Inteligencia emocional y burnout en árbitras de fútbol de categoría nacional

Emotional intelligence and burnout in national football referees

Autores

Manuel Fernández Guerrero [1]
José Luís Rodríguez Sáez [1]
Deilis Ivonne Pacheco Sanz [1]
Félix Hernández-Merchán [2 3]

[1] Universidad de Valladolid (España)
[2] Universidad Isabel I (España)
[3] EUM Fray Luís de León (UCAV) (España)

Autor de correspondencia:
Manuel Fernández Guerrero
mfernandezg@uva.es

Cómo citar en APA

Fernández Guerrero, M., Rodríguez Sáez, J. L., Pacheco Sanz, D. I., & Hernández Merchán, F. (2025). Inteligencia emocional y burnout en árbitras de fútbol de categoría nacional. *Retos*, *68*, 674–686. https://doi.org/10.47197/retos.v68.112293

Resumen

Introducción: La inteligencia emocional y el burnout deportivo son dos conceptos claves en la psicología del deporte que pueden influir significativamente en el bienestar y en la salud mental de las árbitras de fútbol.
Objetivo: El presente trabajo tenía como objetivo principal analizar la relación entre los niveles de inteligencia emocional y el síndrome de burnout en una muestra de árbitras de fútbol de diferentes categorías nacionales en España, partiendo de la hipótesis de que, a mayor nivel de burnout, menor inteligencia emocional.
Metodología: Se realizó un estudio transversal, descriptivo y correlacional sobre una muestra compuesta por 138 árbitras de fútbol de diferentes categorías nacionales (árbitras principales o árbitras asistentes en Primera División de Fútbol Femenino, Primera Federación femenina o en Segunda Federación femenina) con una edad media de 24 años. Los instrumentos utilizados son el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y la Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24).
Resultados: Los resultados evidencian que las tres subescalas del instrumento de burnout se correlacionan con las dimensiones de la inteligencia emocional.
Conclusiones: Como conclusión se destaca que los niveles más altos de claridad y reparación emocional se relacionan con menores niveles de agotamiento emocional, devaluación de la práctica deportiva y sensación reducida de logro.

Palabras clave

Burnout; fútbol; inteligencia emocional; referee; salud mental.

Abstract

Introduction: Emotional intelligence and sports burnout are two key concepts in sports psychology that can significantly influence the well-being and mental health of female football referees.
Objective: The main objective of this work was to analyze the relationship between levels of emotional intelligence and the burnout syndrome in a sample of female football referees from different national categories in Spain, based on the hypothesis that higher levels of burnout correspond to lower emotional intelligence.
Methodology: A cross-sectional, descriptive, and correlational study was conducted on a sample consisting of 138 female football referees from different national categories (main referees or assistant referees in the Women's First Division, Women's First Federation, or Women's Second Federation), with an average age of 24 years. The instruments used were the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Trait Meta Mood Scale 24 (TMMS-24).
Results: The results show that the three subscales of the burnout instrument correlate with the dimensions of emotional intelligence.
Conclusions: It is concluded that higher levels of emotional clarity and emotional repair are related to lower levels of emotional exhaustion, devaluation of sports practice, and reduced feelings of achievement.

Keywords

Burnout; Emotional intelligence; football; mental health; referee.

Introducción

El fútbol es uno de los deportes más populares y practicados a nivel mundial. En él destacan dos tipos de deportistas: los futbolistas y los árbitros (Estrada-Fernández et al., 2022). El árbitro es el responsable de que se cumplan las normas con imparcialidad y equidad y es una figura imprescindible para el buen desarrollo de la competición (García-Tardón et al., 2011). Para que los árbitros desempeñen su labor de la mejor forma posible necesitan además de unas condiciones físicas óptimas unas habilidades mentales inmejorables para poder manejar diversas situaciones estresantes, no permitiendo que éstas influyan negativamente en el desempeño de sus funciones en el campo (Samuel et al., 2018). En los deportes de alto rendimiento es muy importante conocer la relación entre el burnout (Aguirre et al., 2016) y la inteligencia emocional (Gallardo et al., 2019) para obtener buenos resultados y más si cabe si nos referimos al deporte de alto rendimiento femenino.

El síndrome de burnout (SB) fue tratado por primera vez por Maslach y Jackson (1981). A dicho síndrome también se le conoce como el síndrome del sobreentramiento o síndrome de estar quemado. Según Schaufeli et al., (2002) el SB se caracteriza por un agotamiento derivado del sentimiento de estar exhausto por las exigencias de la práctica físicodeportiva. Reynaga-Estrada, et al., (2017) manifiestan que el SB está estrechamente relacionado con el estrés.

Atendiendo a las investigaciones realizadas por Liébana-Presa et al., (2017) el SB está compuesto por una estructura de tres dimensiones determinadas por el agotamiento emocional (AE), la despersonalización (DE) y la reducida realización personal (RP). Estudios como los realizados por Gorczynski, Coyle y Gibson (2017) y Rice et al., (2016) muestran que los atletas de élite tienen mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental y experimentar depresión y ansiedad.

Por otra parte, en los últimos años, la inteligencia emocional (IE) ha sido abordada por parte de muchos investigadores entre los que destacan Álamo y Llorent (2024), Izquierdo, et. al. (2024) y Martínez-Saura, et al. (2025) entre otros. La IE es considerada una habilidad personal (Alan y Ahmad, 2018) cuyo concepto ha sido interpretado de diferentes formas. Garaigordobil y Peña (2014) definen la IE en el ámbito deportivo como el conjunto de factores personales, emocionales y sociales que determinan la capacidad del deportista para afrontar situaciones de presión y alta exigencia cognitiva, como son las competiciones deportivas.

Según Laborde et al. (2017), Meyer y Fletcher (2007) y Vicente-Galindo et al., (2017), la IE se enfoca en el metaconocimiento o en las creencias personales que poseen los individuos sobre su propio conocimiento de las emociones, y se compone de tres dimensiones: reparación de las emociones, atención a los sentimientos y claridad emocional.

La IE en el ámbito deportivo está estrechamente relacionada con los sentimientos y las emociones, la motivación, el estrés, el quemado deportivo, o como bien indican De Benito et al., (2018) y Maldonado et al., (2021) con la vivencia en el deporte, los años de entrenamiento físico y el tipo de actividad deportiva realizada. Tal y como afirman González-Valero, et al., (2019) las emociones juegan un papel importante y trascendental en la vida de las personas. Por ello, cuanto mayor sea el nivel de IE mejor se afrontan los problemas derivados de las emociones (Schönfeld et al., 2016). Por su parte, Rutkowska y Bergier (2015) indican que los aspectos emocionales son cruciales en el camino deportivo de un individuo, así como para dirigir su desarrollo como para intervenir en circunstancias difíciles. Por todo ello, y tal como manifiestan Miranda y Cantú (2022), es muy importante aumentar la comprensión sobre la IE en el ámbito deportivo. Por otro lado, autores referentes en este campo manifiestan como las emociones ligadas con la IE tiene un papel crucial en el desempeño de los deportistas (Cece, et al., 2019; Laborde, et al., 2014; Meyer y Fletcher, 2007; Sukys, et al., 2019) y que el estrés y la presión de la competición afecta negativamente tanto a deportistas como a las personas que conforman su entorno (Howe et al., 2019; Laborde et al., 2016; Laborde et al., 2017).

Álvarez-Ramírez et al. (2017) manifiestan que la IE se relaciona con diversas variables psicológicas, siendo el SB una de ellas (Cejudo et al., 2015; De la Fuente et al., 2015; Ju et al., 2015; Puertas et al., 2022; y Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez, 2023). Cejudo et al., (2015) afirman que el SB ejerce una influencia negativa en la IE, y esta a su vez, se encuentra relacionada con la determinación de desempeñar el trabajo de forma satisfactoria. Caballero et al., (2015) y Guy y Lee (2015) argumentan que en el entorno

laboral cuando las situaciones de estrés y ansiedad se alargan en el tiempo y la IE no es elevada se favorece el SB.

Según Higgins et al. (2015) la IE ayuda a las personas en el manejo de diferentes circunstancias de estrés. Soriano-Sánchez y Jiménez-Vázquez (2022) y Wang y Wang (2022) manifiestan que ayudan a promover el bienestar personal y según Goleman (2021) la IE posee cualidades propias como la automotivación y la resiliencia. En definitiva y atendiendo a González-Valero, et al., (2019) El interés por tratar la IE y SB surge principalmente de su inclusión en el comportamiento de las personas.

Además de todo lo expuesto anteriormente, la IE y el SB son más elevados en las chicas que en los chicos tal y como manifiestan Abdellatif, et al., (2017), Davis y Humphrey (2012); Salguero, Extremera y Fernández-Berrocal (2012). Por esta razón, y en conexión con lo mencionado, hay un problema actual que se centra en las señales de SB, la IE y la realización de actividad física. Por ello, el objetivo general del estudio fue analizar la relación entre los niveles de IE y el SB en una muestra de árbitras de fútbol de diferentes categorías nacionales en España y los objetivos específicos: 1) Evaluar los niveles de IE (atención emocional, claridad emocional y reparación emocional) en una muestra de árbitras de fútbol. 2) Determinar la prevalencia y niveles de SB deportivo (agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva) en las participantes del estudio. 3) Explorar las correlaciones entre las dimensiones del SB y las subescalas de la IE. 4) Comparar los niveles de SB en función de los diferentes niveles de IE alcanzados por las árbitras. 5) Identificar posibles implicaciones prácticas para el diseño de programas de intervención centrados en el desarrollo de habilidades emocionales que contribuyan a la prevención del SB en el ámbito arbitral femenino. Se espera, como hipótesis, que las árbitras con altas puntuaciones en las tres subescalas de IE muestran niveles menores de agotamiento, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva

Método

Este estudio transversal, descriptivo y correlacional se realizó con una muestra intencional de árbitras de 14 comités territoriales de España.

Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 138 mujeres árbitros de fútbol de diferentes categorías nacionales que han participado como árbitras principales o árbitras asistentes en Primera División de Fútbol Femenino, Primera Federación femenina o Segunda Federación femenina. Atendiendo a la edad, la media de las encuestadas era de 24.57 (SD = 6.73) años con un rango que oscilaba entre los 15 y 45 años. Con respecto al nivel educativo, el 41.3% (n=57) presentaban estudios universitarios (grado y/o postgrado); el 18.8% (n=26) no tenía estudios; el 18.1% (n=25) indicaba un nivel formativo de Grado Superior; y el 16.7% (n=23) refería un nivel de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO). El resto señalaron otro tipo de nivel [Grado Medio (2.9%); Otro (1.4%) y Bachillerato (0.7%)].

Procedimiento

Se creó un cuestionario en Google Forms para que todas las árbitras interesadas en la investigación pudieran responder de manera anónima y voluntaria. Para recoger las encuestas se solicitó el visto bueno, colaboración y ayuda a los distintos comités territoriales. Se les envió el enlace forms por email y ellos se encargaron de distribuirlos sobre su colectivo arbitral. La duración estimada para rellenar el cuestionario era 7 minutos. Por último, el análisis estadístico se realizó con el programa SPSS. v.29.

Instrumento

En primer lugar, se recogía información sociodemográfica (edad y nivel educativo). En segundo lugar, para la evaluación de la IE se utilizó la adaptación española del TMMS-48 de Salovey et al. (1995) compuesto por 24 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo a 5= totalmente de acuerdo) creado por Fernández-Berrocal et al., (2004). Los 24 ítems se dividen en tres subescalas. Los 8 primeros conforman la subescala de atención emocional (p. ej. presto mucha atención a los sentimientos.), los 8 siguientes constituyen la escala de claridad emocional (p. ej. frecuentemente puedo definir mis sentimientos) y los 8 últimos hacen referencia a la reparación emocional (p. ej. Cuando estoy triste,

pienso en todos los placeres de la vida). En cuanto a las propiedades psicométricas, los índices de consistencia interna evidenciaron que son apropiados, ya que el alfa de Cronbach de cada una de las subescalas fue el siguiente: atención emocional α = .91; claridad emocional α = .92; y reparación emocional α = .88.

Y en tercer y último lugar, para medir el SB se utilizó la adaptación del ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) realizada por Arce et al. (2012) compuesta por 15 items que hacen referencia a tres componentes: Agotamiento Físico/Emocional (AFE), Reducida Sensación de Logro (RSL) y Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD). El cuestionario original presenta buenas propiedades psicométricas: α = .81 para AFE; α = .71 para RSL; y α = .77 para DPD. Para categorizar el SB se siguió las pautas descritas por De Francisco, Garcés de los Fayos y Arce (2014): Con SB (árbitras con puntuaciones T superiores a 70), alto riesgo (árbitras con puntuaciones T entre 60 y 70), riesgo moderado (árbitras con puntuaciones T entre 50 y 60) y bajo riesgo (árbitras cuya puntuación T sea igual o menor a 50). En este estudio se ha logrado un alfa de Cronbach de α = .83 para el factor AFE; α = .69 para RSL y finalmente α = .86 para la DPD.

Análisis de datos

Para tratar el objetivo central de este estudio, inicialmente se realizó un análisis descriptivo de las dimensiones del SB y las subescalas de la IE, logrando así la media en cada una de ellas para la muestra completa. Se procedió a calcular los percentiles 25 y 75 para establecer una baremación específica para la muestra, facilitando la interpretación de las puntuaciones en términos de niveles de inteligencia emocional. Los puntos de corte se recogen en la tabla 1. Con el fin de proporcionar resultados acerca del porcentaje de árbitras que experimentan SB, y basándose en criterios estadísticos, se convirtieron las puntuaciones directas de las subescalas del ABQ en puntuaciones T, cuya media es de 50 y la desviación típica de 10.

Posteriormente, se utilizaron pruebas no paramétricas, ya que no se cumplían los supuestos de normalidad. Se examinó a través de la correlación de Spearman las relaciones presentes entre las diversas variables del estudio (AFE, RSL, DPD, atención emocional, claridad emocional y reparación emocional). Y para comparar los resultados en las escalas del SB, según el nivel alcanzado por las árbitras en cada una de las dimensiones de la IE, se realizó un análisis de varianza (H de Kruskal-Wallis) para grupos independientes. A fin de complementar tales análisis, se estimó el tamaño del efecto por medio del estadístico Eta al cuadrado (ŋ2) siguiendo los criterios de Cohen (1988).

Resultados

Respecto a la dimensión “Atención” se observa que la puntuación media (25.41) supera la puntuación de corte <20 para considerarse adecuada, lo cual se ve reflejado en el resultado de la distribución de frecuencias, donde se observa que más de la mitad (52.9%) de las personas encuestadas se clasifica dentro de la categoría “Adecuada Atención”. En la dimensión “Claridad” se constata que la puntuación media también supera la puntuación de corte <22, observando que, en general, las árbitras de fútbol poseen una adecuada comprensión emocional, como se reflejan en la distribución de frecuencias en las que se observa que el 52.2% de las personas encuestadas se clasifica en la categoría “Adecuada comprensión”. Y, por último, en cuanto a la dimensión “Reparación”, se advierte que las árbitras de fútbol presentan, en su mayoría, una adecuada regulación emocional (52.9%), con una puntuación media de 28.43 que supera la puntuación de corte <23 (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de las dimensiones de IE de las árbitras.

Dimensiones	M	SD	α	Puntuaciones: n (%)	Puntuación de corte
Atención	25.41	7.421	.91	Debe mejorar su atención: 36 (26.1)	< 20
				Adecuada: 73 (52.9)	20 a 31
				Demasiada atención: 29 (21.0)	> 31
Claridad	26.85	6.912	.92	Debe mejorar su comprensión: 37 (26.8)	< 22
				Adecuada comprensión: 72 (52.2)	22 a 32
				Excelente comprensión: 29 (21.0)	> 32
Reparación	28.43	6.598	.88	Debe mejorar su regulación: 35 (25.4)	< 23
				Adecuada regulación: 73 (52.9)	23 a 33
				Excelente regulación: 30 (21.7)	> 33

En la Tabla 2 se presenta la media y la desviación estándar de la puntuación total, así como de cada una de las dimensiones del ABQ. Dado que las puntuaciones oscilan entre 1 y 5, las medias, en términos generales, muestran valores bajos, tanto en la puntuación total (2.09) como por subescalas (entre 1.87 y 2.32). En lo que respecta a la desviación típica, los valores más bajos aparecen en la puntuación total: .70. Las cifras de las desviaciones típicas para las subescalas varían entre .76 y .91.
En relación a los resultados sobre el SB de las árbitras, alrededor del 55% de las árbitras presentan bajo riesgo de padecer SB (54.3%), frente a un 2.2% de árbitras que presentan el síndrome. El porcentaje restante se reparte en riesgo moderado (32.6%) y alto riesgo (10.9%). Analizando los resultados ofrecidos por subescalas, observamos que según los datos recogidos mediante el ABQ ya hay un 4.3% de las árbitras con RSL, un 4.3% con AFE y un 6.5% con DPD.

Tabla 2. Resultados de las dimensiones de SB de las árbitras.

Dimensiones	M	SD	α	Puntuaciones: n (%)
Reducida Sensación de Logro (RSL)	2.32	.76	.69	Bajo riesgo: 73 (52.9) Riesgo moderado: 47 (34.1) Alto riesgo: 12 (8.7) Con RSL: 6 (4.3)
Agotamiento Físico/Emocional (AFE)	2.10	.83	.83	Bajo riesgo: 73 (52.9) Riesgo moderado: 40 (29.0) Alto riesgo: 19 (13.8) Con AFE: 6 (4.3)
Devaluación Práctica Deportiva (DPD)	1.87	.91	.86	Bajo riesgo: 91 (65.9) Riesgo moderado: 26 (18.8) Alto riesgo: 12 (8.7) Con DPD: 9 (6.5)
ABQ Total	2.09	.70	.89	Bajo riesgo: 75 (54.3) Riesgo moderado: 45 (32.6) Alto riesgo: 15 (10.9) Con Burn Out: 3 (2.2)

En la Tabla 3 se observa la relación que existe entre las variables de SB y las de IE.

Tabla 3. Matriz de correlaciones entre las variables del ABQ con las del TMMS-24

	Claridad	Reparación	RSL	AFE	DPD
Atención	.300**	.261**	-.040	.084	.014
Claridad		.552**	-.227**	-.162	-.217*
Reparación			-.242**	-.206*	-.174*
RSL				.496**	.577**
AFE					.611**

*p<.05; **p<.01;

La Tabla 3 ilustra cómo la dimensión de RSL se relacionaba negativamente con la claridad emocional (ρ=-.227; p< .01), de manera similar a la relación de esta variable con la reparación emocional (ρ =-.242; p<.01), lo que señalaba que a más RSL conllevaba menor claridad y reparación emocional y viceversa. A pesar de estas correlaciones desfavorables, es fundamental señalar que ambas eran reducidas. En contraste, no existió correlación entre la RSL y la atención emocional (ρ=.040; p=0,641). Respecto a la dimensión AFE, no se halló correlación relacionada con la atención emocional (ρ =.084; p=.329) ni con la claridad emocional (ρ=-.162; p=.058), sin embargo, si se correlacionaba negativamente con la reparación emocional (ρ=-.206; p<.05); por tanto, como sucedía con la RSL una mayor AFE implica una menor reparación emocional y viceversa; al igual que antes, a pesar de la correlación negativa, esta era baja. Finalmente, en lo que respecta a la DPD, se observa que esta se relaciona negativamente con la claridad emocional (ρ=-.217; p<.05) y con la reparación emocional (ρ =-.174; p<.05), siendo ambas correlaciones de baja magnitud. Esto implicaba que a un mayor DPD, había menos claridad y reparación emocional y a la inversa. En contraste, tal como se anticipaba, se hallaron correlaciones entre las dimensiones de la IE y las dimensiones del SB.

En la Tabla 4 se analiza la existencia de relaciones entre las subescalas de SB y los diferentes niveles de las dimensiones de la IE.

Tabla 4. Análisis H de Kruskal-Wallis, diferencias en escalas del ABQ según dimensiones y niveles de IE.

Variables	Atención			H	p	η^2
	Baja n=66	Adecuada n=54	Demasiada n=18			
	Mdn (Rango)					
RSL	2.30 (70.2)	2.20 (70.4)	2.10 (64.4)	.342	.843	.000
AFE	2.00 (63.4)	2.20 (76.9)	1.90 (69.8)	3.401	.183	.004
DPD	1.60 (67.6)	1.60 (75.1)	1.20 (59.4)	2.385	.303	.001
Variables	Claridad			H	p	η^2
	Baja n=42	Adecuada n=74	Excelente n=22			
	Mdn (Rango)					
RSL	2.40 (77.8)	2.20 (69.5)	2.00 (53.5)	5.408	.067	.033
AFE	2.20 (76.2)	2.00 (69.9)	1.60 (55.4)	3.981	.137	.011
DPD	1.80 (79.8)	1.60 (68.7)	1.20 (52.6)	6.838	<.05	.015
Variables	Reparación			H	p	η^2
	Baja n=35	Adecuada n=78	Excelente n=25			
	Mdn (Rango)					
RSL	2.40 (75.9)	2.20 (72.9)	1.80 (49.9)	7.530	<.05	.052
AFE	2.20 (77.1)	2.20 (73.4)	1.20 (44.9)	11.792	<.01	.067
DPD	1.80 (75.7)	1.60 (72.6)	1.20 (51.1)	6.680	<.05	.021

Los resultados de la prueba de Kruskal Wallis identificaron diferencias en la DPD entre árbitras con distintos niveles de comprensión emocional (claridad), [H=6.838, gl=2; p=.033]; también se observaron diferencias en las tres dimensiones del SB según los niveles de regulación emocional de las árbitras [(H=7.530, gl=2; p=.023); (H=11.792, gl=2; p=.003); (H=6.680, gl=2; p=.035)]. El análisis mostró tamaños del efecto pequeños en la dimensión de Claridad (η^2 = .033 en RSL, η^2 = .011 en AFE, η^2 = .015 en DPD). En la dimensión de Reparación, se observaron efectos medianos en RSL (η^2 = .052) y AFE (η^2 = .067), mientras que DPD mostró un efecto pequeño (η^2 = .021).

Discusión

Ser árbitro de fútbol implica gestionar y tratar con diversas cuestiones técnicas, tácticas y físicas, pero también psicológicas (Soriano, 2023), también hay que reseñar que el género femenino es el que muestra los mayores niveles de Agotamiento Emocional (Arquero y Donoso, 2013) y por consiguiente más agotamiento psicológico y fisiológico (Ilaja y Reyes, 2016).

Por tal motivo, en este estudio se han analizado los niveles de SB en una muestra de árbitras de fútbol, así como establecer su relación con la IE.

Resultados como los obtenidos en esta investigación fundamentan la necesidad de mejorar la IE en los deportistas ya que es una variable protectora para prevenir el estrés y prevenir el SB (Cejudo et al., 2015 y Ju et al., 2015). Por otra parte, en un estudio realizado por Salguero, et al. (2012) se corroboró que los deportistas con un nivel más alto de IE mostraban menores niveles de agotamiento emocional, uno de los componentes clave del SB. Por todo ello, suscribimos las palabras de Estrada-Fernández et al. (2022) en una de sus investigaciones en la que afirman que hay que educar y formar a los árbitros en diversas habilidades mentales, especialmente las emocionales, que les permita afrontar la adversidad a la que están expuestos y prevenir el SB. Por otra parte, según Alam y Ahmad (2018) la IE es un instrumento eficaz para manejar situaciones estresantes lo que parece prevenir efectos adversos para la salud (Caballero et al., 2015).

En la dimensión de Atención emocional, el 52.9% de las encuestadas se clasifica en la categoría de "Atención adecuada". En cuanto a Claridad y Reparación emocionales, el 52.2% y 52.9% respectivamente presentan una regulación emocional adecuada.

No obstante, en las tres dimensiones se identifica un porcentaje significativo de árbitras que requieren mejoras: 26.8% en Claridad emocional, 25.4% en Reparación emocional y 26.1% en Atención emocional debido a niveles bajos, mientras que un 21.0% muestra un exceso de atención, lo que también podría no resultar ser adaptativo. En uno de los estudios realizados por Augusto-Landa et al. (2006) Se ha demostrado que altos niveles en claridad y reparación emocional están relacionados con ciertas dimensiones

de la salud general y una mejor adaptación a situaciones estresantes laborales mientras que en los estudios realizados Lane et al., (2010) se observa que se mejora la regulación emocional.

En lo que respecta al SB, esta investigación muestra como el 2,2% de las árbitras encuestadas manifiestan estar quemada de su práctica deportiva y un 10.9% tienen un alto riesgo de padecerlo. Por lo tanto, el SB en el arbitraje femenino de categorías nacionales es muy bajo al igual que ocurre en el estudio realizado por Isorna, et al. (2019) sobre piragüistas españoles de alto nivel donde no hay ningún deportista que tenga SB y en el estudio realizado por Hill et al. (2010) sobre piragüistas de categoría nacional de las disciplinas de kayak polo y slalom. Sin embargo, en los estudios realizados en otras disciplinas deportivas se observa como el SB está más presente obteniendo porcentajes más altos en sus tres dimensiones (Pedrosa y García-Cueto, 2014 y Sánchez-Alcaráz y Gómez-Mármol, 2014).

Por otro lado, ante la asociación del SB y la IE en esta investigación se observó que a más RSL menos claridad y reparación emocional y viceversa; que a mayor AFE menor reparación emocional y viceversa y que a más DPD, menos claridad y reparación emocional y viceversa. La literatura científica muestra una correlación negativa entre la IE y el agotamiento, lo que sugiere que los deportistas con una IE más alta experimentan menos agotamiento emocional y físico (Xue et al., 2024) (Zajonz et al., 2024). Otros estudios que respaldan nuestros resultados se pueden observar en las investigaciones llevadas a cabo por Álvarez-Ramírez et al. (2017), Estrada-Fernández, et al. (2022), González, et al. (2014), Liébana-Presa et al. (2017) y Ortíz-Acosta y Beltrán-Jiménez (2019). Por otro lado, en las investigaciones realizadas por Sánchez y Breso (2020) se muestra que una IE alta predice un mejor rendimiento deportivo y presenta el SB como agente mediador. Similares resultados también se obtienen en otros campos de estudios (educación y enfermería) en lo que se observa que la IE actúa como un recurso que disminuye los efectos negativos del estrés y del SB (Berrios et al., 2020). Simultáneamente, elevadas puntuaciones de la IE pueden estar asociadas con niveles reducidos de SB en el Agotamiento Emocional (Megías et al., 2011; Ortíz-Acosta y Beltrán-Jiménez, 2011) y en la Despersonalización (Álvarez-Ramírez et al., 2017; Vicente-Galindo et al., 2017); así como también una correlación positiva con Claridad y Reparación Emocional (Garrido y Gaeta, 2016; Nespereira- Campuzano y Vázquez-Campo, 2017; Puertas-Molero et al., 2018).

Conclusiones

Este estudio analizó la relación entre la IE y el SB en árbitras de fútbol femenino de categoría nacional. Los hallazgos sugieren que existe una asociación entre la IE y el SB, indicando que niveles más altos de claridad y reparación emocional se relacionan con menores niveles de agotamiento emocional, devaluación de la práctica deportiva y sensación reducida de logro.

Aproximadamente el 55% de las participantes presentó bajo riesgo de SB, mientras que solo el 2.2% manifestó estar quemada. Estas cifras reflejan una prevalencia baja del SB en esta muestra, en comparación con otros contextos deportivos. Sin embargo, el estudio subraya la importancia de la IE en la mitigación de las dimensiones del SB, proponiendo que las habilidades emocionales son esenciales para manejar el estrés asociado al arbitraje.

En términos específicos, se encontró que las subescalas de IE tienen distintas relaciones con las dimensiones del SB. La claridad y la reparación emocional emergen como variables clave en la reducción del impacto negativo del SB, lo que refuerza la idea de que fortalecer estas áreas podría mejorar el bienestar de las árbitras. Una posible explicación de la relación entre determinados niveles de IE y menores síntomas de SB en árbitras podría ir en la línea de que las árbitras con mayor claridad y reparación emocional poseen mejores estrategias para identificar, comprender y regular sus emociones, lo que les permite afrontar de forma más adaptativa las demandas emocionales del arbitraje. Una mayor claridad emocional podría actuar permitiendo a las árbitras reconocer y diferenciar sus emociones, evitando confusión y facilitando decisiones racionales. La reparación emocional les ayudaría a regular emociones negativas y recuperarse del estrés, previniendo el agotamiento. Estas habilidades pueden reducir el burnout al disminuir el agotamiento emocional (al gestionar mejor el estrés y evitar la sobrecarga emocional), evitar la despersonalización (al mantener una actitud más positiva hacia su trabajo y las interacciones con jugadores y colegas) y fomentar una mayor sensación de logro en su labor (al interpretar de manera más equilibrada los desafíos y éxitos en su labor arbitral).

Estos hallazgos enfatizan la importancia de establecer programas de intervención centrados en el fomento de la IE en el ámbito deportivo. Mejorar las habilidades emocionales de las árbitras no solo podría prevenir el SB, sino también optimizar su desempeño y bienestar general. Por ello, se recomienda que los diversos comités de árbitros de fútbol creen y pongan en práctica diversos programas de intervención para mejorar la IE de las deportistas ya que una deportista con una alta IE está mejor preparada para prevenir y manejar el SB. Dichos programas serán organizados y dirigidos por personal cualificado con el fin de que la salud mental de las deportistas esté preparada ante las diversas situaciones emocionales que puedan surgir en el trascurso del partido dirigido. El cúmulo de situaciones negativas puede conllevar al quemado deportivo por lo que es necesario reforzar la IE de las deportistas.

Finalmente, aunque los hallazgos son relevantes, las limitaciones del estudio, como su diseño transversal y la especificidad de la muestra, sugieren que futuras investigaciones deberían explorar esta relación en otros contextos deportivos, incluyendo comparaciones de género y disciplinas deportivas diversas, así como utilizar diseños longitudinales para establecer relaciones causales entre la IE y el SB.

Limitaciones

La investigación exhibe diversas limitaciones que deben tomarse en cuenta al analizar sus hallazgos. En primer lugar, emplea un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones causales entre la IE y SB. Las asociaciones identificadas son únicamente correlacionales, limitando la comprensión de la dinámica temporal entre estas variables.

La muestra está compuesta exclusivamente por árbitras de fútbol femenino de categoría nacional en España, lo que restringe la generalización de los resultados a otros deportes, géneros, niveles competitivos o contextos culturales. Además, aunque el tamaño muestral (138 participantes) es razonable, podría no ser suficientemente representativo para capturar la diversidad completa de experiencias en esta población.

El uso de cuestionarios autoinformados como el ABQ y el TMMS-24 podría conllevar posibles sesgos, como la deseabilidad social o interpretaciones subjetivas de las participantes. Asimismo, algunas subescalas, como la de RSL, presentan niveles de fiabilidad moderados que podrían afectar la precisión de las mediciones.

El enfoque exclusivo en mujeres limita la posibilidad de comparar los resultados con árbitros hombres, lo que podría ofrecer un panorama más amplio sobre las interacciones entre género, IE y SB. Además, al centrarse únicamente en el fútbol, no se exploran estas relaciones en otros deportes, lo que restringe la aplicabilidad de los hallazgos a contextos deportivos distintos.

Futuras líneas de investigación

Es aconsejable conocer la relación entre la IE y el SB de las deportistas de otras disciplinas deportivas independientemente de si practican deporte de manera individual o de forma colectiva, o sean deportistas de alto rendimiento o no. Así mismo, se podrán comparar los resultados obtenidos entre deportes practicados, horas de entrenamiento, nivel académico y laboral de las deportistas, etc. También se podrían incluir, en futuros estudios de carácter predictivo, variables mediadoras (estrategias de afrontamiento,, apoyo social percibido, satisfacción deportiva, estrés percibido, motivación deportiva…), variables moderadoras (género, nivel competitivo, tipo de deporte, años de experiencia, carga de entrenamiento, personalidad..) y contextuales y demográficas en modelos estadísticos avanzados como análisis de mediación (por ejemplo, con modelos SEM) o moderación (con interacciones) para explorar más detalladamente cómo y bajo qué condiciones la IE está relacionada con el SB. Esto facilitaría el diseño de intervenciones más específicas y eficaces para diferentes contextos y perfiles de deportistas.

Propuestas prácticas

Los comités territoriales de árbitros deberán tener en cuenta algunas premisas con el fin de erradicar el SB, mejorar la IE y controlar el estrés y la presión de las árbitras:

- Entrenamiento en habilidades emocionales: Ayudar a las árbitras a mejorar su autoconocimiento, regulación emocional y empatía con el fin de ayudarlas a manejar el estrés de manera más efectiva.

- Mindfulness y técnicas de relajación: Técnicas como la meditación o la respiración profunda pueden ayudar a las arbitras a reducir el estrés y mejorar su concentración, principalmente ante situaciones complejas que puedan producirse a lo largo de un partido de fútbol.

- Apoyo social: Fomentar la comunicación abierta hacia los jugadores y con los entrenadores puede reducir la sensación de aislamiento.

- Establecer metas realistas: Asegurarse de que las arbitras tengan objetivos claros y alcanzables puede reducir la presión y el estrés.

Agradecimientos

La investigación ha sido posible gracias a la colaboración desinteresada de todas las árbitras de fútbol participantes en el estudio.

Declaración de conflicto de interés

Los autores/as declaran que no existe ningún conflicto de interés potencial con respecto a la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.

Consentimiento informado

Todas las personas participantes dieron su consentimiento para participar voluntariamente en la investigación.

Referencias

Abdellatif, S. A., Hussien, E.-S. S., Hamed, W. E. y Zoromba, M. A. (2017). Relation between emotional intelligence, socio-demographic and clinical characteristics of patients with depressive disorders. *Archives of Psychiatric Nursing, 31*(1), 13–23. doi: 10.1016/j.apnu.2016.07.009

Aguirre Gurrola, H. B., Tristán Rodríguez, J. L., López Walle, J. M., Tomás, I., & Zamarripa, J. (2016). Estilos interepersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: un análisis longitudinal en futbolistas (Coach interpersonal styles, frustration of basic psychological needs and burnout: a longitudinal analysis. *Retos*, *30*, 132–137. https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50097

Alam, A. y Ahmad, M. (2018). The role of teachers' emotional intelligence in enhancing student achievement. *Journal of Asia Business Studies, 12*(1), 31–43. https://doi.org/10.1108/JABS-08-2015-0134

Álamo, M. y Llorent, V. J. (2024). Bullying, cyberbullying, inteligencia emocional y competencias socioemocionales y su relación con el autoconcepto social en adolescentes. Revista Complutense de Educación, 35(4), 887-897.

Álvarez-Ramírez, M. R., Pena, M. y Losada, L. (2017). Misión posible: mejorar el bienestar de los orientadores a través de su inteligencia emocional. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, 28*(1), 19–32. https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19356

Arce, C. De Francisco, C., Andrade, E., Seone, G. y Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the athlete burnout questionarie (ABQ) in a Spanish sample of athlete. *Spanish journal of psychology, 15*, 1529-1536

Arquero, J., y Donoso, J. (2013). Docencia, investigación y burnout: el síndrome del quemado en profesores universitarios de Contabilidad. *Revista de Contabilidad, 16*(2), 94–105. https://doi.org/10.1016/j.rcsar.2013.04.001.

Augusto-Landa, J. M., Berrios-Martos, M. P., López-Zafra, E., y Aguilar, M. C. (2006). Relación entre burnout e inteligencia emocional y su impacto en la salud mental, bienestar y satisfacción laboral en profesionales de enfermería. *Ansiedad y Estrés, 12*(2-3), 479-493.

Berrios, M. P., Pulido, M., Augusto, J. & López, E. (2020). Inteligencia emocional en distintos colectivos: Aportaciones del Grupo Team+. *Know and Share Psychology, 1*(4). doi:doi.org/10.25115/kasp.v1i0.4127

Caballero, C., Hederich, C. y García, A. (2015). Relación entre burnout y engagement académicos con variables sociodemográficas y académicas. *Psicología desde el Caribe, 32*(2), 254–267. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21341030005

Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N. y Martinent, G. (2019). Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter? *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 128–136. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2019.01.011

Cejudo, J., López-Delgado, M. L., Rubio, M. J. y Latorre, J. M. (2015). La formación en educación emocional de los docentes: una visión de los futuros maestros*. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 26*(3), 45–62. https://doi.org/10.5944/reop.vol.26.num.3.2015.16400

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second Edition*. Hillsdate, NJ: LEA.

Davis, S. K. y Humphrey, N. (2012). Emotional intelligence predicts adolescent mental health beyond personality and cognitive ability. *Personality and Individual Differences, 52*(2), 144–149. doi: 10.1016/J.PAID.2011.09.016

De Benito, M., Luján, J. y de Benito Trigueros, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(1), 13-20.

De la Fuente, E. I., García, J., Cañadas, G. A., San Luis, C., Cañadas, G. R., Aguayo, R., de la Fuente, L. y Vargas, C. (2015). Psychometric properties and scales of the Granada Burnout Questionnaire applied to nurses. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 15*(2), 130–138. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.001

De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 29-38.

Estrada Fernandez, X., Priego-Ojeda, M., Ros Morente, A., & Alsinet Mora, C. (2022). Relación entre inteligencia emocional, burnout y percepción subjetiva de salud en árbitros españoles de futbol (Relationship between emotional intelligence, burnout and health perception in a sample of football Spanish referees). *Retos*, *44*, 960–975. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91642

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports, 94*, 751-755

Gallardo Peña, M. A., Domíngez Escribano, M., & González González de Mesa, C. (2019). Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? (Emotional intelligence and aggressive behavior in sport. Can sports modality and hours of training infer?). *Retos*, *35*, 176–180. https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.66213

Garaigordobil, M. y Peña, A. (2014). Intervención en las habilidades sociales: efectos en la inteligencia emocional y la conducta social. *Psicología conductual, 22*(3), 551- 567.

García-Tardón, B., González-Millán, C., Salinero-Martín, J. J. (2011). Psychological characteristics of waterpolo referees in Spain. *AGON International Journal of Sport Sciences, 1*(2), 63-72.

Garrido, P. y Gaeta, M.L. (2016). La competencia socioemocional docente en el logro del aprendizaje de las competencias genéricas del perfil de egreso de educación media superior. *Revista de Comunicación Vivat Academia, 137,* 108–123. http://dx.doi.org/10.15178/va.2016.137.108-123

Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional*. Kairós

González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I. y Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(3), 39–48. https://revistas.um.es/cpd/article/view/211231

González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M. y Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Relación del mindfulness, inteligencia emocional y síndrome de burnout en el proceso

de enseñanza-aprendizaje: una revisión sistemática. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, 8*(2), Supl. 1. Monográfico: Tendencias de Investigación en Educación Física, 13-22

Gorczynski, P., Coyle, M. y Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 51*(18), 1348–1354. doi: doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455

Guy, M. E. y Lee, H. J. (2015). How emotional intelligence mediates emotional labor in public service jobs. *Review of Public Personnel Administration, 35*(3), 261–77. https://doi.org/10.1177/0734371X13514095

Higgins, N.C., Bailey, S.F., LaChapelle, D.L., Harmanc, K. y Had-jistavropoulos, T. (2015). Coping styles, pain expressiveness, and implicit theories of chronic pain. *The Journal of Psychology, 149*(7), 737–750. https://doi.org/10.1080/00223980.2014.977759

Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., y Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist, 24*, 16-34.

Howe, C. C. F., Pummell, E., Pang, S., Spendiff, O. y Moir, H. J. (2019). Emotional intelligence and mood states impact on the stress response to a treadmill ultramarathon. *Journal of Science and Medicine in Sport, 22*(7), 763–768. https://doi.org/10.1016/J.JSAMS.2019.02.008

Ilaja, B. y Reyes, C. (2016). Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa. *Psicología desde el Caribe, 33*(1), 31–42. http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8081

Isorna, M. Vázquez, M. J., Pérez, I., Alias, A., y Vaquero, R. (2019). Síndrome de Burnout en piragüistas españoles de alto nivel: prevalencia. *Psychology, Society, & Education, 11*(1), 83-97

Izquierdo, A., Pérez-Soto, N., Pozo-Rico. T., y Gilar-Corbi, R. (2024). La resiliencia y la inteligencia emocional como predictores del nivel de estrés en estudiantes de magisterio. European Journal of Education and Psychology, 17 (1), 1-19. 10.32457/ejep.v17il.2417

Ju, C. T., Lan, J. J., Li, Y. y Feng, W. (2015). The mediating role of workplace social support on the relationship between trait emotional intelligence and teacher burnout. *Teaching and Teacher Education, 51*, 58–67. https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.06.001

Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine y science in sports, 26*(8), 862-874.

Laborde, S., Guillén, F. y Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences, 108,* 5–9. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.061

Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., 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.

Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., y Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine, 9*(3), 388-392.

Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, E. y Morán, C. (2017). Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería. *Psychology, Society and Education, 9*(3), 335–334. http://dx.doi.org/10.25115/psye.v9i3.857

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-Saura, H.-F., Sánchez-López, M.-C. y Pérez-González, J.-C. (2025). Inteligencia emocional rasgo del profesorado español y su importancia para el desempeño laboral docente. Bordón, Revista de Pedagogía, 77(1), 87-101. https://doi.org/10.13042/Bordon.2025.102683

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Megías, M. J., Magallón, A. y Bresó, E. (2011) ¿Puede la inteligencia emocional predecir el bienestar en los equipos de trabajo? *Fórum de Recerca, 16,* 714–720. http://hdl.handle.net/10234/77308

Meyer, B. B. y Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology,*

19(1), 1-15.

Miranda Rochín, D. y Cantú Berrueto, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento. *Revista de Ciencias del Ejercicio, 17*(1), 8-10.

Nespereira-Campuzano, T. y Vázquez-Campo, M. (2017). Inteligencia emocional y manejo del estrés en profesionales de enfermería en un departamento de urgencias hospitalarias. *Enfermería Clínica, 27*(3), 172–178. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.02.007

Ortíz-Acosta, R. y Beltrán-Jiménez, B.E. (2011). Inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos internos de pregrado. *Educación Médica, 14*(1), 49–54. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-18132011000100010

Ortíz-Acosta, R. y Beltrán-Jiménez, B.E. (2019). Habilidades clínicas, inteligencia emocional percibida y desgaste laboral en médicos pasantes de servicio social. *Investigación en Educación Médica, 8*(29), 76-84. https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.006

Pedrosa, I., y García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica, 13*, 135-143. http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n1/v13n1a12.pdf

Puertas, P., González, G., Melguizo, E., Valverde, M., Ortega, M., y Ubago, J. L. (2022). Evolución de la producción científica del síndrome de burnout, inteligencia emocional y práctica de actividad físico-saludable en docentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, 1*(2), 359-368

Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Castro-Sánchez, M. y González-Valero, G. (2018). An Explanatory Model of Emotional Intelligence and Its Association with Stress, Burnout Syndrome, and Non-Verbal Communication in the University Teachers. *Journal of Clinical Medicine, 7*(12), 1–8. https://doi.org/10.3390/jcm7120524

Reynaga-Estrada, P., Robles, D. A. M., Valadez Jiménez, A., Rodríguez Villalobos, A. y González Hernández, J. (2017). Síndrome de burnout en deportistas universitarios Mexicanos. *Revista de Psicologia del Deporte, 26*(2), 209–214.

Rice, S., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. y Parker, A. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine, 46*(9), 1333–1353. doi:10.1007/s40279-016-0492-2

Rutkowska, K. y Bergier, J. (2015). Psychological Gender and Emotional Intelligence in Youth Female Soccer Players. *Journal of Human Kinetics, 47*(1), 285-291. https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084

Salguero, J. M., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences, 53*(1), 29–32. doi: 10.1016/j.paid.2012.02.006

Salguero, J. M., Palomera, R. y Fernández-Berrocal, P. (2012). Perceived emotional intelligence as predictor of psychological adjustment in adolescents: A 1-year prospective study. *European Journal of Psychology of Education, 27*(1), 21-34. doi: 10.1007/s10212-011-0063-8

Samuel, R., Englerft, C., Zhang, Q. y Basevitch, I. (2018). Hi ref, are you in control? Self-control, egodepletion, and performance in soccer referees. *Psychology of Sport & Exercise, 38*, 167-175. doi:10.1016/j.psychsport.2018.06.009

Sánchez, M. & Breso, E. (2020). In Pursuit of Work Performance: Testing the Contribution of Emotional Intelligence and Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(15), 5373. doi: 10.3390/ijerph17155373

Sánchez-Alcaraz, B., y Gómez-Mármol, A. (2014). Prevalencia del síndrome de Burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9,* 111-122.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M. y Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a crossnational study. *Journal of cross-cultural psychology, 33*(5), 464-481. DOI: 10.1177/0022022102033005003

Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Chi Zhang, X. y Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005

Soriano-Sánchez, J. G. (2023). Beneficios de las intervenciones en resiliencia e inteligencia emocional en personal militar. *Revista Cubana de Medicina Militar, 52*(2), e02302466. https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2466/1834

Soriano-Sánchez, J. G., y Jiménez-Vázquez, D. (2023). La influencia de la inteligencia emocional sobre el síndrome burnout: una revisión sistemática. *Rev. estud. Psicol, 3*(2), 19-34. DOI: https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.02.002

Soriano-Sánchez, J. y Jiménez-Vázquez, D. (2022). Una revisión sistemática de la utilización de las TIC e inteligencia emocional sobre la motivación y el rendimiento académico. *Technological Innovations Journal, 1*(3), 7–27. https://doi.org/10.35622/j.ti.2022.03.001

Sukys, S., Tilindienė, I., Cesnaitiene, V. J. y Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills, 126*(2), 305–322. https://doi.org/10.1177/0031512518825201

Vicente-Galindo, M. A., López-Herrerab, E., Pedrosac, I., Suárez-Álvarezc, J., Galindo-Villardóna, M. P. y García-Cueto, E (2017). Estimating the effect of emotional intelligence in wellbeing among priests. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 17*(1), 46–53. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.10.001

Wang, Y. y Wang, Y. (2022). The Interrelationship Between Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Burnout Among Foreign Language Teachers: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology, 13*, 913638. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.913638

Xue, W., Tao, Y., Huang, Y., Liu, G., & Wang, H. (2024). Emotional Intelligence and Burnout among Adolescent Basketball Players: The Mediating Effect of Emotional Labor. *Sports, 12*(10), 266. https://doi.org/10.3390/sports12100266

Zajonz, P., Vaughan, R. S., & Laborde, S. (2024). A Two-Sample Examination of the Relationship Between Trait Emotional Intelligence, Burnout, and Coping Strategies in Athletes. *The Sport Psychologist* (published online ahead of print 2024). Retrieved Dec 5, 2024, from https://doi.org/10.1123/tsp.2023-0118

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Manuel Fernández Guerrero	mfernandezg@uva.es	Autor/a
José Luís Rodríguez Sáez	joseluis.rodriguez@uva.es	Autor/a
Deilis Ivonne Pacheco Sanz	deilisivonne.pacheco@uva.es	Autor/a
Félix Hernández-Merchán	felixhazme@gmail.com	Autor/a