



Deporte, recreación e inteligencia emocional: un estudio bibliométrico sobre su relación con el rendimiento académico (2000–2024)

Sports, recreation, and emotional intelligence: a bibliometric study on their relationship with academic performance (2000–2024)

Autores

María Dolores Laínez Villao¹
Ana Patricia Cevallos Suarez¹
Bertha Elizabeth Vera Rodríguez²
Johanna Lilibeth Alcivar Ponce¹

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

² MINEDUC

Autor de correspondencia:
María Dolores Laínez Villao
mlainez2533@upse.edu.ec

Recibido: 12-09-25

Aceptado: 06-10-25

Cómo citar en APA

Laínez Villao, M. D., Cevallos Suarez, A. P., Vera Rodríguez, B. E., & Alcivar Ponce, J. L. (2025). Deporte, recreación e inteligencia emocional: un estudio bibliométrico sobre su relación con el rendimiento académico (2000–2024). *Retos*, 72, 1186–1195.
<https://doi.org/10.47197/retos.v73.117603>

Resumen

Introducción: El vínculo entre deporte, recreación e inteligencia emocional es un campo en crecimiento que, en las últimas dos décadas, ha adquirido relevancia por la influencia de los factores emocionales y conductuales en el rendimiento académico.

Objetivo: analizar, mediante un enfoque bibliométrico, la producción científica publicada entre los años 2000 y 2024 que aborda la relación entre deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico.

Metodología: adoptó un enfoque bibliométrico, sustentado en técnicas de revisión sistemática y análisis documental.

Resultados: en la primera década (2000–2010) los estudios son escasos y se concentran principalmente en exploraciones iniciales sobre inteligencia emocional y deporte, a partir de 2015 se observa un incremento significativo, particularmente en la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis.

Discusión: los hallazgos evidencian un aumento progresivo de publicaciones, con predominio de revisiones sistemáticas y estudios correlacionales en el ámbito universitario, pero persisten vacíos en diversidad geográfica, integración de variables y ausencia de estudios longitudinales.

Conclusiones: se cumplió con el objetivo de identificar las tendencias de publicación, pues los hallazgos mostraron que a partir del año 2010 se intensificó el interés por estas temáticas, alcanzando su mayor número de publicaciones en la última década, lo cual reflejó la consolidación de la inteligencia emocional como un factor clave dentro del ámbito educativo y deportivo.

Palabras clave

Deporte; inteligencia emocional; recreación; rendimiento académico.

Abstract

Introduction: The link between sports, recreation, and emotional intelligence is a growing field that, over the last two decades, has gained relevance due to the influence of emotional and behavioral factors on academic performance.

Objective: To analyze, through a bibliometric approach, the scientific production published between 2000 and 2024 addressing the relationship between sports, recreation, emotional intelligence, and academic performance.

Methodology: A bibliometric approach was adopted, supported by systematic review techniques and documentary analysis.

Results: In the first decade (2000–2010), studies were scarce and focused mainly on initial explorations of emotional intelligence and sports. From 2015 onward, a significant increase was observed, particularly in the publication of systematic reviews and meta-analyses.

Discussion: The findings reveal a progressive growth of publications, with a predominance of systematic reviews and correlational studies in the university setting. However, gaps remain in geographic diversity, variable integration, and the absence of longitudinal studies.

Conclusions: The objective of identifying publication trends was achieved, as the findings showed that since 2010 interest in these topics has intensified, reaching its peak in the last decade. This reflects the consolidation of emotional intelligence as a key factor within the educational and sports fields.

Keywords

Academic performance; emotional intelligence; recreation; sports.

Introducción

El vínculo entre deporte, recreación e inteligencia emocional constituye un campo de estudio en expansión que ha cobrado relevancia en las últimas dos décadas, al reconocerse la influencia de factores emocionales y conductuales en el rendimiento académico (Jadhav, 2023; MacCann et al., 2020). En un contexto global donde los sistemas educativos buscan potenciar tanto el logro académico como el bienestar integral, comprender esta interacción resulta imprescindible para diseñar estrategias pedagógicas y programas de intervención efectivos (Lott & Turner, 2018; O'Neill, 2021). La preocupación central radica en determinar hasta qué punto la práctica deportiva y recreativa, junto con el desarrollo de la inteligencia emocional, se relacionan con el desempeño académico, considerando que este último constituye un indicador clave de éxito educativo y social.

La literatura evidencia que la inteligencia emocional ejerce un efecto positivo en el rendimiento académico. El metaanálisis de MacCann et al. (2020) muestra que esta variable predice de manera significativa los logros académicos, hallazgo confirmado por Sánchez et al. (2020), quienes resaltan su aporte tanto como rasgo (tendencias disposicionales estables) como habilidad (competencias entrenables). De este modo, la autorregulación, la motivación y la empatía aparecen como recursos esenciales para afrontar las demandas del aprendizaje. A nivel empírico, Tapia & Marsh (2006) demostraron la relación entre inteligencia emocional y promedio de calificaciones en estudiantes de secundaria, mientras que Dobersek & Arellano (2017) evidenciaron que la práctica deportiva competitiva favorece el desarrollo de habilidades emocionales con impacto en el rendimiento académico.

El deporte, entendido como actividad física reglamentada, orientada a la superación y, en muchos casos, a la competencia, ha mostrado efectos en la construcción de habilidades socioemocionales (Koop & Je-kauc, 2018). La recreación, en cambio, se vincula con actividades físicas o sociales no necesariamente competitivas, asociadas al ocio activo y al bienestar personal. Ambas dimensiones contribuyen al aprendizaje, aunque desde lógicas distintas: el deporte fortalece la disciplina, la resiliencia y la gestión de emociones en contextos de exigencia; la recreación aporta al manejo del estrés, la socialización y el equilibrio emocional (Slade & Kies, 2015).

Pese a los avances, persisten limitaciones importantes: gran parte de la evidencia proviene de universidades europeas y norteamericanas, lo que restringe la generalización a otros contextos culturales; se observa heterogeneidad en los instrumentos para medir inteligencia emocional, lo que dificulta la comparación entre estudios; y, sobre todo, son escasos los trabajos que integran simultáneamente deporte, recreación e inteligencia emocional en su relación con el rendimiento académico, particularmente en América Latina. Este vacío específico constituye el punto de partida de la presente investigación.

La justificación de este estudio se sustenta en la necesidad de articular un análisis bibliométrico que sistematice la producción científica publicada entre 2000 y 2024, con el fin de identificar tendencias, vacíos y oportunidades para futuras intervenciones educativas. Desde la perspectiva socioemocional del aprendizaje, se asume que la inteligencia emocional no se limita a un rasgo individual, sino que puede desarrollarse mediante la práctica deportiva, las dinámicas recreativas y el acompañamiento pedagógico (Ghareh & Hamid, 2023; Mercader & Gutiérrez, 2023).

El objetivo general consiste en analizar, mediante un enfoque bibliométrico, la producción científica publicada entre 2000 y 2024 sobre la relación entre deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico. Como objetivos específicos, se plantea identificar las tendencias de publicación, describir los enfoques metodológicos predominantes, determinar los contextos educativos más estudiados y destacar las lagunas de conocimiento que requieren futuras investigaciones. El logro de estos objetivos permitirá clarificar la relevancia del tema en la literatura científica y ofrecer lineamientos que orienten programas deportivos y recreativos enfocados en el desarrollo de la inteligencia emocional como estrategia para mejorar el rendimiento académico.

Método

El presente estudio adopta un enfoque bibliométrico, sustentado en técnicas de revisión sistemática y análisis documental, con el propósito de examinar la producción científica publicada entre los años 2000 y 2024 en torno a la relación entre deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico.



Según Bisquerra (2009), la investigación bibliométrica permite analizar cuantitativa y cualitativamente la literatura existente, identificando patrones, tendencias y vacíos que orientan el desarrollo del conocimiento científico. Esta perspectiva resulta pertinente debido a que la complejidad del fenómeno estudiado exige no solo identificar hallazgos empíricos, sino también mapear el entramado de enfoques, contextos y líneas temáticas que han sido abordadas por la comunidad académica.

Asimismo, la metodología se sustenta en los lineamientos de Hernández et al. (2014), quienes destacan la importancia de elegir diseños de investigación adecuados al objeto de estudio y al alcance de los objetivos planteados. En este sentido, el diseño de investigación es no experimental, de carácter descriptivo y documental, ya que no se manipulan variables, sino que se analizan producciones científicas previas a través de criterios de sistematización.

Participantes

En concordancia con la naturaleza bibliométrica del estudio, los “participantes” son los artículos y tesis publicados en el período 2000–2024 que cumplen con los criterios de inclusión definidos. Inicialmente se identificaron 174 documentos científicos. Tras un proceso de depuración, se obtuvo una muestra final de 32 estudios, de los cuales seis corresponden a revisiones sistemáticas y metaanálisis, mientras que el resto son investigaciones empíricas en diferentes contextos geográficos y culturales. La distribución incluye estudios realizados en México (2), China (3), África (1), Estados Unidos (6), España (3), Irán (2), Alemania (2), India (2), entre otros, lo que asegura una representación diversa y la posibilidad de analizar tendencias desde una perspectiva global.

La reducción a 32 documentos se justificó en base a criterios de pertinencia (relación explícita con rendimiento académico), calidad (indexación en bases de datos reconocidas y arbitraje por pares), actualidad (publicaciones entre 2000 y 2024) y exclusión de duplicados o informes sin acceso a texto completo. Si bien el número puede parecer limitado para un análisis de 24 años, responde a la intención de garantizar que los estudios incluidos cumplan con altos estándares de calidad metodológica.

Procedimiento

El procedimiento siguió un proceso sistemático en cinco etapas principales:

- Definición de palabras clave y descriptores de búsqueda. Se utilizaron combinaciones en inglés y español: sport OR deporte, recreation OR recreación, emotional intelligence OR inteligencia emocional, academic performance OR rendimiento académico.

Ejemplo de ecuación de búsqueda en Scopus y WoS: ("sport" OR "deporte") AND ("recreation" OR "recreación") AND ("emotional intelligence" OR "inteligencia emocional") AND ("academic performance" OR "rendimiento académico") AND (PUBYEAR > 1999 AND PUBYEAR < 2025)

- Selección de bases de datos. Se consultaron Scopus, Web of Science, Scielo y Google Scholar para asegurar cobertura internacional y regional.
- Criterios de inclusión/exclusión.

Inclusión: artículos originales y tesis; revisiones sistemáticas y metaanálisis; relación explícita de al menos dos de las variables centrales (deporte, recreación, inteligencia emocional, rendimiento académico); publicaciones entre 2000 y 2024 en inglés o español.

Exclusión: documentos sin revisión por pares; estudios centrados en deporte profesional sin vínculo educativo; publicaciones duplicadas; literatura gris o sin acceso completo.

- Proceso de cribado. Se revisaron títulos, resúmenes y palabras clave para garantizar pertinencia. En una segunda fase, se realizó la lectura completa de los artículos seleccionados, elaborando fichas de registro con información sobre autoría, año, país, muestra, enfoque metodológico y principales hallazgos.
- Transparencia en la selección. El proceso se representó mediante un diagrama de flujo tipo PRISMA, que detalla el número de registros identificados, depurados, excluidos y finalmente incluidos para el análisis.

Análisis de datos

El análisis de datos se realizó en dos niveles complementarios. En un primer nivel, se aplicaron técnicas bibliométricas descriptivas para contabilizar el número de publicaciones por año, país y tipo de estudio, identificando las tendencias temporales y geográficas en la producción académica. En un segundo nivel, se efectuó un análisis de contenido cualitativo, que permitió clasificar los enfoques metodológicos predominantes, los contextos educativos más estudiados y las variables asociadas al deporte, la recreación y la inteligencia emocional en relación con el rendimiento académico.

Bisquerra (2009) enfatiza que el análisis cualitativo en estudios documentales facilita comprender las conexiones conceptuales y teóricas que sustentan los hallazgos, más allá de la mera cuantificación. En este sentido, se trianguló la información obtenida de los diferentes documentos con el fin de identificar tendencias convergentes y divergentes.

Los resultados derivados de este análisis permiten responder al objetivo general del artículo, que consiste en analizar la producción científica publicada entre 2000 y 2024, así como a los objetivos específicos de identificar tendencias de publicación, describir los enfoques metodológicos predominantes, determinar los contextos educativos más estudiados y resaltar las lagunas de conocimiento.

Resultados

El análisis bibliométrico de la producción científica publicada entre 2000 y 2024 permite identificar tendencias relevantes en la relación entre deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico. Los hallazgos se organizan de acuerdo con los objetivos específicos planteados y se presentan mediante indicadores bibliométricos clásicos, tablas descriptivas y comparaciones cuantitativas, lo cual fortalece la transparencia del análisis.

Tendencias de publicación

La revisión muestra un crecimiento progresivo de la producción científica en los últimos 24 años. Aunque en la primera década (2000–2010) los estudios son escasos y se concentran principalmente en exploraciones iniciales sobre inteligencia emocional y deporte, a partir de 2015 se observa un incremento sostenido. En particular, 2020 y 2021 constituyen los años con mayor productividad, coincidiendo con un auge en investigaciones interdisciplinarias sobre salud, bienestar y educación durante y después de la pandemia.

En términos cuantitativos, el promedio anual de publicaciones se sitúa en 1.3 documentos, aunque con marcada dispersión: mientras que en el período 2000–2009 solo se publicaron cuatro estudios, entre 2015 y 2024 se identificaron 21 documentos, lo que representa un aumento del 425 %. Esta evolución confirma un interés creciente y sostenido en el campo.

Tabla 1. Distribución geográfica de las publicaciones analizadas (2000–2024)

País	Número de estudios	Tipología destacada
Estados Unidos	3	Estudios empíricos y comparativos
China	2	Revisión sistemática, estudios correlacionales
México	1	Estudio empírico en educación superior
España	1	Estudio correlacional en universitarios
Irán	1	Investigación comparativa en estudiantes de deporte
Alemania	1	Estudio experimental en deporte universitario
India	1	Análisis de inteligencia emocional y rendimiento
África	1	Estudio descriptivo con universitarios
Internacional	6	Revisiones sistemáticas y metaanálisis

Nota. Elaboración propia.

La Tabla 1 refleja que Estados Unidos y China concentran la mayor parte de la producción empírica, mientras que las revisiones sistemáticas tienen un carácter internacional y reúnen múltiples contextos educativos.

Enfoques metodológicos predominantes



Los resultados muestran que el 40 % de los documentos revisados corresponden a revisiones sistemáticas y metaanálisis, lo que confirma el interés científico por establecer conclusiones sólidas sobre el impacto del deporte y la inteligencia emocional en el rendimiento académico. Asimismo, predominan los estudios correlacionales y comparativos que exploran asociaciones entre la práctica deportiva, el manejo emocional y los indicadores académicos en estudiantes universitarios y de educación secundaria.

Tabla 2. Tipología metodológica de los estudios analizados

Tipo de estudio	Número de publicaciones	Porcentaje
Revisión sistemática / metaanálisis	6	40 %
Correlacional	4	27 %
Comparativo	5	20 %
Descriptivo/experimental	2	13 %

Nota. Elaboración propia.

El predominio de investigaciones transversales refuerza la necesidad de ampliar estudios longitudinales o de intervención experimental que permitan establecer relaciones causales más robustas.

Concentración por revista y cocitación de autores

El análisis de las revistas muestra que el 30 % de los artículos fueron publicados en revistas especializadas en educación física y psicología educativa, mientras que un 20 % se concentra en publicaciones de ciencias del deporte indexadas en Scopus y WoS. Esta concentración señala una tendencia a que las investigaciones se difundan en canales especializados, lo que limita su visibilidad en revistas de carácter multidisciplinar.

Respecto a la cocitación de autores, destacan MacCann y Petrides como los más referenciados, lo que indica que constituyen referentes teóricos en el estudio de la inteligencia emocional vinculada al rendimiento académico. La reiteración de sus trabajos en revisiones sistemáticas sugiere que el campo de estudio se apoya en núcleos teóricos consolidados, aunque con escasa incorporación de autores emergentes en regiones en desarrollo.

Tabla 3. Concentración por revista y cocitación de autores

Revista / Área temática	% de publicaciones	Autores más cocitados	Observaciones
Revistas de Educación Física y Psicología Educativa	30 %	MacCann, Petrides	Mayor concentración de estudios empíricos y correlacionales; foco en estudiantes universitarios.
Revistas de Psicología Educativa y Desarrollo	15 %	Mayer, Salovey	Se destacan enfoques teóricos sobre inteligencia emocional y rendimiento.
Revistas Multidisciplinarias (educación, salud, bienestar)	20 %	Álvarez, MacCann	Dispersión de estudios con menor frecuencia; visibilidad más amplia.
Otras (no indexadas en Scopus/WoS)	15 %	Autores emergentes (Latinoamérica y África)	Baja representación; limitaciones en impacto y citación.

Nota. Elaboración propia.

Contextos educativos más estudiados

Los estudios analizados se concentran mayoritariamente en el nivel universitario, con especial atención en estudiantes de educación física, medicina y atletas colegiales. Las investigaciones destacan que la participación en actividades deportivas no solo favorece el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y la autorregulación.

En menor medida, se hallan trabajos que abordan el contexto de la educación secundaria y primaria, como el metaanálisis de MacCann et al. (2020), que identifica una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en distintos niveles escolares. La revisión de Álvarez et al. (2017) también resalta que la actividad física en la infancia impacta positivamente en funciones cognitivas y desempeño académico.

Tabla 4. Contextos educativos más abordados en las publicaciones (2000–2024)

Contexto educativo	% de publicaciones
Universitarios	65%
Secundaria	20%
Primaria/Infancia	15%

Nota. Elaboración propia.

Este panorama confirma la predominancia de estudios centrados en la educación superior. No obstante, al compararlo con metaanálisis recientes (MacCann et al., 2020), se advierte que la relación entre inteligencia emocional y desempeño académico es igualmente significativa en la infancia y adolescencia, lo que evidencia la necesidad de diversificar los contextos de análisis.

Lagunas de conocimiento identificadas

El análisis evidencia tres vacíos principales en la literatura:

- Escasez de estudios integradores: Pocos trabajos analizan de manera simultánea las tres variables centrales —deporte/recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico—, priorizando en muchos casos solo la relación entre dos de ellas.
- Limitada diversidad geográfica: Aunque la muestra incluye ocho países, la producción se concentra en Norteamérica, Asia y Europa, mientras que América Latina y África presentan una menor representación, lo que reduce la posibilidad de generalizar conclusiones a contextos culturales diversos.
- Ausencia de investigaciones longitudinales: Predominan los estudios transversales y correlacionales, lo que impide establecer relaciones causales sólidas entre la práctica deportiva, la inteligencia emocional y el rendimiento académico a lo largo del tiempo.

De esta manera, los hallazgos permiten concluir que, entre 2000 y 2024, la producción científica sobre deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico muestra un crecimiento sostenido, con predominio de revisiones sistemáticas y estudios correlacionales en el nivel universitario. No obstante, persisten vacíos en términos de diversidad geográfica, integración de variables y estudios longitudinales, lo que señala áreas prioritarias para futuras investigaciones.

Discusión

El análisis bibliométrico realizado entre los años 2000 y 2024 permite reconocer tendencias claras sobre la producción científica que vincula deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico. Los hallazgos muestran un crecimiento progresivo de publicaciones, con un predominio de revisiones sistemáticas y estudios correlacionales en el ámbito universitario, al mismo tiempo que se identifican vacíos relacionados con la diversidad geográfica, la integración simultánea de variables y la falta de estudios longitudinales. Estos resultados, al ser contrastados con la literatura internacional, permiten no solo confirmar patrones ya descritos, sino también proponer una interpretación integradora sobre cómo los tres ejes analizados se relacionan en el ámbito educativo.

En primer lugar, respecto a las tendencias de publicación, se observa un incremento marcado de la investigación a partir de 2015. Este resultado se vincula con lo señalado por Active Living Research (2015), quien ya advertía una creciente preocupación científica por demostrar cómo la actividad física y la participación deportiva inciden en el rendimiento académico. De manera similar, Sember et al. (2020) confirman este auge al mostrar que las investigaciones recientes han buscado consolidar evidencia mediante revisiones y metaanálisis, especialmente en contextos de infancia y adolescencia. El aumento de publicaciones sistemáticas identificado en nuestro análisis (40 % del total) confirma lo que Álvarez et al. (2017) describen como una “necesidad de integrar resultados fragmentados” para sustentar políticas educativas y de salud pública basadas en evidencia sólida. Lo que este estudio aporta frente a los metaanálisis previos es la identificación de un patrón temporal que vincula la consolidación de la inteligencia emocional con un mayor interés por incluir la práctica deportiva y recreativa en investigaciones de carácter académico.

En cuanto a la distribución geográfica, el predominio de Estados Unidos y China como principales generadores de producción científica coincide con lo encontrado en estudios internacionales sobre bibliometría en educación y deporte. Autores como MacCann et al. (2020) y Sánchez et al. (2020) realizan análisis comparativos que incluyen datos multicontinentales, pero resaltan que Norteamérica y Asia concentran gran parte de la investigación publicada en revistas indexadas de alto impacto. Este sesgo regional limita la generalización de los resultados a contextos con menor representación, como América Latina o África. En línea con ello, el análisis evidencia que México y África solo cuentan con un estudio cada uno, lo cual es consistente con la observación de Slade & Kies (2015), quienes plantean la necesidad de diversificar las muestras para evitar conclusiones centradas exclusivamente en estudiantes de élite o de universidades con mayores recursos. La contribución de este trabajo radica en visibilizar estas brechas y proponer la incorporación de contextos emergentes en los que la práctica deportiva y recreativa podría tener implicaciones distintas debido a factores socioculturales.

Un segundo aspecto relevante es el predominio metodológico de estudios correlacionales y comparativos. Los datos muestran que 27 % de las publicaciones corresponden a este tipo de diseño, reflejando un énfasis en identificar asociaciones más que en establecer causalidad. Este hallazgo concuerda con lo señalado por Dobersek & Arellano (2017), quienes exploran la relación entre inteligencia emocional, deporte colegial y desempeño académico, destacando correlaciones significativas pero sin poder afirmar relaciones causales. Asimismo, Tapia & Marsh (2006) señalan que gran parte de los estudios en inteligencia emocional y educación se apoyan en diseños transversales, lo que genera un cuerpo de evidencia útil pero insuficiente para comprender procesos de cambio en el tiempo. En concordancia, Koop & Jekauc (2018) subrayan la relevancia de los metaanálisis al demostrar que la inteligencia emocional influye en el rendimiento deportivo competitivo, pero reconocen la ausencia de investigaciones longitudinales. El presente análisis refuerza esta observación, identificando como prioridad el desarrollo de estudios de seguimiento que permitan comprender la evolución de la relación entre variables en el tiempo.

Respecto a los contextos educativos más estudiados, los resultados muestran una clara predominancia de investigaciones en el nivel universitario (65 % de los estudios). Este hallazgo se refleja en trabajos como los de Lott & Turner (2018), quienes analizan la participación deportiva universitaria desde la perspectiva de la inteligencia emocional, mostrando beneficios en el desarrollo personal y académico de los atletas. Del mismo modo, O'Neill (2021) destaca que la práctica deportiva en estudiantes universitarios se asocia con mayores niveles de bienestar emocional, lo que impacta indirectamente en su desempeño académico. Sin embargo, el menor número de estudios en educación secundaria y primaria confirma lo observado por MacCann et al. (2020), quienes subrayan la importancia de ampliar la investigación hacia etapas más tempranas del desarrollo escolar. El presente trabajo complementa esa perspectiva al señalar que la falta de investigaciones en niños y adolescentes constituye una laguna crítica que limita la formulación de políticas preventivas.

Por otro lado, los resultados coinciden con lo encontrado por Álvarez et al. (2017), quienes concluyen que la actividad física en la infancia y adolescencia mejora funciones cognitivas básicas, como la memoria y la atención, potenciando el rendimiento académico. Sember et al. (2020) llegan a conclusiones similares al demostrar que el ejercicio regular en la niñez se relaciona con mejoras significativas en el desempeño escolar. La escasa representación de estos niveles en la producción reciente, según el análisis, revela un vacío que este estudio propone atender mediante investigaciones integradoras que unan prácticas recreativas, variables emocionales y desempeño académico en etapas tempranas.

Un aspecto particularmente relevante es la integración de variables. La mayoría de los estudios revisados abordan solo dos de los tres factores principales (deporte/recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico), lo que limita la comprensión integral del fenómeno. Ghareh & Hamid (2023), por ejemplo, analizan inteligencia cognitiva, emocional y social en relación con el rendimiento académico, pero sin incluir la dimensión del deporte. Del mismo modo, Shengyao et al. (2024) examinan el papel mediador de características psicológicas positivas en la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico, dejando de lado la práctica física. Estos enfoques parciales coinciden con la laguna identificada en este análisis. La principal aportación de este trabajo es resaltar la necesidad de un modelo interpretativo que articule las tres variables: el deporte y la recreación como espacios de práctica que fortalecen competencias emocionales, y estas a su vez como mediadores del rendimiento académico.



En el ámbito del deporte y la inteligencia emocional, la literatura respalda la relación positiva encontrada en los resultados de este análisis. Laborde et al. (2011) señalan que la inteligencia emocional rasgo cumple un papel protector frente al estrés, favoreciendo tanto el rendimiento deportivo como la autorregulación emocional. Mercader & Gutiérrez (2023) añaden que, en atletas universitarios, la inteligencia emocional se relaciona con menores niveles de ansiedad y un mejor manejo de la presión competitiva. Estos hallazgos se integran con lo identificado en este estudio, donde se resalta que la participación deportiva favorece el bienestar emocional y, en consecuencia, el rendimiento académico. De manera similar, en la relación entre recreación y rendimiento académico, Slade & Kies (2015) muestran que el uso recreativo de instalaciones universitarias se asocia positivamente con el desempeño de estudiantes de medicina, ampliando la visión hacia actividades no competitivas que también inciden en el aprendizaje.

Finalmente, es importante destacar que varios estudios recientes refuerzan la mediación de variables psicológicas en la relación entre deporte, inteligencia emocional y rendimiento. Wang et al. (2020) muestran que la autoeficacia desempeña un papel mediador entre actividad física e inteligencia emocional en universitarios, mientras que Zoghalmi et al. (2023) evidencian que la ansiedad puede afectar negativamente el desempeño deportivo y académico. Estos aportes complementan la interpretación de este estudio, que propone considerar un modelo explicativo en el cual el deporte y la recreación actúan como contextos de aprendizaje socioemocional, la inteligencia emocional como mediadora clave, y el rendimiento académico como resultado que refleja tanto habilidades cognitivas como socioemocionales. Este marco integrador permite avanzar más allá de los vacíos previamente señalados y contribuye a orientar futuras líneas de investigación.

Conclusiones

En primer lugar, se cumplió con el objetivo de identificar las tendencias de publicación, pues los hallazgos mostraron que a partir del año 2010 se intensificó el interés por estas temáticas, alcanzando su mayor número de publicaciones en la última década, lo cual reflejó la consolidación de la inteligencia emocional como un factor clave dentro del ámbito educativo y deportivo.

En cuanto a los enfoques metodológicos predominantes, se observó una marcada presencia de estudios cuantitativos, complementados con investigaciones de carácter mixto y algunas revisiones sistemáticas y metaanálisis. Esto confirmó que el campo ha buscado validar empíricamente la relación entre las variables, aunque todavía existe margen para explorar con mayor profundidad diseños cualitativos que permitan captar la dimensión subjetiva de la experiencia estudiantil.

Asimismo, se determinó que los contextos educativos más estudiados se concentraron en instituciones de educación superior y secundaria, siendo menos frecuente la atención a niveles iniciales y primarios. Este patrón puso en evidencia una limitación importante, pues la construcción de habilidades socioemocionales vinculadas al deporte y la recreación se inicia desde etapas tempranas de formación.

Finalmente, respecto al objetivo de destacar las lagunas de conocimiento, se constató la escasez de investigaciones que integraran de manera equilibrada las cuatro dimensiones analizadas (deporte, recreación, inteligencia emocional y rendimiento académico), así como la necesidad de incrementar los estudios en contextos latinoamericanos y africanos, donde la evidencia aún es incipiente en comparación con Europa y Asia.

En conjunto, los resultados de este estudio representaron un avance al proporcionar una visión global y sistemática sobre la evolución y características de la producción científica en el tema, constituyéndose en una base de referencia para investigadores, docentes y responsables de políticas educativas. Se sugirió como línea futura el desarrollo de investigaciones que integren enfoques multidisciplinarios y que contemplen tanto metodologías longitudinales como comparativas entre países, con el fin de enriquecer la comprensión del impacto del deporte y la recreación en la formación integral del estudiante a través de la inteligencia emocional.

Referencias

- Active Living Research. (2015). *Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance (Research Brief)*. [Archivo en PDF] https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf
- Álvarez, C., Pesce, C., Caverio, I., Sánchez, M., Garrido, M., & Martínez, V. (2017). Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2.ª ed.). La Muralla.
- Dobersek, U., & Arellano, D. (2017). Investigating the Relationship between Emotional Intelligence, Involvement in Collegiate Sport, and Academic Performance. *Research, Sports Coaching*, 28. <https://thesportjournal.org/article/investigating-the-relationship-between-emotional-intelligence-involvement-in-collegiate-sport-and-academic-performance/>
- Ghareh, A., & Hamid, M. (2023). The relationship between cognitive, emotional and social intelligence with the academic performance of physical education students. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*, 30(12), 1-8. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.30.12.001>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Jadjav, R. (2023). A comparative study of emotional intelligence among the college athletes and non-athletes. International. *Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(5), 18-22. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i5a.3062>
- Koop, A., & Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports*, 6(4), 175-181. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>
- Laborde, S., Brull, A., Weber, J., & Anders, L. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*, 51(1), 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.003>
- Lott, G., & Turner, B. (2018). Collegiate Sport Participation and Student-Athlete Development through the Lens of Emotional Intelligence. *Journal of Amateur Sport*, 4(3), 1-28. <https://doi.org/10.17161/jas.v4i2.7111>
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L., Double, K., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Mercader, I., & Gutiérrez, N. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054224>
- O'Neill, K. (2021). *Emotional intelligence and mental well-being among college student athletes*. [Tesis de postgrado, Denison University]. <https://digitalcommons.denison.edu/studentscholarship/49>
- Sánchez, N., Berrios, M., & Extremera, N. (2020) A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S., & Starc, G. (202). Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Salarzadeh, H., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychol*, 12, 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Slade, A., & Kies, S. (2015). The relationship between academic performance and recreation use among first-year medical students. *Medical Education Online*, 20(1). <https://doi.org/10.3402/meo.v20.25105>
- Tapia, M., & Marsh, G. (2006). The effects of sex and grade-point average on emotional intelligence. *Psicothema*, 18, 108-111. <https://www.psicothema.com/pdf/3284.pdf>
- Wang, K., Yang, Y., Zhang, T., Ouyang, Y., Liu, B., & Luo, J. (2020). The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00967>



Zoghalmi, W., Hawani, A., Khiari, H., Mnedla, S., Marsigliante, S., Elloumi, A., & Muscella, A. (2023). The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236070>

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

María Dolores Láñez Villao
Ana Patricia Cevallos Suarez
Bertha Elizabeth Vera Rodríguez
Johanna Lilibeth Alcivar Ponce

mlainez2533@upse.edu.ec
anapatricia19@live.com
Bertha.vera@educacion.gob.ec
jalcivar@upse.edu.ec

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a