

INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO EJE FUNDAMENTAL PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SU RELACIÓN CON LA PREPARACIÓN PARA UNA COPA MUNDIAL DE FÚTBOL

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FUNDAMENTAL FACTOR IN ATHLETIC PERFORMANCE AND ITS RELATIONSHIP TO PREPARATION FOR A SOCCER WORLD CUP

Autores

Jorge Navarro-Obeid¹ Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2160-5220>; Boris Señas Sierra² Orcid:
<https://orcid.org/0000-0002-5530-6731>

Álvaro Lhoeste-Charris³ Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4393-6621>

Lilibeth Díaz⁴ Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-6291-2468>

Dayana Visbal⁵ Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-6291-2468>

María Orozco Santander⁶ Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9007-7113>

¹ Corporación Universitaria del Caribe, Sincelejo, Colombia.; ² Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Corozal, Colombia; ³ Universidad de la Costa, Barranquilla, Colombia.

⁴ Corporación Universitaria del Caribe, Sincelejo, Colombia; ⁵ Corporación Universitaria del Caribe, Sincelejo, Colombia; ⁶ Universidad Metropolitana, Barranquilla, Colombia.

Correspondencia: Jorge Navarro-Obeid Email: jorge.navarroo@cecar.edu.co

Recibido: 19.02.26

Aceptado: 21.06.2026

Resumen

El propósito de esta investigación fue destacar los aportes de la inteligencia emocional al rendimiento deportivo y la preparación de una copa mundial de fútbol. Se llevó a cabo una revisión sistemática según las directrices PRISMA, considerando las bases de datos PsycINFO, Web of Science y Scopus. Las palabras clave empleadas fueron: inteligencia emocional, rendimiento deportivo, preparación y fútbol. Luego de la selección de los documentos con base en los criterios determinados, la muestra estuvo constituida por 21 artículos científicos en español e inglés, publicados entre 2020 y 2025. Se destaca como resultados principales que las investigaciones analizadas enfatizan en la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito del deporte. Además, esta revisión sistemática resalta que la participación en programas de intervención sobre inteligencia emocional puede ser de beneficio para el rendimiento deportivo, confirmando la perspectiva de que actualmente los futbolistas profesionales con altos niveles de inteligencia emocional son competentes en cuanto al control de sus emociones y al manejo de situaciones adversas. Por consiguiente, se recomienda implementar programas de gestión emocional y evaluaciones regulares para fomentar la autoconfianza y cohesión equipo para mejorar el rendimiento en una copa mundial y en todo nivel deportivo.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Rendimiento deportivo, Emociones, fútbol, Revisión sistemática.

Abstract

The purpose of this research was to highlight the contributions of emotional intelligence to athletic performance and preparation for the World Cup. A systematic review was conducted according to PRISMA guidelines, considering the PsycINFO, Web of Science, and Scopus databases. The keywords used were: emotional intelligence, athletic performance, emotions, and soccer. After selecting the documents according to the established criteria, the sample consisted of 21 scientific articles in Spanish and English, published between 2020 and 2025. The main findings highlight that the studies analyzed emphasize the importance of emotional intelligence in the field of sports. In addition, This systematic review highlights that participation in emotional intelligence intervention programs can be beneficial for athletic performance, confirming the view that professional soccer players with high levels of emotional intelligence are currently competent in controlling their emotions and managing adverse situations. Therefore, it is recommended to implement emotional management programs and regular assessments to foster self-confidence and team cohesion in order to improve performance in a World Cup and at all levels of sport.

Keywords: Emotional intelligence, Athletic performance, Emotions, Football, Systematic review.

Introducción

El mundo ha experimentado avances significativos en diversos aspectos, reflejando una evolución constante a lo largo del tiempo. Entre estos avances se destacan los logros tecnológicos y las facilidades en el acceso a la información, que han mejorado la calidad de vida en muchos países. Asimismo, el deporte ha evolucionado de manera notable, tanto en términos tecnológicos como en su práctica.

Hoy en día existen diversos factores que influyen en el rendimiento y en el despliegue de habilidades. Elementos como la familia, la prensa, la economía y componentes psicológicos pueden estar directamente relacionados con aspectos fundamentales que afectan a los deportistas, independientemente del deporte que practiquen o del equipo en el que se desempeñen (Aquino Rodrigo et al., 2020).

En los últimos años, el fútbol ha experimentado cambios significativos, convirtiéndose en un fenómeno social que moviliza multitudes y está fuertemente asociado al entretenimiento. En este contexto, la Copa del Mundo no escapa a una serie de emociones, ya que es el torneo de fútbol más esperado, tanto por jugadores como por espectadores. Miles de aficionados viven la pasión de este deporte, que cuenta con 48 selecciones representativas de los distintos países que logran clasificar de los diferentes continentes y confederaciones (Díaz et al., 2024).

Este deporte de alta competitividad ha logrado unir a naciones que luchan por un lugar y aspiran a ganar la Copa del Mundo, apoyados por sus aficionados, jugadores, entrenadores y niños. Este torneo se celebra cada cuatro años y globaliza las emociones, envolviendo al mundo en un solo fenómeno llamado fútbol. Sin importar horarios o lugares, los aficionados viajan para presenciar este magno evento mundialista de alta competencia, donde buscan cualquier tecnología disponible para disfrutar de la fiesta futbolera, que genera una conexión emocional durante esta época llena de expectativas (Klimenko et al., 2024).

La pasión deportiva que se despierta con la celebración de la Copa Mundial 2026 genera altas expectativas. Más allá de ser simplemente un deporte, el fútbol es uno de los elementos culturales más exigentes en el mundo. Muchos jugadores enfrentan presiones sociales e incluso persecuciones en su búsqueda del máximo trofeo. El júbilo de una nación puede provocar cambios constantes en el estado de ánimo de las personas, yendo desde la tristeza hasta la

euforia. Sin embargo, estos comportamientos a menudo pueden volverse patológicos debido al poco control de los impulsos en situaciones determinadas (Hernández-Flórez et al., 2023).

El mundo ama el fútbol, y el fervor y las emociones que lo rodean generan exigencias por parte de los aficionados, impulsadas por el deseo de ganar. A menudo, esta pasión puede llevar a los fanáticos a cruzar límites, manifestando comportamientos agresivos hacia los jugadores y sometiéndolos a una gran presión para que ganen los partidos y se coronan campeones, sin considerar el bienestar de estos. Este fenómeno es evidente en el caso de figuras como Lionel Messi y Cristiano Ronaldo, quienes enfrentan situaciones de hostigamiento y presión continua debido a la expectativa de sus seguidores (Lhoeste et al., 2020).

La mayoría de los deportes en equipo generan emociones intensas, y el fútbol no es la excepción. Torneos como la Copa del Mundo prácticamente paralizan al mundo entero. Para todas las selecciones, el éxito depende del rendimiento colectivo, lo que significa que la forma en que se engrana el equipo en el campo es crucial. Si alguno de los jugadores se desconcentra, puede cometer errores que afecten el trabajo en equipo o la estrategia establecida por el cuerpo técnico. Este tipo de deporte implica un esfuerzo colaborativo con un objetivo claro: ganar (Rabal Alonso et al., 2024).

Enfrentar los retos de lograr una participación destacada en la Copa del Mundo está vinculado al fortalecimiento de estrategias grupales, donde la comunicación y el trabajo en equipo pueden marcar la diferencia en el campo de juego. Asimismo, las capacidades y el talento de cada miembro del equipo son elementos esenciales. Sin embargo, el componente psicológico desempeña un papel fundamental, incluyendo la inteligencia emocional, que es crucial para manejar las presiones provenientes de las expectativas de los aficionados a nivel mundial (Champi Huaman et al., 2024).

Tanto en el deporte como en la vida cotidiana, se requieren elementos relacionados con los procesos motivacionales y las capacidades asociadas a la inteligencia emocional, ya que estos influyen de manera significativa en el rendimiento deportivo. Cuando los jugadores de fútbol carecen de un alto nivel de motivación, suelen experimentar bajos estados emocionales, lo que puede afectar su condición física e incluso desestabilizar su técnica de juego. Por otro lado, la ilusión de los aficionados y las expectativas de muchas personas ejercen una presión enorme sobre los jugadores. Por esta razón, es fundamental un manejo adecuado del aspecto psicológico, ya que permite estabilizar los procesos deportivos, teniendo en cuenta el estado de ánimo y el rendimiento de los jugadores en el campo (Cañizares Hernández et al., 2022).

Todo deportista debe contar con una preparación holística para optimizar su desempeño en las competencias mundiales. Esta preparación es esencial para alcanzar una homeostasis grupal, sustentada en bases psicológicas adecuadas. En este contexto, la inteligencia emocional juega un papel crucial. Cada jugador enfrenta exigencias a nivel mundial que pueden impactar su participación en cualquier competición, afectando, a su vez, al colectivo con el que se encuentra compitiendo (Bautista Córdor et al., 2024).

La inteligencia emocional se define como la capacidad de un individuo para reconocer y validar adecuadamente sus propias emociones, así como para identificar las emociones en los demás. Se considera un conjunto de habilidades que promueven la comprensión y regulación emocional, lo que proporciona al deportista un panorama más amplio. Esto, a su vez, mejora de manera significativa la atención, la cognición y la automotivación, fundamentales para alcanzar los objetivos deportivos establecidos y lograr el éxito en las competencias (Suárez et al., 2021).

Teniendo en cuenta lo anterior surge la siguiente pregunta ¿Cómo la inteligencia emocional promueve el rendimiento deportivo y la preparación de una copa mundial de fútbol?

Objetivo

Destacar los aportes de la inteligencia emocional al rendimiento deportivo y la preparación de una copa mundial de fútbol.

Metodología

Esta investigación está metodológicamente diseñada según los lineamientos del método PRISMA, y se asocia con una revisión sistemática exploratoria, con el objetivo de mantener el rigor científico y evitar la aparición de sesgos en el estudio. La búsqueda se realizó a través de artículos publicados en diversas bases de datos de acceso abierto. Así, cada trabajo seleccionado aportó información teórica basada en sus hallazgos, contribuyendo a la construcción de esta investigación y reconociendo los datos publicados con el debido rigor científico (Alcoba Meriles, 2024).

Es importante destacar que en el proceso de la declaración PRISMA (2020) se utilizaron ecuaciones booleanas para optimizar la búsqueda y asegurar un adecuado rigor científico. Se recurrió a bases de datos de alta calidad científica como Scopus, Web of Science y PsycINFO. Estas bases de datos ofrecen un amplio número de textos que facilitan la búsqueda de información.

Las variables analizadas en esta investigación fueron inteligencia emocional, rendimiento deportivo, preparación y competencia. La muestra estuvo conformada por 21 artículos científicos publicados en un periodo de 5 años (2020-2025). Los idiomas predominantes en los artículos son inglés y español. Para la búsqueda, se emplearon ecuaciones booleanas como AND, OR y NOT.

Tabla 1.

Operadores lógicos

Ecuaciones
"Inteligencia emocional" and "Rendimiento deportivo" or = "Preparación competencia" not = "Niños" "Emociones" and "futbol" or Preparacion deportiva" not = "Discapacidad" "Regulacion emocional" and "Productividad mental" or "Estres mental" not "Enfermedad mental" "Emotional intelligence" and "Sports performance" or = "Competition preparation" not = "Children" "Emotions" and "football" or "Sports preparation" not = "Disability" "Emotional regulation" and "Mental productivity" or "Mental stress" not "Mental illness"

Estrategias de búsqueda y criterios de selección

Las estrategias de búsqueda se diseñaron considerando la originalidad de cada documento seleccionado, así como la relevancia de sus aportes en relación con esta investigación. Además, se tuvo en cuenta el periodo de publicación de cada artículo, priorizando la actualización del conocimiento. Se establecieron lineamientos claros como criterios para incluir y excluir textos, con el fin de llevar a cabo una adecuada selección de la muestra. De este modo, se buscó asegurar un alto rigor y evitar cualquier sesgo en la investigación.

Tabla 2.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	
Criterio	Descripción
Asociación directa variables de investigación	Trabajos científicos con una relación clara con las variables de este trabajo
Periodo de tiempo	Estudios divulgados en los últimos cinco años (2020-2025)
Rigor científico	Investigaciones evaluadas ubicadas en bases científicas de alto impacto
Acceso abierto	Documentos con apertura integral para mayor seguimiento y confiabilidad.
Objetivos de investigación asociados	Objetivos estrechos con la investigación elaborada
Contexto, área de estudio	Trabajos que tengan mayor afinidad a esta investigación
Criterios de exclusión	
Criterio	Descripción
Temática	Trabajos distantes de la temática trabajada
Trabajos no culminados	No hay claridad en los datos y resultados, no es clara la metodología y rigor científico
Idioma	Poca viabilidad para los investigadores.
Textos	Capítulos de libros, reflexiones, resúmenes, ensayos y notas de autor

Riesgo de sesgo

En esta investigación se establecieron lineamientos para evitar cualquier riesgo de sesgo y así obtener resultados con mayor validez y rigor científico. Por ello, se evalúa y controla el procedimiento científicamente para garantizar la veracidad y confiabilidad del trabajo. De esta manera, se buscó presentar aportes significativos y claros en los resultados obtenidos.

Selección de los estudios

- 1- Para lograr disminuir los riesgos de sesgos se determinó la ventana de tiempo de publicación (2020-2025).
- 2- Relación directa con las variables de investigación.
- 3- Textos culminados y no se tendrán en cuenta los que están en condición de duplicación e incompletos.
- 4- Se descarta los que no cumplan criterios inclusión.

Este procedimiento se llevó a cabo con el objetivo de garantizar una mayor veracidad y fiabilidad científica, lo que constituye una de las estrategias clave para desarrollar procesos metodológicos adecuados en la investigación. Este enfoque favorece los resultados y resalta la originalidad de cada trabajo ejecutado (Chocobar Reyes & Medina, 2025).

Tabla 3.

Riesgo de sesgo

Tipo De Sesgo	Descripción	Impacto Potencial	Riesgo De Sesgo
Periodo de publicación	Artículos publicados con mayor tiempo a los últimos 5 años	Desactualización en avances teóricos sobre la temática	Bajo
Claridad de resultado	Textos sin claridad en los resultados y metodología	Fallas en análisis de datos finales	Bajo
Lingüística	Idiomas con mayor relevancia	Poca amplitud en diferentes idiomas	Bajo

En la siguiente tabla, se observa que la mayoría de los artículos provienen de Scopus con un total de 3,312 documentos que contribuyen a esta investigación. Le sigue Web of Science con 2,140 artículos y PsycINFO con 2,080 trabajos. En total, se contabilizaron 7,532 artículos, lo que garantiza un rigor científico y una validez coherente en la investigación. Además, los artículos encontrados fueron clasificados de manera sistemática en un flujograma, lo que facilitó la filtración y selección de aquellos trabajos con mayor relevancia en relación con las variables investigadas.

Tabla 4.

Cruces de términos de búsqueda en las bases de datos

Bases de datos	Resultado Final Algoritmos			
Scopus	1140	1282	890	3312
Web of science	900	652	588	2140
PsycINFO	980	420	680	2080
Total	3020	2354	2158	7532

Tabla 5.

Proceso de identificación, eliminación y selección de artículos

Algoritmos	AND, OR y NOT			
No Artículos en Idioma	Español 4532	Ingles 3000		
Bases de Datos	Scopus	Web of science	PsycINFO	Total
Sin Filtro	3312	2140	2080	7532
Sin Acceso	1500	1140	1000	3640
R/ Incompletos/ Duplicados	1500	800	700	3000
No Cumplen Criterios	306	190	375	871
Elección	6	10	5	21

Extracción de los datos

Se elaboró un proceso de filtraje con el objetivo de identificar los trabajos que cumplieran con los criterios establecidos. En consecuencia, se excluyeron todos los textos que estaban en condición de duplicados, incompletos o que consistían únicamente en resúmenes. Asimismo, se descartaron aquellos a los que no se podía acceder. Este procedimiento tuvo como meta generar confiabilidad y fortalecer el desarrollo de las variables investigativas.

Resultados y Discusión

Tras aplicar los respectivos filtros y el diagrama de flujo PRISMA, se seleccionaron 21 artículos en función de sus características y de los criterios establecidos. A partir del análisis de cada uno de los estudios revisados, se extrajeron puntos de convergencia relacionados con el hecho de que la mayoría de las investigaciones hicieron énfasis en: Inteligencia emocional y rendimiento deportivo, programas deportivos e intervenciones en inteligencia emocional, trabajo psicológico e inteligencia emocional en mundiales de fútbol.

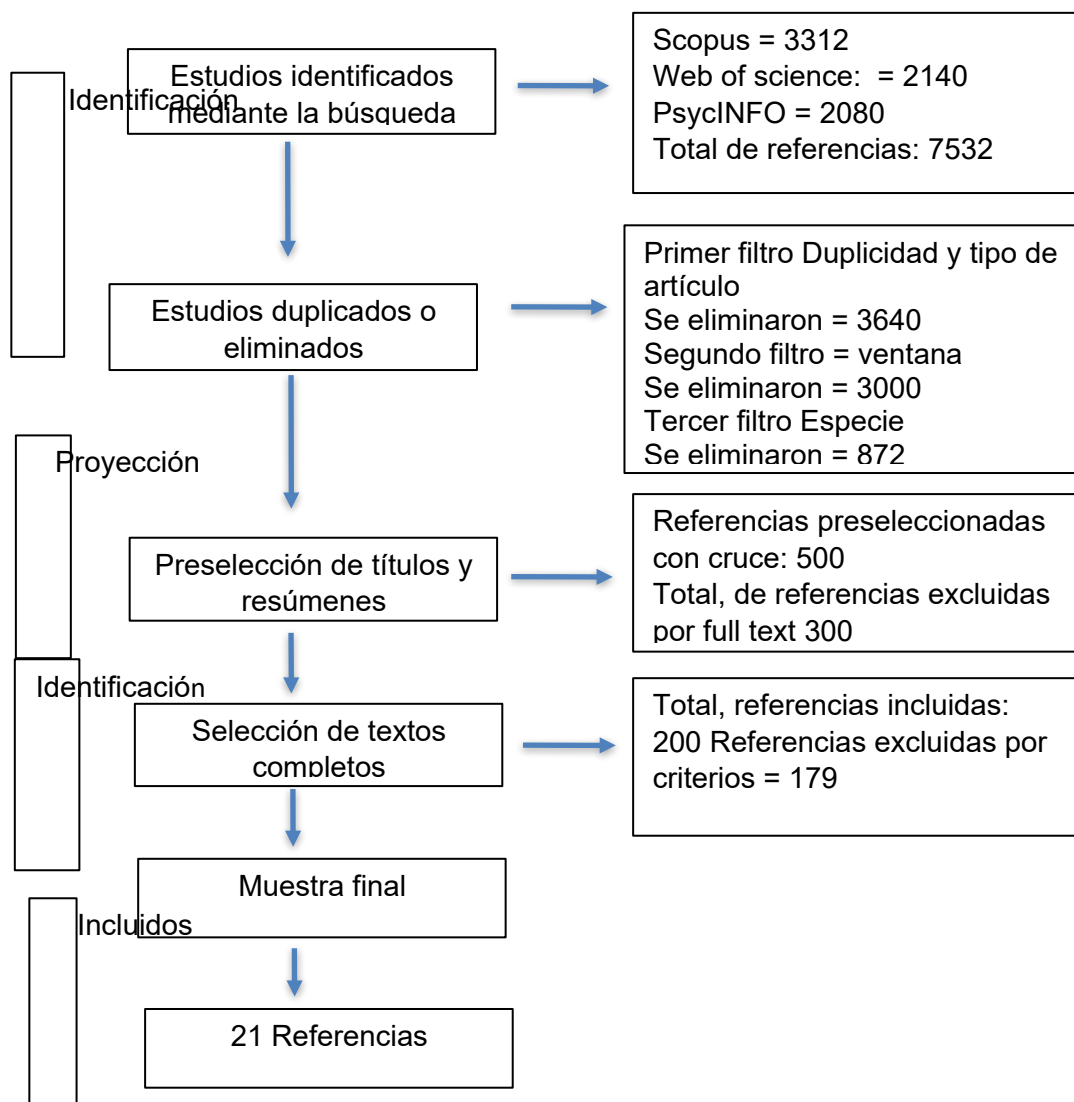


Figura 1. Flujograma del proceso de la selección de estudios.

La tabla 6 presenta las características de cada una de las investigaciones revisadas.

Tabla 6.

Caracterización de las investigaciones incluidas

Autores	Palabras clave	Contribuciones
Sánchez et al. (2021)	Inteligencia emocional, ansiedad, fútbol sala.	Los investigadores encontraron niveles adecuados de inteligencia emocional en los deportistas evaluados y pusieron de manifiesto la importancia de diseñar más estrategias para reducir la ansiedad y aumentar la inteligencia emocional.
Patiño (2021)	Inteligencia emocional, emociones, fútbol femenino.	Se resalta que se debe tener presente la gestión de las emociones en los procesos de entrenamiento deportivo, como un factor clave para maximizar los resultados deportivos.
Leal (2022)	Inteligencia emocional, clima motivacional percibido, deporte competitivo.	Los autores demostraron una correlación positiva entre el clima motivacional orientado a la tarea y el coeficiente emocional.
Rochín & Berrueto (2022)	Psicología deportiva, deporte emociones.	Relación trascendente entre la inteligencia emocional y el deporte. Por lo que, resulta importante hacer al rendimiento deportivo en función de la inteligencia emocional.
Acebes et al. (2021)	Atención emocional, reparación emocional, ejercicio.	La inteligencia emocional se relaciona con el rendimiento deportivo. El deporte trae consigo mejoras en categorías psicológicas como la inteligencia emocional.
Berastegui & Lopez (2022)	Competencias socioemocionales, inteligencia emocional, programa de intervención.	Las competencias socioemocionales se pueden entrenar y contribuyen en la mejora del rendimiento deportivo.
Ramos et al. (2022)	Emociones, autodeterminación, deporte.	La inteligencia emocional se asocia con la intensidad en los entrenamientos y con la percepción de rendimiento deportivo en edades escolares.
García et al. (2022)	Variables psicológicas, fútbol, mujeres, rendimiento deportivo.	La inteligencia emocional influye en otras categorías psicológicas que tienen que ver con el rendimiento deportivo.
Echeverrri (2024)	Inteligencia emocional, nivel básico, educación física	El deporte se ha convertido en un recurso que favorece la inteligencia emocional en los niños. Permite aprender a trabajar en equipo y desarrollar habilidades sociales.
Albano et al. (2023)	Inteligencia, emoción, deporte, jóvenes.	Relación positiva entre la práctica deportiva y la inteligencia emocional.
Delgado et al. (2019)	Mundial, sistemas tácticos,	Como preparación para un mundial de futbol, las

	fútbol.	tácticas de juego dependerán, no solo de cuestiones físicas y tácticas sino también de categorías psicológicas de los deportistas.
Rochín et al (2023)	Reparación emocional, ajuste emocional, deporte competitivo.	La inteligencia emocional es influenciada la práctica deportiva con fines competitivos y por el género.
Mitić et al. (2020)	Inteligencia emocional, deportistas de élite y no élite, afrontamiento.	El rendimiento deportivo modera la relación entre la gestión emocional y la utilización de estrategias de afrontamiento.
Mon-López et al. (2023)	Habilidades psicológicas, rendimiento, deporte de equipo.	La inteligencia emocional es influyente en el rendimiento deportivo para el alto rendimiento. Además, encontraron un mayor desarrollo de la inteligencia emocional en los deportes individuales que en los deportes colectivos, excepto en el fútbol.
Montenegro et al. (2024)	Competencia emocional, deporte, deportistas.	Los autores concluyeron que la inteligencia emocional es una categoría psicológica que influye en el rendimiento deportivo.
Nateri et al. (2020)	Emociones, estados funcionales, procesos grupales.	Los investigadores destacan la relevancia de considerar la inteligencia emocional como antecedente de los estados psicobiosociales de los jugadores en contextos deportivos, tanto en términos de funcionamiento del equipo como de experiencia deportiva óptima individual.
Petrovska et al. (2021)	Inteligencia emocional, jóvenes deportistas, recursos psicológicos, actividad deportiva.	La inteligencia emocional configura el perfil psicológico del atleta. Las particularidades de la actividad en los diferentes deportes determinan, en cierta medida, las características del desarrollo de la inteligencia emocional.
Díaz-Ocejo (2021)	Intervención psicológica, Mundial de fútbol, psicólogo del deporte.	Se resalta la importancia de la preparación mental a nivel de élite del fútbol mundial, con resultados positivos y receptividad por parte de los deportistas.
Jarandilla& Álvarez (2025)	Inteligencia emocional, talento, deporte.	En esta investigación confirmaron la efectividad de un programa para el potenciamiento de la inteligencia emocional en el contexto del deporte.
Ardura-González (2025)	Psicología del deporte, rendimiento deportivo, fútbol.	Comprobaron que la inteligencia emocional y la motivación intrínseca son recursos psicológicos fundamentales asociados con un mejor rendimiento deportivo.
Caiza (2025)	Inteligencia emocional, rendimiento deportivo, psicología, entrenamiento.	La inteligencia emocional es un recurso indispensable para el potenciamiento del rendimiento deportivo.

Inteligencia emocional y rendimiento deportivo

Los estudios revisados coinciden en la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo, haciendo énfasis en que en la actualidad uno de los mayores desafíos tiene que ver con el trabajo emocional en los deportistas (Gatsis et al., 2021). Diversas investigaciones han demostrado niveles adecuados de inteligencia emocional en los deportistas y pusieron de manifiesto la importancia de diseñar más estrategias para aumentar la inteligencia emocional (Sánchez et al., 2021).

En este sentido, varios autores coinciden en que se debe tener presente la gestión de las emociones en los procesos de entrenamiento deportivo, como un factor necesario para potenciar los resultados en las competiciones (Patiño, 2021; Mon-López et al., 2023). Puesto que, las competencias emocionales se pueden entrenar e influyen en la mejora del rendimiento de deportistas profesionales (Berastegui & López, 2022).

En la misma línea de los investigadores anteriores, Acebes et al (2021) indican que la inteligencia emocional tiene una asociación positiva con el rendimiento deportivo, particularmente en contextos en los que predomina la motivación orientada a la tarea. También, el deporte trae consigo mejoras en características cognitivas y psicológicas como la inteligencia emocional. En palabras de Albano et al (2023) la práctica deportiva favorece los niveles de inteligencia emocional y esta influye en la práctica deportiva.

En el escenario del deporte de alto rendimiento la inteligencia emocional es una categoría psicológica que influye en el rendimiento deportivo (Montenegro et al., 2024). Esto sustentaría su implementación como un aspecto clave en la formación deportiva. Por lo tanto, la evidencia de más estudios que determinen los efectos de la intervención emocional permitiría una mayor comprensión respecto a su relación con el rendimiento deportivo (Rochín & Berrueto, 2022).

Programas deportivos e intervenciones en inteligencia emocional

La revisión realizada revela que es crucial vincular programas de inteligencia emocional en el contexto deportivo. García et al (2022) destaca que hacer programas específicos de control emocional es importante porque incrementan la fortaleza mental. Además, se ha demostrado que los deportistas con adecuada inteligencia emocional cuentan con más herramientas para enfrentar los retos y competencias con resiliencia (Mitić et al., 2020).

En una investigación realizada por Berastegui y López (2022), los jugadores que participaron en el programa fueron más conscientes de sus emociones y las gestionaron mejor. Las intervenciones realizadas influyeron en la utilización de recursos de afrontamiento y adaptación durante los partidos, lo cual favoreció el rendimiento deportivo. En otro estudio similar, Acebes et al (2021) confirmaron la efectividad de un programa de intervención en el que el entrenamiento emocional potenció la toma de decisiones y el rendimiento en jóvenes talentos, lo que justifica la relevancia de seguir incluyendo la inteligencia emocional en programas de formación deportiva.

En este sentido, Jarandilla y Álvarez (2025) refieren que es menester agregar el entrenamiento emocional en toda planificación en deportes de base y alto rendimiento. Y hacen énfasis en la necesidad de desarrollar sesiones que apunten al trabajo sobre autoconocimiento, la toma de decisiones bajo presión y a formar entrenadores en competencias emocionales, de forma que puedan actuar como modelos de autorregulación. Así como la importancia de evaluar de forma periódica el impacto emocional de la práctica deportiva, con herramientas fiables y la inclusión de sesiones de reflexión grupal para facilitar la transferencia de habilidades emocionales a otras áreas vitales del deportista.

Por otra parte, no es solo como la inteligencia favorece el rendimiento deportivo sino que también ocurre lo contrario. Es una reciprocidad, ya que la participación en programas deportivos resulta útil para aumentar los niveles emocionales, sobre todo en lo concerniente a la reparación y atención emocional (Cajina-Guedeat & Reyes-Bossio, 2021).

En las investigaciones revisadas, la participación en actividades deportivas influyó en las habilidades sociales y permitió identificar las emociones con mayor facilidad (Acebes-Sánchez et al., 2019). Y pusieron en evidencia la existencia de programas deportivos que podrían mejorar la inteligencia emocional aumentando los estados emocionales positivos y minimizando los negativos, lo que impacta de forma significativa en el bienestar en general (Caiza, 2025).

Por ello, se anima a las organizaciones deportivas a implementar programas de intervención con entrenamiento psicológico, no solo como respuesta a situaciones extremas, sino también como medida preventiva diseñada para fomentar la aplicación de estrategias que mejoren el rendimiento deportivo.

Trabajo psicológico e inteligencia emocional en mundiales de fútbol

Teniendo en cuenta la historia de los mundiales de fútbol, cabe resaltar que la participación de un psicólogo deportivo ha sido escasa. Según Díaz (2021), 9 de 32 países tuvieron personas encargadas de la parte psicológica en el mundial de fútbol de Brasil 2014, dejando claro que solamente 3 eran profesionales con experiencia en alto rendimiento deportivo.

A pesar de esto, el trabajo psicológico ha tomado mayor relevancia en los últimos años y se ha centrado en dar respuesta a las demandas y motivaciones individuales, así como en potenciar la cohesión del equipo. De acuerdo con varios investigadores, la preparación psicológica es necesaria para el alto rendimiento en el fútbol y cobra mucho interés debido a las exigencias específicas de la competición y las condiciones propias de la concentración (Roffé, 2016).

En el fútbol profesional, Tassi et al (2018) hacen énfasis en que desde el primer contacto con el cuerpo técnico y los jugadores se debe hacer una reflexión sobre la importancia de la evaluación psicológica como punto de referencia para el entrenamiento psicológico. En ese sentido, se destaca que dentro del trabajo con selecciones se han realizado procesos de evaluación de personalidad, habilidades psicológicas, motivación, rendimiento deportivo y también intervenciones orientadas a la relajación, visualización, establecimiento de objetivos, intervenciones anti-estrés (Ardura-González, 2025).

Lo anterior significa que las tácticas de juego no son solo de cuestiones físicas sino también de habilidades psicológicas de los deportistas. Por lo tanto, los entrenadores deberían favorecer un clima deportivo adecuado, sin dejar de lado que la inteligencia emocional es una variable importante relacionada con la interacción y el funcionamiento de los equipos deportivos. Y que se ha convertido en un aspecto que algunos equipos que avanzaron a fases finales en un mundial consideraron en sus planificaciones y procesos de entrenamiento (Delgado et al., 2019; Nateri et al., 2020).

En este orden de ideas, en cuanto más se desarrolla la inteligencia emocional mayor capacidad van a tener los futbolistas para enfrentar diversos desafíos. En el fútbol, con el manejo de las habilidades emocionales se logra un adecuado control de la ansiedad y manejo de la presión de la prensa y de estar en un estadio totalmente lleno de aficionados. Reconociendo que esto puede afectar al deportista en sus procesos de atención y en la capacidad para elaborar una toma de decisión acorde a la competencia (Huaranja Montaña et al., 2025).

En definitiva, las emociones son un insumo que debe ser considerado en la planificación del entrenamiento deportivo, puesto que mejorar la inteligencia emocional ayudará a los jugadores a regular y condicionar su rendimiento de cara a la variabilidad de los entornos competitivos (Majul, 2024). Además, la inteligencia emocional se considera como uno de los factores que influyen en el desarrollo psicológico del atleta y es influyente en el rendimiento deportivo para el alto rendimiento (Petrovska et al., 2021). Aún más si se considera el fútbol como un deporte colectivo y de relación social, que contempla múltiples factores que influyen el control y la regulación emocional, aspectos que deben ser tomados en cuenta por los técnicos en relación con la preocupación frente a los objetivos que se persiguen (Mon-López et al., 2023).

Por lo tanto, el entrenamiento de esta categoría psicológica permitiría a los deportistas enfrentar los niveles de estrés y la presión que provienen de diversos entornos durante su preparación para una copa del mundo. Los gritos, la presión social, insultos y demandas relacionadas con el rendimiento pueden afectar significativamente al jugador. Por esta razón, la inteligencia emocional fomenta la comprensión y regulación de las emociones, tanto a nivel individual como colectivo, convirtiéndose en un pilar fundamental en los procesos de los equipos que participan en un torneo de esta magnitud (Laborde et al., 2018).

Así, las perspectivas futuras en el trabajo con selecciones nacionales deberían ser cada vez mejores si los psicólogos deportivos siguen haciendo bien su labor, asesorando con profesionalismo y facilitando el trabajo en equipo por medio de alianzas estratégicas con el director técnico, capitán y jugadores para ser mediador y para fortalecer aún más los vínculos entre todos. De esta manera, esta función facilita la inserción del trabajo psicológico y el adecuado desempeño del equipo.

Conclusiones

De acuerdo con las investigaciones analizadas se resalta que la inteligencia emocional influye en el rendimiento deportivo y que la práctica deportiva favorece los niveles de inteligencia emocional. También, se destaca la importancia de seguir implementando programas en fomento de la inteligencia emocional en todos los deportes, sobre todo desde edades tempranas, con miras al control emocional y del comportamiento. Tarea que debe ser asumida por los clubes deportivos debido a que esto no solo contribuye al rendimiento deportivo sino también impactar de manera significativa en la formación integral.

Los resultados de esta revisión sistemática permitieron inferir que el trabajo psicológico adecuado y el entrenamiento en la inteligencia emocional son factores fundamentales y prioritarios que los deportistas, entrenadores y directivos deben considerar en los procesos de planificación de las selecciones nacionales como preparación integral para un mundial de fútbol, puesto que se evidenció que el rendimiento deportivo es favorecido cuando se trabajó la capacidad de gestión emocional, la toma de decisiones acertadas bajo condiciones de estrés y una motivación constante. Además, estas competencias emocionales no solo impactan de manera directa en el deportista, sino también en la cohesión del equipo, el manejo de conflictos y la interacción con los compañeros, consolidándose como un pilar esencial para el rendimiento deportivo puntualmente en deportes colectivos como el fútbol.

Referencias bibliográficas

- Acebes, J., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Albano, V. M. L., López, A. M. G., Caro, L. G. C., & Molina, S. F. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes: Revisión sistemática. *Cuadernos de psicología del deporte*, 23(3), 161-182.
- Alcoba Meriles, D. (2024). PRISMA y metaanálisis en la investigación científica. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 28(28), 13-20. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071-081X2024000200013&script=sci_arttext
- Aquino, R., Carling, C., Vieira, L. H. P., Martins, G., Jabor, G., Machado, J., & Puggina, E. (2020). Influence of situational variables, team formation, and playing position on match running performance and social network analysis in brazilian professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(3), 808-817.
- Ardura-González, G. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), e3.
- Bautista Córdor, J. L., García Navarro, X., Germán Reyes, D. E., & Fernández-Álvarez, D. (2024). Estrategia de motivación intrínseca para mejorar la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Conrado*, 20(97), 430-440.
- Berastegui, J., & López, J. C. (2022). Effects of an intervention programme designed to improve emotional intelligence and foster the use of coping strategies among professional female football players. *Heliyon*, 8(7).
- Berastegui-Martínez, J., & Lopez-Ubis, J. C. (2022). Effects of an intervention programme designed to improve emotional intelligence and foster the use of coping strategies among professional female football players. *Heliyon*, 8(7). [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(22\)01148-3](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(22)01148-3)
- Caiza, J. P. L. (2025). Inteligencia emocional y el rendimiento deportivo en deportes colectivos. Revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 119-134. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.564>
- Cajina-Guedeat, M., & Reyes-Bossio, M. (2021). Experiencia emocional subjetiva en deportistas extremos: estudio cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 1-17.
- Cañizares Hernández, M., Huie Martínez, M., Pérez Rodríguez, L. A., Díaz Silva, R., & Rodríguez Chade, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286-300. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8363137>
- Champi Huaman, P., & Ccapira Dalens, N. (2024). Fútbol Sala, un deporte que integra a toda la comunidad: Una revisión bibliográfica. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(35), 2558-2577. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i35.888>
- Chocobar Reyes, E. J. C., & Medina, R. F. B. (2025). Estructuras metodológicas PICO y PRISMA 2020 en la elaboración de artículos de revisión sistemática: Lo que todo investigador debe conocer y dominar. *Ciencia Latina Revista Científica*

Multidisciplinar, 9(1), 8525-8543. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16491

Delgado, J. C. G., Longoria, R. J. N., Enríquez, O. N., Luján, R. C., & Cuadras, G. G. (2019). *Sistemas tácticos y resultados de competición del Mundial de Fútbol Asociación de Rusia 2018. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 503-509. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260947>

Díaz Díaz, R., Ramos Verde, E., Castro Núñez, U., Rodríguez Ruiz, D., & Quiroga Escudero, M. E. (2024). *Análisis del fútbol de máximo nivel a partir de redes complejas: el caso de la selección argentina en el Campeonato del Mundo de Qatar 2022. Redes, revista hispana para el análisis de redes sociales*, 35(2), 0184-200. <https://doi.org/10.5565/rev/redes.1041>

Díaz-Ocejo, J. (2021). *Un psicólogo en Catar: 13 años de experiencia profesional en Aspire Academy. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-14.

Echeverría, A. E. J. (2024). *Basketball and emotional intelligence in middle school students of Physical Education: Systematic review. MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(9), 1195-1222. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8473>

García, L. G., Zafra, A. O., & Delcampo, D. P. (2022). *Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2), 2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>

Gatsis, G., Strigas, A., & Ntasis, L. (2021). *Contribution of emotional intelligence to taekwondo athlete's performance. Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1976-1980.

Hernández-Flórez, N., Klimenko, O., Lhoeste-Charris, A., Rodríguez Ávila, Y., Martínez-Gómez, I., & Hernández-Flórez, J. (2023). *Psychotherapeutic treatments in patients with bipolar and schizoaffective disorders: A meta-analytic review. Gac Méd Caracas*, 131(Supl 3), S464-S477. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26567

Huaranja Montaña, M. A., López Huamán, S. Y., Sernaqué Aucchuasi, F. A., Duran Paucar, L. A., Ludeña Zuniga, J. C., & Salcedo Rodríguez, M. N. (2025). *Emotional intelligence, critical thinking, and decision-making in engineering students at a Peruvian University. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(39), 2673-2685. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1077>

Jarandilla, C. M., & Álvarez, I. L. (2025). *Relación entre competencias emocionales y toma de decisiones en Jóvenes talentos deportivos. Kronos*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.64197/Kronos.24.1.1000>

Klimenko, N. O., Muñoz-Figueroa, A., Hernández, N., Arroyave-Jaramillo, L. V. A., Lhoeste-Charris, Á., & Gutiérrez-Vega, I. (2024). *Smartphone Dependency and its Relationship with the Meaning of Life, Psychological Well-Being and Self-Regulation in a Sample of University Students. J Posit Psychol Wellbeing*, 8(1), 36-54. <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/17955>

Laborde, S., Mosley, E., Ackermann, S., Mrsic, A., & Dosseville, F. (2018). *Emotional intelligence in sports and physical activity: An intervention focus. In Emotional intelligence in education: Integrating research with practice (pp. 289-320). Cham: Springer International Publishing.*

Leal, P. G. (2022). *Inteligencia Emocional y Deporte Competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no*

deportistas. *Revista Arista-Crítica*, (2), 87-101. <https://doi.org/10.18041/2745-1453/rac.2.8698>

Majul, D. (2024). *Ciencia y profesión. Una experiencia de investigación psicosocial en el ámbito deportivo*. *Revista Uruguaya de Antropología y Etnografía*, 9(1), e201. <https://doi.org/10.29112/ruae.v9i1.2037>

Mitić, P., Nedeljković, J., Takšić, V., Sporiš, G., Stojiljković, N., & Milčić, L. (2020). *Sports performance as a moderator of the relationship between coping strategy and emotional intelligence*. *Kinesiology*, 52(2), 281-289. <https://ojs.srce.hr/index.php/kinesiology/article/view/10765>

Mon-López, D., Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., Marquina, M., Martín-Castellanos, A., & Garrido-Muñoz, M. (2023). *Emotional Intelligence in Spanish Elite Athletes: Is There a Differential Factor between Sports?*. *Sports*, 11(8), 160. <https://doi.org/10.3390/sports11080160>

Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, J., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2024). *Influence of emotional intelligence on sports performance: A systematic review*. *Cuadernos de psicología del deporte*, 24(3), 34-52.

Nateri, R., Robazza, C., Tolvanen, A., Bortoli, L., Hatzigeorgiadis, A., & Ruiz, M. C. (2020). *Emotional intelligence and psychobiosocial states: Mediating effects of intra-team communication and role ambiguity*. *Sustainability*, 12(21), 9019. <https://doi.org/10.3390/su12219019>

Patiño, B. A. B. (2021). *Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura*. *VIREF Revista De Educación Física*, 10(1), 51-67. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/343194>

Petrovska, T., Kulish, N., Kostiukevych, V., Sluhenska, R., Reshetilova, N., & Yerokhova, A. (2021). *Research of Emotional Intelligence as a Psychological Resource of an Athlete*. *Sport Mont*, 19. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/3ea70cfa-6625-4df0-9985-d64f430d50e8>

Rabal, J. M. R., & Romero, M. G. (2024). *Relación entre la práctica deportiva y las funciones cognitivas en aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones*. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 53-63. <https://riidici.com/index.php/home/article/view/27>

Ramos, V. H. D., Mancha-Triguero, D., Godoy, S. J. I., & Buñuel, P. S. L. (2022). *Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32.

Rochín, D. M., & Berrueto, A. C. (2022). *Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo*. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1), 8-10. <https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-64>

Rochín, D. M., Walle, J. L., Berrueto, A. C., Gajardo, M. Á. L., & Calvo, T. G. (2023). *Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo*. *Cuadernos de psicología del deporte*, 23(3), 56-72.

Roffé, M. (2016). *La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014*. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1(1), 1-7.

Sánchez, J. A., Peinado, M. G., & Giraldez, C. M. (2021). *Relación entre inteligencia emocional y ansiedad en un club de*

fútbol sala de Madrid (Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid). Retos, 39, 643-648. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81975>

Suárez, C. I., & Jiménez, M. D. L. V. M. (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), 1-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613869846005>

Tassi, J. M., Matiz, S. R., & Cabezas, M. M. (2018). El entrenamiento psicológico-integrado en Fútbol a través de tareas de entrenamiento. Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico, 3(1), 1-15.