moreno, et al., 2023; Zhang et al., 2014). Contrariamente, la flexibilidad vendría a facilitar una aceptación de las experiencias y una mejora en el rendimiento directo en deportes como los de precisión (Badinlou et al., 2022; Bühlmayer et al., 2017; Lundgren et al., 2018).

De igual manera, se ha considerado que la inteligencia emocional se convierte en un factor positivo y determinante del rendimiento deportivo (Iglesias y Moral, 2021; Martínez, 2016; Vaquero et al., 2020); indicándose que los deportistas con puntuaciones superiores en inteligencia emocional presentan un mejor rendimiento (Laborde et al., 2014; Martínez, 2016).

Las relaciones observadas entre las diversas subescalas de inteligencia emocional y la inflexibilidad psicológica también vendrían a apoyar lo encontrado en la investigación previa. Así, se ha podido indicar que los esgrimistas con inflexibilidad media han obtenido puntuaciones más bajas en claridad emocional (CE) y en regulación emocional (RE), ambas dimensiones relacionadas con funciones positivas y adaptativas como son el control del estrés, la autoeficacia y una menor ansiedad (Gross y Thompson, 2007; Limonero et al., 2015; Puigbó et al., 2019). En el caso de la atención emocional, más relacionada con las emociones negativas y el estrés (Limonero et al., 2013; Yiend, 2010) no se han detectado diferencias significativas, pero sí se observa que los esgrimistas de media inflexibilidad han obtenido puntuaciones medias más altas en atención emocional.

Por su parte, como segunda hipótesis se predecía que los deportistas con una mayor puntuación en inteligencia emocional, frente a los de menor puntuación, habrán sido convocados un mayor número de veces para competir; considerando el número de convocatorias como un posible indicador del rendimiento deportivo. De otro lado, quienes muestren una mayor inflexibilidad psicológica informaran de haber sido convocados un menor número de veces frente a los que muestran una mayor flexibilidad.

Respecto a la predicción realizada en esta segunda hipótesis los datos no parecen apoyarla. Aquellos que han sido convocados menos de tres veces como los que lo han sido en más ocasiones no se diferencian en las puntuaciones obtenidas en inflexibilidad psicológica ni en la inteligencia emocional, en su puntuación total ni en claridad y regulación emocional. Sin embargo y contrariamente a lo esperado aquellos esgrimistas que han sido convocados tres o más veces son los que han obtenido mayor puntuación en atención emocional, variable que se ha relacionado más frecuentemente con

las emociones negativas y el estrés (Limonero et al., 2013; Yiend, 2010).

A la hora de interpretarse estos resultados, un aspecto que debiera tenerse presente, es que se la convocatoria por parte del equipo para acudir a las competiciones puede suponerse está relacionado con un mejor rendimiento por parte del deportista. Sin embargo, se ha planteado bajo una consideración muy amplia y genérica sin entrar en especificidades más concretas de resultados y ejecución deportiva. Por ello, habría que ser cauto al considerar estos resultados bajo la consideración de rendimiento deportivo.

Por último, la tercera hipótesis planteaba que la existencia de un profesional de la psicología como miembro del equipo mantendría una relación negativa con la inflexibilidad psicológica y positiva con la inteligencia emocional. En este caso tampoco se ha comprobado la relación. Las puntuaciones, tanto en inflexibilidad psicológica como en inteligencia emocional, ha sido independientes de la presencia del profesional de la psicología del deporte en el equipo de apoyo técnico al deportista. Aquí habría de considerarse con más detalle el rol que juega el profesional (tiempo de dedicación al equipo, objetivos asignados, etc..) y no solamente la presencia-ausencia del técnico. Sin embargo, sí ha de hacer reflexionar sobre el hecho de que variables que han sido evaluadas como relevantes y factibles de ser modificadas han de ser consideradas como objetivos de intervención desde la psicología.

Limitaciones

Si bien entendemos que se aporta información de interés al analizar la relación entre la inflexibilidad psicológica y la inteligencia emocional, el trabajo presenta limitaciones que habrán de considerarse en futuras investigaciones. Un primer aspecto relevante es el diseño utilizado en este trabajo, el cual no permite establecer relaciones causales entre las variables y constructos analizados; al considerarse solamente análisis correlacionales y no causales. El tamaño muestral es otra limitación que no permite llevar a cabo una generalización de los resultados, con lo que la validez externa de los datos ha de tomarse con cautela. De igual manera, hay que ser cautos ante la utilización de los autoinformes, por las limitaciones implícitas que suelen presentar estos instrumentos; así como la metodología utilizadas en la recogida de información (papel/online). Por otro lado, se considera que no se ha controlado adecuadamente, de manera específica y concreta, la consideración de rendimiento y eficacia deportiva. De igual forma, el momento de la temporada en la que ha sido hecha la recogida de datos (período

de competición vs inter-competiciones, éxitos deportivos, presión deportiva, etc.). Por último, una limitación que debe destacarse es la necesidad de controlar y profundizar en el rol del profesional de la psicología dentro del equipo técnico del deportista.

Aplicaciones Prácticas

Es interesante reseñar que ambos constructos son sensibles a la intervención, para ello los profesionales de la psicología ya disponen de herramientas cuya finalidad sea ajustar las estrategias y los objetivos de intervención a las necesidades de los deportistas. Se ha observado como la flexibilidad correlaciona con una mejor perspectiva ante el constructo inteligencia emocional y a ésta se la ha estudiada en diversos contextos comprobándose su relación con el rendimiento y una eficiente ejecución deportiva. La literatura ha mostrado relaciones positivas entre el rendimiento y la inteligencia emocional, pero negativas con la inflexibilidad.

En esta investigación, se ha comprobado como la existencia del profesional de la psicología en el equipo técnico no marca características diferenciales. Así pues, habría que comprobar si estos constructos suelen considerarse objetivos de intervención; ya que en caso contrario pudieran plantearse como una línea de trabajo a explorar en la atención psicológica que los esgrimistas puedan recibir de sus equipos de apoyo técnico. Otras implicaciones prácticas harían referencia a la preparación de los técnicos deportivos, entrenadores, etc., en la detección de estrategias que manifiesten dificultades para adaptar las competencias de los deportistas a las necesidades de su preparación; así como en la detección, análisis y regulación de los estados emocionales que pudieran dificultar el progreso deportivo y el bienestar de los entrenados.

Referencias

- Aldao, A. y Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Almogbel, Y. S., Alsalloum, M. A., Almadi, R. S., Almazyad, A. A., Garwan, Y. M. y Alregaibah, R. A. (2024). Relationship between pharmacists' emotional intelligence and job performance: A cross-sectional study in Saudi Arabia. *Pharmacy*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/pharmacy12050145>
- Arbinaga, F. (2023). Pain catastrophizing related to psychological inflexibility, self-reported injuries and perfectionism in soccer referees. *Journal of Science in Sport and Exercise*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s42978-023-00234-z>
- Arbinaga, F., Mendoza, M. I. y Fernandez, G. (2024). Sleep characteristics in dance students related to psychological inflexibility. *Journal of Dance Medicine & Science*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1089313X241263651>
- Badinlou, F., Badami, R., Reinebo, G., Jansson, M., Sepehri, F. Molaviniya, S. y Lundgren, T. (2022). The Persian version of the psychological flexibility in sport scale: A psychometric study. *BMC Psychology*, 10, Article 250. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00962-x>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. y Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47, 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Campo, M., Laborde, S., Martinent, G., Louvet, B. y Nicolas, M. (2019). Emotional intelligence (EI) training adapted to the international preparation constraints in rugby: Influence of ei trainer status on ei training effectiveness. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01939>
- Castro, M. (2018). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo*. [Tesis doctoral]. Universidad de Jaén.
- Catalá, P. y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones: Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), Artículo e3, 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>
- Cejudo, J., López, M. y Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Chen, L. H., Wu, C. H. y Chang, J. H. (2017). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147-1159. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M. y Becerra, I. G. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 41, 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Codd, R. T., III, Twohig, M. P., Crosby, J. M. y Enno, A. (2011). Treatment of three anxiety disorder cases with Acceptance and Commitment Therapy in a private practice. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 203-217. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.25.3.203>
- Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, M. C. y Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain* [ePub]. Context Press.
- De Benito, M., Luján, J. y de Benito, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Fernández, 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. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>

- Fletcher, K. A., Friedman, A. y Wongworawat, M. D. (2024). Understanding emotional intelligence to enhance leadership and individualized well-being. *Hand Clinics*, 40(4), 531-542. <https://doi.org/10.1016/j.hcl.2024.06.003>
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., Derizioti, K., Gallos, P., Kalogeropoulou, M. y Papanikolaou, V. (2024). Emotional intelligence as critical competence in nurses' work performance: A cross-sectional study. *Healthcare*, 12(19), 1936. <https://doi.org/10.3390/healthcare12191936>
- Gil-Roales, J., Moreno, E., Gil, A., Córdoba, R., Marín, B., Jiménez, F. R. y Hernández-López, M. (2015, 16-19 de julio). *Successful smoking self-quitting and psychological flexibility*. ACBS Annual World Conference 13, Berlín.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence* (Bantam hardcover reissue ed.). Bantam Books.
- Gross, J. y Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. y Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2ed). The Guilford Press.
- Hayes, S. C. y Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2733476/pdf/behavan00024-0090.pdf>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. y Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hernández, M., Luciano, M. C., Bricker, J. B., Gil-Roales, J. y Montesinos, F. (2009). Acceptance and Commitment Therapy for smoking cessation: A preliminary study of its effectiveness in comparison with cognitive behavioral therapy. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23(4), 723-730. <https://doi.org/10.1037/a0017632>
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H. y Zenasni, F. (2017). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review* 10(2), 138-148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Huang, J. (2022). Identification of sports athletes psychological stress based on k-means optimized hierarchical clustering. *Computational Intelligence and Neuroscience*, Art ID6555797, 7 p. <https://doi.org/10.1155/2022/6555797>
- Iglesias, C. y Moral, M. d. I. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson, M., Classon, C., Hasselqvist, J. y Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: A psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 110. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Kashdan, T. B. y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M., Herbert, C. y Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>
- Limonero, J. T., Fernández, J., Soler, J. y Álvarez, 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, J. y Tomás, 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.
- Lundgren, T., Reinebo, G., Löf, P. O., Näslund, M., Svartvadet, P. y Parling, T. (2018). The values, acceptance, and mindfulness scale for ice hockey: A psychometric evaluation. *Frontiers in Psychology*, 9, 1794. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01794>
- Maldonado, J., Casillas, L. y Herrera, E. (2021). Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 95-115. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valladolid.
- Meidl, V., Dallmann, P., Steffen, K., Bretthauer, B., Busch, A., Kubosch, Kubosch, E. J., Leonhart, R. y Hirschmueller, A. (2024). Mental health surveillance in elite para-athletes: Early identification and follow-up of athletes at risk of mental health problems. *British Journal of Sports Medicine*, 58(16), 902-909. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107995>
- Miranda, D. y Cantú, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1). <https://doi.org/10.29105/rce-fod17.1-64>
- Miranda, D., López, J. M., Cantú, A., López, M. v. A. y García, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3), 117-133. <https://doi.org/10.6018/cpd.560221>
- Montenegro, A., Becerra, B. A., Pino, P., Hernández, V. y Gamonalles, J. M. (2024). Influence of emotional intelligence on sports performance: A systematic review. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34-52. <https://doi.org/10.6018/cpd.617181>
- Moreno, R., Bernal, M., Carrasco, Y. y Arbinaga, F. (2023). Síntomas de psicopatología e inflexibilidad psicológica en atletas recreacionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 8(1), e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a7>
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Musio, M. E., Ginogi, F., Casini, S., Lucente, G., Timmins, F., Hayter, M., Catania, G., Zanini, M., Aleo, G., Sasso, L. y Bagnasco, A.

- (2024). The impact of emotional intelligence on nurses' professional quality of life in pre-hospital emergency settings: A multicentre mixed-method study. *Journal of Clinical Nursing*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jocn.17511>
- Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F. y Moderato, P. (2019). Mindfulness skills and psychological inflexibility: Two useful tools for a clinical assessment for adolescents with internalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3569-3580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w>
- Pineda, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en Estudiantes Universitarios en Ciencias de la Salud* [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T. y Fernández, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Rana, J., Gupta, S., Darzi, M. A., Amin, F., Hakak, I. A. y Khursheed, S. (2024). Alexithymia, cognitive distortion and internet addiction: Moderating role of emotional intelligence. *Psychological Reports*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941241287429>
- Rodríguez, J., Sánchez, R., Ochoa, L., Cruz, I. y Fonseca, R. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 26-35.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 235-248.
- Ruiz, F. J., Langer, A., Luciano, C., Cangas, A. J. y Beltrán, I. (2013). Measuring experiential avoidance and psychological inflexibility: The Spanish version of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Psicothema*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1037/t65412-000>
- 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*. American Psychological Association (p.125-154). <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sepdanius, E., Harefa, S. K., Indika, P. M., Effendi, H., Rifki, M. S. y Afriani, R. (2023). Relationship between physical activity, stress and sleep quality and emotional intelligence. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 224-232. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110126>
- Sutil, E., Liebana, C. y Fernandez, E. (2024). Emotional intelligence, health, and performance in nursing students: A systematic review. *Journal of Nursing Education*, 63(10), 686-692. <https://doi.org/10.3928/01484834-20240614-03>
- Teixeira, R. J., Brandão, T., Mota-Pereira, J., y Pereira, A. (2019). The importance of emotional intelligence, emotion regulation, and mindfulness in psychological inflexibility: A clinical study. En P. Buchwald, K. Kaniasty, K. A. Moore y P. Arenas-landgrave (Eds.), *Stress and Anxiety-Contributions of the STAR Award Winners* (pp. 205-214). Logos.
- Twohig, M. P. y Hayes, S. C. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning Acceptance & Commitment Therapy*. Context Press/New Harbinger Publications. Table of contents only <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip089/2008003620.html>
- Vaquero, M., Amado, D., Sánchez D., Sánchez, P. A. e Iglesia, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vela, D. y Arbinaga, F. (2018). Aplicación del listado de situaciones estresantes para el arbitraje (LISEA) en árbitros de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 13(2), 281-287.
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. y Zettle, R. D. (2001). Psychopathology and psychotherapy. In S.C. Hayes, D. Barnes-Holmes, y B. Roche (Eds.), *Relational Frame Theory: A post-skinnerian account of human language and cognition* (pp. 211-237). Kluwer Academic. <https://doi.org/10.1007/978-0-306-47638-9>
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide.
- Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and Emotion*, 24(1), 3-47. <https://doi.org/10.1080/02699930903205698>
- Zettle, R. D. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using Acceptance & Commitment Therapy in treating depression*. New Harbinger Publications.
- Zhang, C. Q., Chung, P. K., Si, G. y Liu, J. D. (2014). Psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II for Chinese college students and elite Chinese athletes. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(4), 256-270. <https://doi.org/10.1177/0748175614538064>