

Revisión Sistemática de la Relación entre la Personalidad y el Rendimiento Deportivo en Futbolistas



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

María Mota Rey

Escuela Universitaria del Real Madrid. Universidad Europea

Máster Psicología Deportiva

Tutora Académica: Nuria Pérez Romero

Curso 2024-2025

Fecha de entrega: Agosto 2025

Resumen

La personalidad ha sido objeto de creciente interés en el ámbito deportivo debido a su influencia en el rendimiento de los/as atletas. Por ello, la presente revisión sistemática tuvo como objetivo analizar la relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo de los/as futbolistas, basándose en el Modelo de los Cinco Grandes (Big Five). Además, analizó las diferencias existentes en los rasgos de personalidad de los/as futbolistas según el género y la posición en el campo. Para ello, se siguieron las directrices PRISMA (2020) y se aplicó la estrategia BeHEMOTH para definir criterios de elegibilidad. Se incluyeron estudios en inglés y español que se centraran exclusivamente en futbolistas y examinaran directamente la relación entre personalidad y rendimiento deportivo, sin restricciones de edad, género o nivel competitivo. Se realizaron búsquedas en las bases de datos Web of Science, PubMed y Scopus, resultando en la inclusión de 7 estudios con un total de 1052 participantes. Entre los principales hallazgos se encontró que la responsabilidad y la extraversión fueron los rasgos más consistentemente relacionados con el rendimiento de forma positiva. Por el contrario, el neuroticismo mostró una relación negativa con el rendimiento en la mayoría de los estudios. La apertura a la experiencia también se correlacionó positivamente con el rendimiento en algunos estudios, mientras que la amabilidad no presentó relación significativa. En cuanto a las diferencias de personalidad según el género y la posición en el campo, la evidencia es limitada. En conclusión, se evidencia que ciertos rasgos de personalidad, especialmente la responsabilidad, la extraversión y la apertura a la experiencia, pueden potenciar el rendimiento deportivo, mientras que altos niveles de neuroticismo lo afectan negativamente. Sin embargo, la falta de estudios longitudinales y la limitada diversidad muestral dificultan la generalización de los hallazgos. Se destaca la utilidad de evaluar la personalidad en categorías base y procesos de detección de talento, como complemento a las valoraciones físicas y técnico-tácticas.

Palabras clave: Modelo de los Cinco Grandes, deporte, rasgos de personalidad, valoración psicológica y desempeño.

Abstract

Personality has been the subject of increasing interest in the field of sport due to its influence on athletes' performance. Therefore, the present systematic review aimed to analyse the relationship between personality and sport performance of football players, based on the Big Five Model. In addition, it analysed the existing differences in the personality traits of football players according to gender and position on the field. For this purpose, the PRISMA guidelines (2020) were followed, and the BeHEMOTH strategy was applied to define eligibility criteria. We included studies in English and Spanish that focused exclusively on football players and directly examined the relationship between personality and sport performance, with no restrictions on age, gender or competitive level. Web of Science, PubMed and Scopus databases were searched, resulting in the inclusion of 7 studies with a total of 1052 participants. Among the main findings were that responsibility and extraversion were the traits most consistently positively related to performance. In contrast, neuroticism showed a negative relationship with performance in most studies. Openness to experience was also positively correlated with performance in some studies, while agreeableness showed no significant relationship. As for personality differences according to gender and position in the field, the evidence is limited. In conclusion, there is evidence that certain personality traits, especially responsibility, extraversion and openness to experience, may enhance sport performance, while high levels of neuroticism negatively affect it. However, the lack of longitudinal studies and the limited sample diversity make it difficult to generalise the findings. The usefulness of assessing personality in basic categories and talent detection processes, as a complement to physical and technical-tactical assessments, is highlighted.

Key words: Big Five Model, sport, personality traits, psychological assessment and performance.

Índice

Introducción	5
Rendimiento Deportivo.....	5
Personalidad y Rendimiento Deportivo	7
Modelo de los Cinco Grandes.....	9
Justificación de la revisión.....	11
Objetivos.....	13
Metodología	13
Criterios de elegibilidad.....	14
Estrategia de búsqueda.....	15
Selección de artículos	16
Proceso de extracción de artículos.....	17
Evaluación de riesgo de sesgo	17
Resultados	18
Diferencias en función del género y la posición.....	27
Evaluación de riesgo de sesgo	28
Discusión	30
Diferencias según género y posición	32
Limitaciones	33
Aspectos prácticos	35
Conclusión.....	36
Referencias Bibliográficas	37

Introducción

Rendimiento Deportivo

El concepto de rendimiento deportivo cuenta con multitud de definiciones, pudiendo ser entendido tanto de forma objetiva como subjetiva. Desde una perspectiva objetiva, el rendimiento deportivo puede definirse como el resultado de una actividad deportiva, es decir, son medidas que dependerán de la disciplina deportiva (Dietrich et al., 2001). Entre estas medidas podrían ser consideradas las victorias en una competición, los tiempos, las marcas, el número de goles marcados, la distancia recorrida o los puntos anotados, entre otras (Castillo Rodríguez et al., 2018; Pettersen et al., 2021). Por otro lado, desde una perspectiva subjetiva, el rendimiento deportivo se entiende como el bienestar del/de la deportista durante la ejecución de la actividad deportiva y a la valoración que hace él/ella mismo/a sobre su ejecución (Dietrich et al., 2001; Núñez Prats y Garcia Mas, 2017; Pettersen et al., 2021). En este sentido, la evaluación del rendimiento deportivo podrá llevarse a cabo a través de autoinformes sobre la valoración del rendimiento y la satisfacción con el mismo (Palmi y Solé, 2016; Ursino et al., 2019). Además, podrá ser evaluado incluso a través de la observación de los/as propios/as entrenadores/as (García Naveira y Remor, 2011).

Como se ha mencionado previamente, el rendimiento deportivo es un término con pluralidad de interpretaciones, cuya definición dependerá, concretamente en el fútbol, de los/as jugadores/as, del equipo y de la competición (González Campos et al., 2015; Ursino et al., 2018). A pesar de la variedad de definiciones, algo común en todas ellas es que el rendimiento deportivo se encuentra condicionado por diversos factores que pueden aumentarlo o limitarlo (López Gajardo et al., 2022). Según Ursino et al. (2018), entre estos factores podemos distinguir: factores tácticos (p.ej. organización del juego y estrategias), factores técnicos (p.ej. destreza y coordinación), factores físicos (p.ej. velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad), factores psicológicos (p.ej. motivación, atención, comunicación, cohesión y personalidad) y factores situacionales (p.ej. tiempo y espacio).

Resulta importante destacar que, entre todos los factores mencionados, el aspecto psicológico se considera un elemento fundamental por su influencia en las capacidades físicas, técnicas y tácticas, las cuales repercuten en el rendimiento de los/las deportistas (García Naveira y Remor, 2011; Mahamud et al., 2005). En este sentido, resulta esencial trabajar las habilidades psicológicas de los/as deportistas, pues contribuirá a alcanzar el desarrollo óptimo de su rendimiento (González Campos et al., 2015). Así, investigaciones llevadas a cabo por García-Naveira Vaamonde y Jerez Villanueva (2012), Pazo Haro et al. (2012), y más recientemente, Moreno-Fernández et al. (2019), reflejan que es de vital importancia incluir aspectos afectivo-emocionales y sociales en los entrenamientos deportivos, pues son esenciales para proporcionar habilidades y estrategias a los/as jugadores/as que permitan afrontar las diferentes situaciones dadas en el ámbito deportivo, así como para fomentar su bienestar psicológico.

Concretamente, la primera de ellas presenta un análisis del trabajo llevado a cabo por el Departamento de Psicología del Club Atlético de Madrid en su cantera durante el periodo 2000-2011. El departamento adopta un enfoque integral, abarcando aspectos físicos, técnico-tácticos y psicológicos, favoreciendo el desarrollo personal y deportivo (García-Naveira Vaamonde y Jerez Villanueva, 2012). Por su parte, Pazo Haro et al. (2012) analizaron cómo influye el contexto deportivo en el proceso de formación de futbolistas de alto rendimiento. Para ello, se realizó una investigación cualitativa a una muestra de 11 jugadores internacionales, siete coordinadores de fútbol base, siete preparadores físicos, seis psicólogos y cinco médicos. A través de esta investigación se halló, entre otras cosas, que la coordinación interdisciplinar contribuye al desarrollo personal y deportivo, así como el éxito deportivo depende de un entorno estructurado, integrado y coordinado. Por último, el estudio realizado por Moreno-Fernández et al. (2019), evaluó la eficacia de un programa de intervención psicológica en 19 futbolistas, con el objetivo de mejorar la atención-concentración, la motivación y el nivel de activación. Tras la intervención, se hallaron mejoras en la habilidad mental, en el control del

estrés y en la influencia de la evaluación del rendimiento. De este modo, se concluyó que el entrenamiento psicológico resulta esencial para mejorar el rendimiento y el bienestar de los jugadores.

Personalidad y Rendimiento Deportivo

La relación entre la personalidad y el deporte ha cautivado la atención de investigadores, entrenadores y atletas (Shuai et al., 2023), dando lugar a diferentes perspectivas teóricas. En este contexto se distinguen dos visiones principalmente: la visión escéptica y la visión crédula. Mientras que la primera de ellas defiende que la personalidad tiene una influencia mínima en la capacidad deportiva (García Naveira, 2010; Shuai et al., 2023), la segunda sostiene que los rasgos de personalidad impactan de forma significativa en el rendimiento de los/as deportistas (García Naveira, 2010; Shuai et al., 2023). Además de esto, existen dos hipótesis sobre la influencia de la personalidad: la hipótesis de desarrollo y la hipótesis de selección. La hipótesis de desarrollo sostiene que la actividad deportiva influye sobre la personalidad del atleta promoviendo rasgos como la resiliencia o la capacidad de trabajo en equipo. Por el contrario, la hipótesis de selección defiende que las características de personalidad dan lugar a la elección de un determinado deporte, de modo que los sujetos más extrovertidos tendrán cierta tendencia a practicar deportes colectivos, mientras que los introvertidos preferirán deportes individuales (García Naveira, 2010; García-Naveira y Ruiz-Barquín, 2013; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013).

Concretamente en el estudio de las habilidades psicológicas, la cuestión sobre cómo la personalidad afecta al rendimiento es objeto de análisis continuo. Según diversos autores, esta influencia puede manifestarse de forma directa o indirecta. Es decir, puede afectar directamente a la acción deportiva y al rendimiento (García Naveira, 2010; García Naveira y Remor, 2011; García-Naveira y Ruíz-Barquín, 2016; Shuai et al., 2023; Piedmont et al., 1999), o puede influir

indirectamente al afectar a otras variables vinculadas al rendimiento deportivo como puede ser la motivación. Por tanto, un efecto directo implica que los rasgos de personalidad afectan de forma lineal al rendimiento, mientras que un efecto indirecto sugiere que los rasgos de personalidad afectan a otras variables que, a su vez, influirán en el rendimiento deportivo (García Naveira, 2010; García Naveira y Remor, 2011; García-Naveira y Ruíz-Barquín, 2016; Shuai et al., 2023; Piedmont et al., 1999).

Cabe destacar que en la relación entre personalidad y rendimiento deportivo pueden encontrarse diferencias en función del género, la edad o la práctica deportiva, entre otros. Entre los estudios que analizan esta relación en función del género encontramos el llevado a cabo por Spielmann et al. (2023), el cual explora cómo los rasgos de personalidad y las funciones ejecutivas se relacionan en futbolistas de alto rendimiento, considerando el género como un factor influyente. En dicha investigación se hallaron diferencias tales como un mayor neuroticismo y amabilidad en las futbolistas, mientras que no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a los rasgos de extraversión, apertura y responsabilidad. Estas diferencias podrían reflejar ciertas diferencias en el desarrollo deportivo y en el rendimiento. Por otro lado, el estudio realizado en 2025 por Çar et al., investiga la relación entre la personalidad proactiva y la competencia posicional en jugadores y jugadoras de fútbol, teniendo en cuenta factores como el género, la edad, la experiencia y la posición en el campo. Los resultados no mostraron diferencias significativas en función de la edad o la posición, sin embargo, sí que fueron relevantes las diferencias según el género. Concretamente, los futbolistas obtuvieron mayores puntuaciones en recibir y proporcionar apoyo y comunicación. Este estudio sugiere que trabajar el apoyo proactivo puede potenciar el rendimiento, la competitividad y el talento.

Por otro lado, entre aquellos que analizan dicha relación en función de la edad, encontramos el estudio de Ruiz-Barquín y García-Naveira (2013), quienes aplicaron el Cuestionario Five-

Factor Inventory (NEO-FFI) a 128 jugadores de fútbol con edades comprendidas entre los 14 y los 24 años. Según los resultados, los jugadores adultos obtuvieron mayores puntuaciones en apertura a la experiencia y responsabilidad en comparación con los juveniles y los cadetes. Además, los juveniles mostraron mayores niveles de neuroticismo que los adultos.

Podemos destacar el estudio realizado por García-Naveira y Ruiz-Barquín (2016), quienes analizaron las diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas, así como las diferencias encontradas en función de la categoría por edad. Como resultado obtuvieron que aquellos futbolistas que se encontraban en categorías superiores de edad presentaban mayores puntuaciones en estabilidad emocional, responsabilidad y apertura a la experiencia que los futbolistas de menor edad. Además, mostraban mayores niveles de estabilidad emocional, extraversión y responsabilidad que aquellos que no eran deportistas.

Modelo de los Cinco Grandes

En este sentido, una de las teorías de la personalidad es el Modelo de Personalidad de los Cinco Grandes (Big Five Personality Model) (Costa y McCrae, 1992), el cual permite comprender cómo los rasgos de personalidad influyen en el comportamiento y en el rendimiento deportivo. La teoría de los rasgos define los “rasgos de personalidad” como patrones de comportamiento, cognición y emoción estables y duraderos, que diferencian a un individuo de otro (Shuai et al., 2023). El Modelo de Personalidad de los Cinco Factores plantea que la estructura de la personalidad está constituida por cinco dimensiones básicas: el Neuroticismo (factor N), la Extraversión (factor E), la Apertura a la experiencia (factor O), la Amabilidad (factor A) y la Responsabilidad (factor C). La combinación de estos factores determina la manera en la cual las personas piensan, sienten y actúan en diferentes contextos y situaciones, incluyendo el ámbito deportivo (Schmidt et al., 2020; Shuai et al., 2023).

En primer lugar, el “Neuroticismo” hace referencia al grado de estabilidad emocional de un

individuo y su predisposición a experimentar emociones negativas tales como miedo, culpa o tristeza. Es decir, aquellos/as deportistas que presentan un alto nivel de neuroticismo son propios/as de tener dificultades a la hora de controlar los impulsos y el estrés, así como muestran una mayor tendencia a tener ideas irracionales (Schmidt et al., 2020). Aquellos/as futbolistas que presentan niveles más bajos de neuroticismo suelen tener una alta autoestima y confianza en ellos/as mismos/as, así como presentar niveles bajos de ansiedad (Piedmont et al., 1999).

Por otro lado, la “Extraversión” se encuentra relacionada con la tendencia a experimentar emociones positivas, acompañado de una alta sociabilidad y una búsqueda activa de estimulación externa. Este factor será determinante en deportes colectivos como el fútbol, donde la comunicación, la interacción social y el trabajo en equipo son esenciales (Schmidt et al., 2020). En este sentido, aquellos/as futbolistas que presenten elevados niveles de extraversión desempeñarán mejores roles de liderazgo (Rhodes y Smith, 2006).

La “Apertura a la experiencia” se caracteriza por el interés y la curiosidad hacia el mundo externo e interno, por una alta imaginación y creatividad y por una alta receptividad a experimentar emociones tanto positivas como negativas. Aquellos individuos que presentan una alta apertura a la experiencia se encuentran dispuestos a cambiar, no son convencionales y tienen una alta sensibilidad al arte y la estética (Schmidt et al., 2020). En el ámbito futbolístico, este rasgo puede ser observado en aquellos/as jugadores/as que suelen adaptarse de forma más adecuada a cambios tácticos o nuevas condiciones de juego, es decir, son jugadores/as flexibles e innovadores/as (Piedmont et al., 1999).

En cuanto a la “Amabilidad”, este factor se relaciona con el altruismo y la empatía, por tanto, aquellos que puntúan bajo en esta variable suelen caracterizarse por ser personas egoístas y competitivos. Este factor es considerado también esencial en deportes colectivos, pues aquellos individuos con altos niveles de amabilidad suelen ser colaborativos y cooperativos, mientras que aquellos que puntúan bajo en este factor suelen asociarse con comportamientos

conflictivos y competitivos, lo que puede afectar a la cohesión grupal (Schmidt et al., 2020).

Por tanto, aquellos/as futbolistas que presentan altos niveles de amabilidad se caracterizan por tener una actitud respetuosa, fomentar un buen ambiente grupal y evitar los conflictos (Laborde et al., 2016).

Por último, la “Responsabilidad” hace referencia al autocontrol, a la planificación, la organización y la resolución de tareas. Aquellos/as deportistas con responsabilidad elevada son capaces de establecer objetivos claros y detallados, caracterizándose por ser determinantes en su consecución (Schmidt et al., 2020). Además, suelen ser jugadores/as disciplinados y comprometidos (Allen et al., 2013).

Justificación de la revisión

Las revisiones sistemáticas que analizan la relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo desde diferentes teorías y métodos de evaluación evidencian la relevancia que tienen los rasgos de personalidad en el deporte (Shuai et al., 2023). En términos generales, la mayor parte de las investigaciones realizadas se centran en encontrar diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas, diferencias en función de la modalidad deportiva (individual o colectivo), del tipo de deporte, del género y del nivel de competición (García-Naveira et al., 2011).

Por ejemplo, una revisión llevada a cabo en 2023 por Shuai et al., analizó la influencia del Modelo de los Cinco Factores de Personalidad en el rendimiento en deportes competitivos. Los resultados de esta revisión muestran una correlación positiva entre el rendimiento deportivo y cuatro de los cinco factores de personalidad (extroversión, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad). De forma más específica mencionan la responsabilidad y la extraversión como los principales rasgos de la personalidad en deportes de equipo. Por su parte, la apertura a la experiencia y la amabilidad varían en función del deporte, sin clarificar

en qué disciplina deportiva tiene mayores beneficios. Por otro lado, este análisis sistemático revela que la relación entre personalidad y rendimiento deportivo puede verse afectada por factores como la modalidad deportiva, el nivel de competencia, y la edad.

Además, se encuentran otras revisiones que evidencian la influencia de distintos rasgos de personalidad en el rendimiento deportivo de forma directa o indirecta. Por ejemplo, García-Naveira (2010) llevó a cabo una revisión de la literatura sobre los principales rasgos de personalidad en el deporte, concluyendo que una mayor extraversión y responsabilidad y un menor neuroticismo se relaciona positivamente con la práctica deportiva. Por otro lado, en 2023, la revisión sistemática llevada a cabo por De los Fayos López et al. trató de estudiar la relación entre la ira y las variables de personalidad, y cómo esto influye en comportamientos agresivos que afectan al rendimiento deportivo. Por su parte, la revisión realizada por Martínez Ramírez et al. (2024) analiza la relación entre la autoeficacia y el rendimiento en distintas disciplinas deportivas, entendiendo este constructo como parte de la personalidad. Por último, mencionar la revisión llevada a cabo por Prieto Andreu et al. (2014) quien examinaba cómo factores de personalidad como la resistencia y la ansiedad competitiva afectaban en las lesiones, y cómo esto indirectamente influye en el rendimiento deportivo.

Dado que la personalidad es clave para el rendimiento deportivo óptimo de los/as deportistas, comprender cómo estos rasgos de personalidad afectan a la ejecución y a la dinámica en el fútbol resulta esencial. Sin embargo, a pesar del interés por la relación entre personalidad y deporte, la mayor parte de las revisiones no se focalizan en el fútbol de forma exclusiva, ya que se centran en analizar las diferencias de esta relación entre distintas modalidades deportivas.

Esto remarca la necesidad de llevar a cabo una revisión más específica sobre este deporte, para así poder comprender plenamente esta relación en el ámbito futbolístico. En este sentido, es visible la carencia de estudios que analizan las diferencias de los rasgos de personalidad entre deportistas en función de la posición en la que jueguen (defensas, delanteros o centrocampistas)

(García-Naveira, 2010). Esto sugiere la necesidad de llevar a cabo una revisión que recoja aquellos estudios que analicen cómo la personalidad varía según la demarcación, lo cual ofrece múltiples beneficios, desde la optimización del rendimiento hasta el bienestar psicológico de los/las deportistas. Entre los múltiples beneficios, la evaluación de los rasgos de personalidad puede ser una herramienta útil en la identificación temprana y en el desarrollo de talentos. Es decir, la comprensión de los rasgos que contribuyen al éxito en situaciones concretas permite a los entrenadores enfocarse en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas de forma más efectiva. Además, conocer la personalidad de los/as jugadores/as permitirá a los entrenadores adaptar sus métodos de enseñanza y comunicación, promoviendo un ambiente de aprendizaje positivo (Musculus y Lobinger, 2018). Concretamente, en la presente revisión, nos enfocaremos en aquellos estudios que analicen la relación de forma directa, es decir, cómo los rasgos de personalidad afectan o condicionan de forma directa al rendimiento deportivo.

Objetivos

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo general del presente estudio es analizar la relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo de los futbolistas a través de la síntesis de la literatura mediante una revisión sistemática. Además, esta revisión tiene como objetivo analizar las diferencias existentes en los rasgos de personalidad de los futbolistas en función de la posición en la que jueguen y en función del género, lo cual puede ser determinante en el rendimiento deportivo de los/as atletas.

Metodología

La presente revisión sistemática se desarrolló en base a las directrices de “Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses” (PRISMA) (Page et al., 2021).

Criterios de elegibilidad

Los criterios de elegibilidad fueron establecidos partiendo de la estrategia BeHEMOTH (behavior of interest, health context, exclusions, models or theories) (Booth y Carroll, 2015), de modo que los criterios seleccionados detallan el comportamiento de interés, el contexto de salud, las exclusiones y los modelos o teorías, tal y como se muestra en la Tabla 1. La elección de esta estrategia se debe a su capacidad para estructurar de forma coherente y exhaustiva la formulación de preguntas de investigación, como es en este caso la relación entre los rasgos de personalidad y el rendimiento deportivo en futbolistas, considerando variables como el género y la posición. Por tanto, el uso de esta estrategia asegura la selección y análisis de la literatura alineada con los objetivos de la revisión de forma rigurosa (Booth y Carroll, 2015).

Tabla 1

Criterios de elegibilidad.

	Criterios de inclusión
Comportamiento de interés	Rendimiento deportivo y rasgos de personalidad
Contexto de salud	Contexto deportivo
Exclusiones	Cualquier estudio que no se enfoque exclusivamente en fútbol o analicen la relación de forma indirecta
Modelo o teoría	Modelo de los Cinco Grandes

Por tanto, como criterios de inclusión se establecen aquellos estudios que analicen la relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo en el fútbol, así como las investigaciones realizadas en jugadores y jugadoras de fútbol, sin restricción a nivel competitivo. Tampoco se establecieron restricciones en cuanto a la edad o al género, pues resulta interesante analizar

posibles diferencias en función de estos factores. Se incluirán todos aquellos estudios que evalúen el rendimiento tanto de forma objetiva como subjetiva y aquellos que evalúen los rasgos de personalidad a través de instrumentos psicológicos basados en el Modelo de los Cinco Grandes. Además, se seleccionarán publicaciones tanto en inglés como en español. Se excluirán aquellos estudios que analicen la relación entre personalidad y rendimiento deportivo de forma indirecta a través de variables moderadoras.

Estrategia de búsqueda

La búsqueda de la literatura se llevó a cabo el día 8 de abril de 2025 a través de las siguientes bases de datos: Web of Science, Pubmed y Scopus. La búsqueda se llevó a cabo en cada base de datos según las palabras claves (Tabla 2), las cuales fueron seleccionadas en función de los criterios de elegibilidad. También fue consultada la bibliografía de las revisiones sistemáticas existentes.

Tabla 2

Estrategia de búsqueda.

Base de datos	Estrategia de búsqueda
Web of Science	1: TS=(“Football”); 2: TS=(“Soccer”); 3: TS=(“Footballer”); 4: TS=(“Football player”); 5: TS=(“Footballers”); 6: TS=(“Football players”); 7: TS=(“Soccer players”); 8: TS=(“Soccer player”); 9: TS=(“Personality”); 10: TS=(“Personality traits”); 11: TS=(“Big Five”); 12: TS=(“Sports performance”); 13: TS=(“Performance”); 14: TS=(“Athletic performance”); 15: #1 OR #2 OR #3 OR #4 OR #5 OR #6 OR #7 OR #8; 16: #9 OR #10 OR #11; 17: #13 OR #14 OR #12; 18: #15 AND #16 AND #17

Tabla 2*Estrategia de búsqueda (Continuación).*

Pubmed	("Football"[Title/Abstract] OR "Soccer"[Title/Abstract] OR "Footballer"[Title/Abstract] OR "Football player"[Title/Abstract] OR "Footballers"[Title/Abstract] OR "Football players"[Title/Abstract] OR "Soccer players"[Title/Abstract] OR "Soccer player"[Title/Abstract]) AND ("Personality"[Title/Abstract] OR "Personality traits"[Title/Abstract] OR "Big Five"[Title/Abstract]) AND ("Sports performance"[Title/Abstract] OR "Performance"[Title/Abstract] OR "Athletic performance"[Title/Abstract])
Scopus	(TITLE-ABS ("Football") OR TITLE-ABS ("Soccer") OR TITLE-ABS ("Footballer") OR TITLE-ABS ("Football player") OR TITLE-ABS ("Footballers") OR TITLE-ABS ("Football players") OR TITLE-ABS ("Soccer players") OR TITLE-ABS ("Soccer player")) AND (TITLE-ABS ("Personality") OR TITLE-ABS ("Personality traits") OR TITLE-ABS ("Big Five")) AND (TITLE-ABS ("Sports performance") OR TITLE-ABS ("Performance") OR TITLE-ABS ("Athletic performance"))

Selección de artículos

En lo referente al proceso de selección de artículos, aquellos encontrados en las distintas bases de datos fueron subidos a “Rayyan.ai” (<https://www.rayyan.ai>), una plataforma que permite llevar a cabo este proceso. En primer lugar, fueron detectados aquellos artículos que presentaban un alto grado de similitud, para que a continuación, se revisaran dichas similitudes y se eliminaran aquellos artículos que se encontraban duplicados. Posteriormente, se leyeron los títulos y resúmenes, evaluando la elegibilidad de los artículos en función de los criterios establecidos previamente. La selección de artículos que formarán parte de la presente revisión se realizó haciendo uso de un diagrama de flujo, tal y como se establece en las directrices de

PRISMA (Page et al., 2021). De este modo se detallará el proceso de selección y las razones de exclusión. De las revisiones sistemáticas ya existentes no fue extraído ningún estudio, dado que ya estaban incluidos en las distintas bases de datos. Todo este proceso fue realizado por un único revisor, el cual examinó cada registro y cada informe.

Proceso de extracción de artículos

Para cada uno de los estudios incluidos se identificaron los siguientes datos: año de publicación, autor, país, tipo de diseño, tamaño de la muestra, características de los participantes (sexo, edad, categoría deportiva, posición en el campo), el instrumento de evaluación de la personalidad y del rendimiento empleado y los resultados de cada estudio (índice de correlación y significación estadística).

Se realizó la extracción de datos y estos fueron almacenados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel. En aquellos casos en los que los datos publicados fueron insuficientes o no se pudo acceder al artículo se solicitó información a los autores correspondientes, dejando un plazo de cuatro días para su respuesta. En caso de falta de respuesta o falta de datos necesarios el estudio fue excluido. Los datos finales fueron presentados en tablas, en la cual se presentaban los hallazgos de los estudios organizados según los distintos rasgos de personalidad con el objetivo de poder identificar de una forma más sencilla y visual las estadísticas y diferencias entre los diferentes rasgos. Al igual que en el proceso de selección de artículos, la extracción de datos de estos fue llevada a cabo por un único revisor.

Evaluación de riesgo de sesgo

La evaluación de riesgo de sesgo fue reportada para una mayor transparencia del estudio y se evaluó utilizando la herramienta “JBI Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross

Selectional Studies” (JBI) para estudios analíticos transversales, la cual está diseñada para evaluar la calidad metodológica de este tipo de estudios con el objetivo de determinar el riesgo de sesgo en sus resultados. Esta herramienta es usada principalmente para revisiones sistemáticas, donde se evalúa cada estudio incluido. Concretamente, se valora la validez de sus resultados, el riesgo de sesgo y la calidad de su diseño, recolección de datos y análisis (Moola et al., 2020). En la presente revisión, la evaluación de riesgo de sesgo fue realizada por un único revisor.

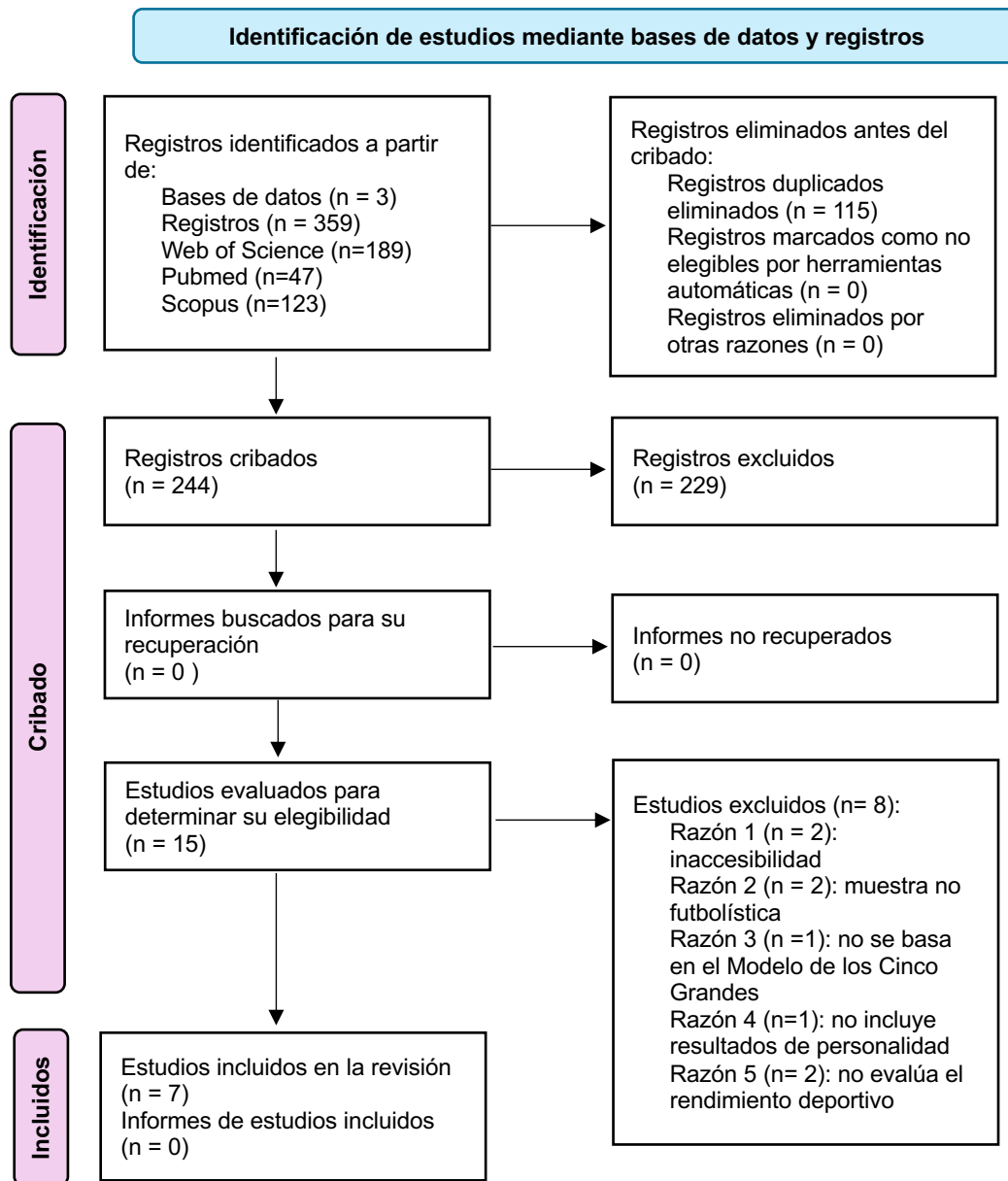
La checklist consta de 8 preguntas y cada una de ellas debe responderse en función de 4 tipos de respuesta: “sí”, “no”, “incierto” y “no aplica”. Los aspectos valorados a través de esta herramienta son los siguientes (Moola et al., 2020): criterios de inclusión de la muestra, descripción del contexto y participantes, medición válida y confiable de la exposición, medición válida y confiable del resultado, identificación de factores de confusión, control de factores de confusión, análisis estadístico adecuado y conclusiones justificadas.

Resultados

El proceso de selección de artículos se desarrolló tal y como se representa en el siguiente diagrama de flujo (Figura 1).

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos.



Nota. Adaptado de PRISMA 2020 flow diagram, por Page et al. (2021).

En primer lugar, se recogieron 359 artículos de 3 bases de datos distintas, concretamente 189 de Web of Science, 47 de Pubmed y 123 de Scopus. Seguidamente fueron identificados 194 duplicados, de los cuales fueron eliminados 115.

Tras esto se realizó un cribado de los 244 artículos restantes. Se comenzó descartando 229

artículos tras una primera lectura del título y del resumen debido a la incompatibilidad con la temática de la presente revisión, siendo seleccionados 15 estudios para su inclusión.

A continuación, fueron leídos en profundidad aquellos artículos que habían sido seleccionados, siendo descartados ocho. Dos de ellos fueron excluidos por inaccesibilidad al contenido, concretamente los estudios de Laurin (2009) y Wirth et al. (2020). Otras tres investigaciones fueron descartadas debido a que no cumplían finalmente con los criterios de inclusión. Específicamente, el estudio de Barlow et al. (2015) y Graczyk et al. (2021) no se enfocan exclusivamente en una muestra futbolística, siendo uno de los requisitos de la presente revisión. Por su parte, el estudio de Lenz et al. (2020) no evalúa la personalidad basándose en el Modelo de los Cinco Grandes, siendo descartado por esta razón. La investigación desarrollada por Bonilla (2019) fue excluida debido a que la personalidad solo fue mencionada a modo de evaluación, sin incluirla en los resultados del estudio, Por último, tanto el estudio de Spielmann et al. (2024) como de García-Naveira y Ruiz-Barquín (2016) se descartaron debido a la ausencia de evaluación del rendimiento deportivo, de modo que no se pudo establecer relación entre este y la personalidad.

De este modo, la presente revisión cuenta con un total de 7 artículos incluidos que se ajustan a los criterios de elegibilidad (Tabla 3).

Tabla 3*Características de los estudios incluidos en la revisión.*

REFERENCIA	PAÍS	TIPO DE DISEÑO	MUESTRA (H/M)	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS
Bonetti et al. (2025)	Brasil y Suecia	Diseño no experimental, correlacional-predictivo y transversal	328 participantes: - 1° cohorte: 153 brasileños (153/0) - 2° cohorte: 124 GC (34/43) - 3° cohorte: 51 suecos (32/19)	Nivel competitivo: profesional Edades: - 1° cohorte: M=26.14 / DT=5.63 - 2° cohorte: M=27.38 / DT=5.25 - 3° cohorte: M=24.5 / DT=4.6	Personalidad: BFI Rendimiento Deportivo: número de goles, asistencias, disparos y regates	Los futbolistas de élite presentan niveles elevados de responsabilidad, extraversión y apertura a la experiencia, junto con niveles reducidos de neuroticismo y amabilidad. Los rasgos de personalidad son un predictor del rendimiento deportivo. - Neuroticismo: relación negativa con regates ($\beta = -0.05, p = 0.009$) - Apertura a la experiencia: relación positiva con goles ($\beta = 0.16, p = 0.003$), regates ($\beta = 0.09, p < 0.001$) y asistencias ($\beta=0.08, p=0.008$) - Responsabilidad: relación negativa con goles ($\beta = -0.15, p = 0.04$)

Tabla 3*Características de los estudios incluidos en la revisión (Continuación).*

REFERENCIA	PAÍS	TIPO DE DISEÑO	MUESTRA (H/M)	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS
Kalinowski et al. (2020)	Polonia	Diseño no experimental, correlacional-predictivo y transversal	122 H	Edad: entre 16 y 19 años Categorías: juniors menores (U17) y juniors mayores (U19) Nivel competitivo: alto rendimiento	Personalidad: NEO-FFI Rendimiento: hoja de observación de Szwarc	Relaciones significativas entre los rasgos de personalidad y la efectividad del desempeño: - Neuroticismo: $\beta = -0.36$; $p < 0.001$ - Extraversión: $\beta = 0.31$; $p < 0.001$ - Responsabilidad: $\beta = 0.23$; $p < 0.05$ El neuroticismo se relaciona negativamente con el rendimiento, mientras que la extraversión y la responsabilidad se relacionan positivamente.
Pettersen et al. (2023)	Polonia	Diseño no experimental, correlacional-predictivo y transversal	156 M	Edad: M=21.43 / DT=3.4 Nivel competitivo: 66 profesional y 89 amateur Posición: 21 porteras, 45 defensas, 45 centrocampistas, 45 delanteras	Personalidad: BFI Rendimiento deportivo: índice InStat	Extraversión como predictor significativo del rendimiento, es decir, a mayor extraversión mayor rendimiento (Coeficiente=0.62, $p=0.03$) La responsabilidad no tiene una relación significativa con el rendimiento (Coeficiente= 0.25, $p= 0.65$)

Tabla 3*Características de los estudios incluidos en la revisión (Continuación).*

REFERENCIA	PAÍS	TIPO DE DISEÑO	MUESTRA (H/M)	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS
Piedmont et al. (1999)	EEUU	Diseño no experimental, correlacional-predictivo y transversal	79 M	Edad: entre 18-21 años Nivel competitivo: equipos universitarios	Personalidad: Bipolar Adjective Scale (McCrae and Costa, 1985) Rendimiento deportivo: evaluación objetiva (goles, asistencias, disparos y partidos jugados) y subjetiva (evaluación del entrenador)	<p>El neuroticismo y la responsabilidad estaban significativamente relacionadas con el rendimiento deportivo objetivo.</p> <p>Un menor neuroticismo y una mayor responsabilidad se asocian con un mejor desempeño.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Neuroticismo y rendimiento subjetivo: $r=-0.43, p<0.01$ - Neuroticismo y rendimiento objetivo: $r=-0.23, p<0.1$ - Responsabilidad y rendimiento subjetivo: $r=0.33, p<0.01$ - Responsabilidad y rendimiento objetivo: $r=0.3, p<0.05$ <p>Ambos son predictores significativos del rendimiento deportivo.</p>

Tabla 3

Características de los estudios incluidos en la revisión (Continuación).

REFERENCIA	PAÍS	TIPO DE DISEÑO	MUESTRA (H/M)	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS
Piepiora et al. (2022)	Polonia	Diseño no experimental, comparativo y transversal	103 H	Edad: entre 16-19 años Categorías: 52 junior (18-19 años) y 51 younger junior (16-17 años)	Personalidad: NEO-FFI Rendimiento deportivo: posición en la liga	No se encontró una relación directa entre una mejor posición del club en la liga y una personalidad más adecuada en los jóvenes futbolistas. No existen diferencias significativas en los rasgos de personalidad entre ambos grupos: <ul style="list-style-type: none"> - Neuroticismo: $p=0.94$, $d=0.02$ - Extraversión: $p=0.658$, $d=-0.09$ - Apertura a la experiencia: $p=0.074$, $d=0.36$ - Amabilidad: $p=0.795$, $d=0.05$ - Responsabilidad: $p=0.606$, $d=0.09$
Rodrigues et al. (2023)	Portugal	Diseño no experimental, correlacional y transversal	130 H	Edad: $M=25.74$ / $DT= 4.7$ Posiciones: <ul style="list-style-type: none"> - Defensa: 56.2% - Ataque: 43.8% Nivel competitivo: <ul style="list-style-type: none"> - Liga oficial amateur (56.9%) Profesionales (43.1%) 	Personalidad (Responsabilidad): Mini-IPIP Rendimiento deportivo: subjetiva (autoevaluación jugadores) y objetiva (minutos totales jugados)	La responsabilidad es un predictor directo y significativo del rendimiento objetivo ($B = 0.11$, $p = .041$) La responsabilidad no predice el rendimiento subjetivo de forma directa: ($B =0.21$, $p= .125$)

Tabla 3

Características de los estudios incluidos en la revisión (Continuación).

REFERENCIA	PAÍS	TIPO DE DISEÑO	MUESTRA (H/M)	CARACTERÍSTICAS MUESTRA	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	RESULTADOS
Ruiz-Barquín y García-Naveira (2013)	España	Diseño no experimental, correlacional y transversal	128 H 6 entrenadores	Edad futbolistas: M=17.5 / DT= 2.5 Categorías: - Cadetes (14-15 años): 43 - Juveniles (16-18 años): 63 - Adultos (19-24 años): 22 Edad entrenadores: M=29.5 / DT=1.7	Personalidad: NEO-FFI Rendimiento deportivo: valoración subjetiva del entrenador	Diferencias de personalidad según categorías: - Diferencias en neuroticismo, apertura a la experiencia y responsabilidad. - No diferencias en extraversión y amabilidad. - Juveniles mayor puntuación en neuroticismo que adultos ($p<.10$). - Adultos mayor puntuación en apertura a la experiencia que cadetes ($p<.001$) y juveniles ($p<.01$). - Adultos mayor responsabilidad que cadetes ($p<.05$) y juveniles ($p<.10$). Personalidad y rendimiento deportivo: - El rendimiento tiene una relación baja y negativa con el neuroticismo ($r=-.193$; $p<.05$). - El rendimiento tiene una relación baja y positiva con la apertura a la experiencia ($r=.181$; $p<.05$) y con la responsabilidad ($r=-.148$; $p<.10$).

Nota. M = media, DT = desviación típica, GC = grupo control, NEO-FFI = Five-Factor Inventory, Mini-IPIP = Mini International Personality Item Pool, BFI = Big Five Inventory

La presente revisión sistemática incluyó un total de 7 estudios, los cuales analizaron la relación entre los rasgos de personalidad y el rendimiento deportivo en futbolistas. En conjunto, el total de la muestra fue de 1052 participantes, de los cuales 1046 eran jugadores/as de fútbol y 6 eran entrenadores. En cuanto al desglose por sexo, la mayoría de los estudios se centraron exclusivamente en hombres, concretamente 5 de los estudios, mientras que los dos restantes se enfocaron en mujeres. La distribución específica consistió en 749 hombres frente a un total de 297 mujeres.

Las edades de los participantes oscilaron entre los 14 y 29 años, abarcando diferentes categorías competitivas, desde cadetes y juveniles hasta futbolistas profesionales y amateurs. La mayoría de los estudios fueron de diseño no experimental, correlacional-predictivo y de corte transversal, destacando el enfoque cuantitativo. Los estudios fueron realizados en diversos países: Brasil, Suecia, Polonia, Estados Unidos, Portugal y España, lo que aporta una diversidad geográfica considerable a la muestra.

Las herramientas de evaluación de la personalidad utilizadas incluyeron instrumentos estandarizados como el Big Five Inventory (BFI), el Five Factor Inventory (NEO-FFI), el Mini-IPIP y la Bipolar Adjective Scale, todos ellos basados en el Modelo de los Cinco Grandes. En cuanto a la evaluación del rendimiento deportivo, se utilizaron tanto medidas objetivas (goles, asistencias, minutos jugados, etc.) como subjetivas (autoevaluaciones y valoraciones de entrenadores).

Los resultados obtenidos de los estudios revisados indican una relación significativa entre ciertos rasgos de personalidad y el rendimiento en futbolistas, aunque con algunas discrepancias entre investigaciones. La responsabilidad fue el rasgo más consistentemente asociado con un mejor rendimiento deportivo, tanto en evaluaciones objetivas como subjetivas (Kalinowski et al., 2020; Piedmont et al., 1999; Rodrigues et al., 2023; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). Sin embargo, Bonetti et al. (2025) identificaron una relación negativa entre

responsabilidad y rendimiento deportivo. El neuroticismo mostró una relación negativa con el rendimiento en múltiples estudios (Bonetti et al., 2025; Kalinowski et al., 2020; Piedmont et al., 1999; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). La extraversión por su parte fue también un predictor positivo del rendimiento en algunos estudios (Kalinowski et al., 2020; Pettersen et al., 2023), de modo que, a mayor extraversión mayor rendimiento deportivo. La apertura a la experiencia se relacionó positivamente con el rendimiento deportivo según Bonetti et al. (2025) y Ruiz-Barquín y García-Naveira (2013). Por último, la amabilidad fue analizada exclusivamente en tres de los estudios incluidos, los cuales no hallaron relación significativa con el rendimiento (Bonetti et al., 2025; Piepiora et al., 2022; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). En los cuatro estudios restantes no se analizó el rasgo de amabilidad o no fueron reportados los resultados sobre este rasgo.

Diferencias en función del género y la posición

Analizando las diferencias en función del género, la mayoría de los estudios revisados se centraron en muestras masculinas. Solo Bonetti et al. (2025), Pettersen et al. (2023) y Piedmont et al. (1999) incluyeron mujeres en sus muestras. Sin embargo, los resultados no fueron desglosados ni analizados específicamente por género, por lo que no se pueden establecer conclusiones firmes sobre diferencias en personalidad y rendimiento entre hombres y mujeres futbolistas.

Por otro lado, y explorando las diferencias según la posición en el campo, algunos estudios sí estudiaron las diferencias por posición. Pettersen et al. (2023) incluyó jugadores en todas las posiciones (porteras, defensas, centrocampistas y delanteras), y Rodrigues et al. (2023) diferenciaron entre defensas y atacantes. Sin embargo, los resultados no mostraron diferencias claras o consistentes en los rasgos de personalidad según la posición, y en la mayoría de los casos, no se realizó un análisis específico al respecto. Por tanto, no se puede concluir que

existan perfiles diferenciales de personalidad por posición en el campo basados en la evidencia disponible.

Evaluación de riesgo de sesgo

En lo referente a la evaluación de riesgo de sesgo de los siete estudios en base a la herramienta JBI, fueron identificados varios puntos clave. De forma generalizada, la mayoría de los estudios emplearon herramientas válidas para llevar a cabo la evaluación de las variables de estudio, como la personalidad y el rendimiento deportivo. Sin embargo, un problema común en todos ellos fue la falta de identificación y control de factores de confusión. Esto podría haber tenido un impacto en los resultados ya que no mencionan estrategias que reduzcan los sesgos derivados de variables no controladas.

Por otro lado, aunque en algunos estudios no fue especificado si la muestra fue seleccionada al azar, otros proporcionaron detalles sobre los participantes y el entorno, reduciendo el riesgo de sesgo. Además, todos los estudios emplearon análisis estadísticos adecuados para analizar las relaciones entre las variables de estudio.

En resumen, la mayoría de los estudios hicieron uso de un enfoque metodológico sólido, aunque la falta de control sobre factores de confusión y la representatividad de la muestra podría ser mejorada para así disminuir el riesgo de sesgo. La tabla 4 resume los resultados obtenidos en la evaluación de riesgo de sesgo de los distintos estudios.

Tabla 4

Tabla resumen de los resultados de la evaluación de riesgo de sesgo.

	Bonetti et al. (2025)	Kalinowski et al. (2020)	Pettersen et al. (2023)	Piedmont et al. (1999)	Piepiora et al. (2022)	Rodrigues et al. (2023)	Ruiz-Barquín y García- Naveira (2013)
<i>Criterios de inclusion</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Descripción del sujeto y el entorno</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Medición válida y confiable de la exposición</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Medición válida y confiable del resultado</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Identificación de factores de confusión</i>	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
<i>Control de factores de confusión</i>	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
<i>Análisis estadístico apropiado</i>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<i>Conclusiones justificadas</i>	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓

Nota. “✓” = cumple con el criterio, “✗” = no cumple con el criterio.

Discusión

La presente revisión tiene como objetivo analizar la relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo de los futbolistas, así como analizar las diferencias existentes en función de la posición en la que jueguen y en función del género.

Los estudios revisados apuntan a que determinados rasgos de personalidad se asocian con el rendimiento deportivo en futbolistas, específicamente la responsabilidad, el neuroticismo y la extraversión.

Enfocándonos en la responsabilidad, esta correlaciona positivamente con el rendimiento (Kalinowski et al., 2020; Piedmont et al., 1999; Rodrigues et al., 2023; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). Según Kalinowski et al. (2020) aquellas personas con un alto nivel de responsabilidad hacen uso de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea para afrontar situaciones de estrés, lo cual se traduce en un mayor nivel de efectividad del desempeño. Además, aquellos/as jugadores/as con un mayor nivel de responsabilidad presentan cualidades como la perseverancia, la disciplina y el esfuerzo, tienden a asumir menos riesgos imprudentes y desarrollan relaciones óptimas con entrenadores y compañeros, lo cual impulsa el rendimiento (Rodrigues et al., 2023). Asimismo, tal y como mencionaban Ruiz-Barquín y García-Naveira, (2013), en el deporte de competición el deportista debe hacer frente a las demandas del alto rendimiento (entrenamientos, desplazamientos, horarios, puntualidad), lo cual requiere orden, competencia, autodisciplina y orientación al logro, características propias de aquellos/as atletas con un alto nivel de responsabilidad. No obstante, Bonetti et al. (2025) señalaron una relación negativa entre responsabilidad y rendimiento, lo cual podría deberse a que un control excesivo y un perfeccionismo desproporcionado dificulte la adaptación del deportista y, por tanto, disminuya su rendimiento deportivo.

Por su parte, el neuroticismo mostró una relación negativa con el rendimiento deportivo en la mayor parte de los estudios revisados (Bonetti et al., 2025; Kalinowski et al., 2020; Piedmont

et al., 1999; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). Es decir, cuanto mayor es el nivel de neuroticismo, menor es la eficacia del rendimiento. Esto sugiere que aquellas personas con un alto grado de neuroticismo que se enfrentan a una situación complicada como podría ser una competición van a enfocar su atención en los estados emocionales y en su experiencia, dificultando el rendimiento. En otras palabras, adoptan una forma menos favorable para lidiar con el estrés, pues hacen uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en lugar de estrategias enfocadas en la tarea, lo cual tiene una repercusión negativa en el rendimiento (Kalinowski et al., 2020). Como señalaban Piedmont et al. (1999), ser capaz de mantener la calma en situaciones de presión, tolerar el estrés y controlar la impulsividad son características propias de un bajo nivel de neuroticismo, lo cual permitirá a los/as futbolistas beneficiarse de las instrucciones de los entrenadores, ya que esa estabilidad interna les evitará desviar su atención a los estímulos distractores. En resumen, el deporte de competición puede exponer al deportista a situaciones estresantes que generen presión, por lo cual la estabilidad emocional sería esencial para ser capaz de alcanzar el máximo rendimiento (Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013).

Por otro lado, según dos de los estudios revisados, la extraversión se correlaciona de forma positiva con el rendimiento deportivo (Kalinowski et al., 2020; Pettersen et al., 2023). Esto se debe a que aquellos/as jugadores/as con un alto nivel de extraversión hacen frente a situaciones estresantes a través de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, optimizando así su desempeño (Kalinowski et al., 2020). Dado que a lo largo de una temporada de fútbol los/as deportistas se encuentran en situaciones de alta presión y riesgo, esto conducirá a altos niveles de estrés. Sin embargo, los jugadores/as extrovertidos/as se centran en esta fuente de estrés y en el apoyo social para afrontar dichas situaciones, lo cual favorece el rendimiento (Pettersen et al., 2023). Además, aquellos/as futbolistas que presentan niveles elevados de extraversión suelen contribuir de forma considerable al rendimiento tanto individual como colectivo, ya que

favorecen la comunicación entre los miembros del equipo (lo cual es esencial para facilitar la coordinación durante la competición), lo que a su vez contribuye a que se desenvuelvan de forma óptima en el entorno deportivo (Pettersen et al., 2023).

En cuanto a la apertura a la experiencia, según Bonetti et al. (2025) y Ruiz-Barquín y García-Naveira (2013), esta muestra una relación positiva con el rendimiento. Esta apertura a la experiencia hacia nuevos acontecimientos y búsqueda de sensaciones puede verse condicionada por la experiencia deportiva pasada, es decir, por los aprendizajes, los entrenamientos y las competiciones vivenciadas (Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013).

Por último, la amabilidad no evidenció relación significativa con el rendimiento deportivo, tal y como especifican Bonetti et al. (2025), Piepiora et al. (2022) y Ruiz-Barquín y García-Naveira (2013). A pesar de que en estos tres estudios no se profundizó en la explicación de por qué la amabilidad no impacta directamente en el rendimiento deportivo, sería interesante resaltarlo como una línea de investigación futura. Una posible explicación a la ausencia de esta relación podría ser que la mayoría de los estudios evalúan el rendimiento mediante indicadores individuales y no a través de indicadores colectivos como cooperación o apoyo. Es decir, este rasgo podría contribuir al rendimiento colectivo de forma indirecta mejorando la dinámica grupal y el ambiente del equipo, pero no mediante un efecto directo sobre el rendimiento individual.

Diferencias según género y posición

Tal y como se ha mencionado previamente en el apartado de resultados, no se pueden establecer conclusiones sobre diferencias en personalidad y rendimiento entre hombres y mujeres futbolistas, pues los estudios revisados no analizaron los resultados en función de este factor.

Referente a las diferencias según la posición en el campo, a pesar de que dos de los estudios si incluyeron las distintas posiciones, los resultados no mostraron diferencias de personalidad consistentes en función de la posición.

Limitaciones

En lo referente a las limitaciones de los estudios incluidos en la presente revisión y las futuras líneas de investigación encontramos las siguientes. En primer lugar, y una de las principales limitaciones fue la escasa investigación en mujeres futbolistas. De los siete estudios incluidos, únicamente dos se centraron de forma exclusiva en una muestra femenina, lo cual dificulta la extracción de conclusiones sobre la influencia de los rasgos de personalidad en el rendimiento de las jugadoras. El fútbol femenino ha crecido de forma exponencial en la última década (Pettersen et al., 2021), sin embargo, existen diferencias estructurales, culturales y sociales respecto al fútbol masculino, lo cual puede condicionar el rendimiento de las futbolistas (Marugán Pintos, 2019; Olmedilla et al., 2021). Por ello, futuros estudios deberían incluir muestras más amplias y representativas de futbolistas femeninas, para así permitir analizar si existen diferencias de personalidad en función del género y si la influencia de estos rasgos sobre el rendimiento deportivo varía según este factor. Otra de las limitaciones encontradas fueron la falta de investigación sobre las diferencias de personalidad según la posición en el campo. A pesar de que Pettersen et al. (2023) incluyeron todas las posiciones (porteras, defensas, centrocampistas y delanteras) y Rodrigues et al. (2023) diferenciaron entre defensas y atacantes, no se realizaron análisis concretos para cada rol. Esta escasez de datos no nos permite determinar si existe un perfil de personalidad óptimo para delanteros o porteros. Dado que cada posición requiere unas demandas cognitivas, emocionales y sociales diferentes, sería interesante que futuras investigaciones reclutasen muestras de mayor tamaño que incluyeran participantes de todas las posiciones, con el fin de comparar los rasgos de personalidad según

la posición y analizar la correlación de estos perfiles con indicadores de rendimiento objetivos y subjetivos. Por último, como limitación se destaca la presencia de múltiples estudios transversales, lo cual limita la posibilidad de establecer efectos causales. Sin seguimiento longitudinal no se puede determinar si los rasgos de personalidad favorecen un mejor rendimiento a lo largo del tiempo, o si la experiencia deportiva y los resultados obtenidos van a influir en la modificación de estos rasgos. Por esta razón, se recomienda desarrollar estudios longitudinales que analicen cómo varía la personalidad y el rendimiento deportivo durante varias temporadas, así como estudios que midan el impacto de intervenciones y programas psicológicos sobre los rasgos de personalidad y, a su vez, en el rendimiento deportivo.

En cuanto a las limitaciones encontradas durante el desarrollo de esta revisión se destacan las siguientes. La principal limitación encontrada fue el descarte de estudios cuya muestra no era exclusiva de futbolistas o que analizaban la relación entre personalidad y rendimiento de forma indirecta a través de factores mediadores. Esto se llevó a cabo para garantizar la especificidad de la investigación, aumentando la coherencia con el tema de análisis, pero fueron escasos los estudios que cumplían con dichos criterios. Por ello, resulta importante seguir investigando sobre este tema con la finalidad de contar con mayor evidencia. Por último, una de las principales limitaciones de esta revisión sistemática ha sido la presencia de un riesgo de sesgo moderado en los estudios incluidos, debido a la falta de identificación y control de factores de confusión y la ausencia de detalles sobre la aleatorización de la muestra en algún caso. Esto puede comprometer la validez de los hallazgos, ya que factores externos no controlados podrían estar influyendo en la relación entre personalidad y rendimiento deportivo. Referente a la selección aleatoria de la muestra, esto puede generar dudas sobre su representatividad, lo que afecta a la generalización de los resultados.

Aspectos prácticos

Respecto a los aspectos prácticos sobre los hallazgos obtenidos podemos mencionar la detección de talentos y la decisión de la posición en edades tempranas. Dado que ciertos rasgos de personalidad pueden influir en el rendimiento, sería útil que en categorías base se aplicasen evaluaciones de personalidad para orientar a los/as jugadores/as hacia las posiciones en las cuales sus rasgos de personalidad sean más favorables. Tomar decisiones correctas a temprana edad, podría optimizar el rendimiento de los/as deportistas, siempre que se realice desde una visión integral en la que se tengan en cuenta aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Referente a la detección de talentos, aquellos clubes y equipos que incluyan evaluaciones de personalidad podrán facilitar la identificación de jugadores/as que presenten perfiles psicológicos compatibles con el éxito deportivo. Por ejemplo, prestar atención a niveles bajos de neuroticismo sería útil para detectar a futbolistas con mayor tolerancia y gestión del estrés y la presión. Asimismo, un/a jugador/a con alta extraversión y apertura a la experiencia podría tener una mayor capacidad de adaptación a nuevos estilos de juego o a situaciones cambiantes durante la competición. Por otro lado, las evaluaciones de personalidad podrán mejorar el trabajo psicológico al comprender los distintos perfiles del equipo y, por tanto, poder adaptarlo a las necesidades grupales e individuales, mejorando la cohesión y la dinámica del equipo. En definitiva, la combinación de las valoraciones físicas, técnicas y tácticas junto con las psicológicas favorecerá el proceso de detección de talento.

Finalmente, cabe destacar que esta revisión sistemática se plantea acorde a los principios de sostenibilidad, especialmente la dimensión social, con el objetivo de que el conocimiento generado pueda ser empleado para construir practicas más sostenibles en el ámbito deportivo. La dimensión social es abordada a través del análisis de la influencia de la personalidad en el rendimiento y en el bienestar de los/as futbolistas, que a su vez se encuentra relacionado con la inclusión, la salud y la equidad, lo cual se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible

(ODS), concretamente el ODS 3 (Salud y Bienestar) y el ODS 4 (Educación de calidad). A pesar de que la presente revisión no se enfoca especialmente en la dimensión ambiental y económica, se promueve la aplicación de recursos humanos y materiales en el deporte de forma eficiente, proponiendo la inclusión del conocimiento psicológico como estrategia para optimizar el rendimiento y desarrollar intervenciones adaptadas a las necesidades y que se caractericen por una mayor sostenibilidad (Naciones Unidas, 2015).

Conclusión

En definitiva, esta revisión sistemática evidencia que los rasgos de personalidad más estudiados son el neuroticismo, la responsabilidad y la extraversión, mientras que la apertura a la experiencia y la amabilidad no son reflejados en la mayoría de los estudios incluidos. Específicamente, la responsabilidad, la extraversión y la apertura a la experiencia pueden optimizar el rendimiento deportivo en futbolistas, mientras que el neuroticismo genera la reacción opuesta, afectando negativamente al desempeño. A pesar de esto, la escasez de estudios desarrollados en mujeres futbolistas y de análisis específicos por posición en el campo, así como la ausencia de estudios longitudinales y el descarte de investigaciones no exclusivas de fútbol o que estudian la relación de forma indirecta, limita la generalización de los hallazgos y dificulta el establecimiento de relaciones causales. Aun así, las implicaciones prácticas para la toma de decisiones sobre la posición en edades tempranas y la detección de talentos evidencian la utilidad de incorporar evaluaciones de personalidad de forma complementaria a valoraciones físicas y técnicas-tácticas.

Referencias Bibliográficas

- Allen, M. S., Greenlees, I., y Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 6(1), 184-208. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2013.769614>
- Barlow, M., Woodman, T., Gorgulu, R., y Voyzey, R. (2015). Ironic effects of performance are worse for neurotics. *Psychology Of Sport And Exercise*, 24, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.12.005>
- Bonetti, L., Vestberg, T., Jafari, R., Seghezzi, D., Ingvar, M., Kringelbach, M. L., Filgueiras, A., y Petrovic, P. (2025). Decoding the elite soccer player's psychological profile. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 122(3). <https://doi.org/10.1073/pnas.2415126122> *
- Bonilla, L. D. H. (2019). Intervención psicológica en la selección absoluta de fútbol de Costa Rica para el Mundial de Colombia 2016. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e16>
- Booth, A., y Carroll, C. (2015). Systematic searching for theory to inform systematic reviews: is it feasible? Is it desirable? *Health Information & Libraries Journal*, 32(3), 220-235. <https://doi.org/10.1111/hir.12108>
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Eken, Ö., Şufaru, C., Ciaccioni, S., Başkaya, G., Panaet, E. A., Dragomir, L., Alexe, C. I., y Bulzan, C. O. (2025). Proactive personality and positional competition: exploring the impact on soccer players' performance and gender differences. *BMC Sports Science Medicine And Rehabilitation*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01086-6>.
- Castillo-Rodríguez, A., Madinabeitia, I., Castillo-Díaz, A., Cárdenas, D., y Alarcón, F. (2018). La impulsividad determina el rol desempeñado por los jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 181-188.

- De los Fayos López, E. G., De los Fayos Ruiz, E. J. G., y Montero, F. J. O. (2023). Ira y Personalidad como dos factores relacionados en el deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 21-37. <https://doi.org/10.6018/cpd.533361>
- Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Editorial Paidotribo.
- García Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas* [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/48895>
- García-Naveira, A., y Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477-487.
- García-Naveira, A., y Ruiz-Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(51), 627-645. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54228442011.pdf>
- García-Naveira, A., Ruiz Barquín, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
- García-Naveira Vaamonde, A., y Jerez Villanueva, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100010>
- García-Naveira Vaamonde, A., y Ruiz Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de

- rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 23-29.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Graczyk, J. P., Dierdorff, E. C., Rubin, R. S., y Lemmon, G. (2021). Exploring Individual Antecedents of Performance Error: False Starts in Collegiate Football. *Human Performance*, 34(3), 217-238. <https://doi.org/10.1080/08959285.2021.1925674>
- Kalinowski, P., Bojkowski, Ł., Śliwowski, R., Wiczorek, A., Konarski, J., y Tomczak, M. (2020). Mediation role of coping with stress in relationship between personality and effectiveness of performance of soccer players. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 15(3), 354-363. <https://doi.org/10.1177/1747954120915190> *
- Laborde, S., Guillén, F., y Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 26, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009>
- Laurin, R. (2009). The Influence of the “Big Five” Factors on the Demands–Abilities Fit in Soccer Academies. *Perceptual And Motor Skills*, 109(1), 239-250. <https://doi.org/10.2466/pms.109.1.239-250>
- Lenz, M. V., Schmidt, S. L., y Schreyer, D. (2020). The impact of personality traits on talents’ performance throughout development phases: empirical evidence from professional football. *Applied Economics*, 52(37), 4073-4091. <https://doi.org/10.1080/00036846.2020.1730761>
- López-Gajardo, M. Á., Flores-Cidoncha, A., Rubio-Morales, A., Díaz-García, J., y González-Ponce, I. (2022). Factores que determinan la consecución del rendimiento en el fútbol de élite: Orientación cualitativa con jugadores y jugadoras profesionales (Factors that

- determine the achievement of performance in elite football: Qualitative orientation with professional players). *Retos*, 46, 789-800. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92961>
- Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251.
- Martínez Ramírez, D. E., Camacho Ruíz, E. J., Ibarra Espinosa, M. L., García Rodríguez, J., y Flores Pérez, V. (2024). Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: revisión sistemática. *Cultura Ciencia y Deporte*, 19(61). <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2054>
- Marugán Pintos, B. (2019). Análisis sociológico del deporte femenino. En *El deporte femenino, ese gran desconocido* (pp. 45-68).
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfec, R., Currie, M., Lisy, K., Qureshi, R., Mattis, P., y Mu, P.-F. (2020). Chapter 7: Systematic reviews of etiology and risk. En *JBI Manual for Evidence Synthesis*. <https://doi.org/10.46658/jbimes-20-08>
- Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., y Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>
- Musculus, L., y Lobinger, B. H. (2018). Psychological Characteristics in Talented Soccer Players – Recommendations on How to Improve Coaches’ Assessment. *Frontiers In Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>
- Naciones Unidas (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Núñez Prats, A., y Garcia Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el

- deporte: una revisión sistemática (Relationship between performance and Anxiety in Sports: A Systematic Review). *Retos*, 32, 172-177.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., y Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Palmi, J., y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.
- Pazo Haro, C. I., Sáenz-López Buñuel, P., y Fradua Uriondo, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Pettersen, S. D., Adolfsen, F., y Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 32(S1), 161-175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
- Pettersen, S. D., Martinussen, M., Handegård, B. H., Rasmussen, L. P., Kuposov, R., y Adolfsen, F. (2023). Beyond physical ability—predicting women's football performance from psychological factors. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146372> *
- Piedmont, R. L., Hill, D. C., y Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-

- factormodel of personality. *Personality And Individual Differences*, 27(4), 769- 777.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00280-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00280-3) *
- Piepiora, P., Baginska, J., Witkowski, K., Mikołajczak, I., y Piepiora, Z. (2022). The position of a club in the league and the personality of Wrocław football players at the junior and younger junior levels – pilot studies for comparisons with combat sports. *Archives Of Budo*, 18, 151-160. *
- Prieto Andreu, J. M., Labisa Palmeira, A., y Olmedilla Zafra, A. (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts Medicina de L Esport*, 49(184), 139-149. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2014.06.002>
- Rhodes, R. E., y Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis: Table 1. *British Journal Of Sports Medicine*, 40(12), 958-965. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>
- Rodrigues, D., Rodrigues, N., y Rebelo, T. (2023). Extending the understanding of the impact of conscientiousness on individual soccer performance: examining the mediating role of mental toughness. *Current Issues In Personality Psychology*.
<https://doi.org/10.5114/cipp/163181> *
- Ruiz-Barquín, R., y García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 29(3), 642-655. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771> *
- Schmidt, V., Leibovich, N., Garcia Arabeheity, M., Molina, M. F., y Gonzalez, M. A. (2020). Personalidad desde el modelo de los cinco factores y su relación con la experiencia de disfrute en el deporte. *CONICET - Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.*, 17-21. <https://www.aacademica.org/000-007/81.pdf>
- Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., y Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor

- model of personality on performance in competitive sports: a review. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378>
- Spielmann, J., Beavan, A., y Mayer, J. (2023). The relationship of personality and executive functions in high-level soccer athletes: expertise-and gender-specific differences. *Frontiers In Sports And Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1130759>
- Spielmann, J., Otte, F., Schumacher, T., Mayer, J., y Klatt, S. (2024). Searching for the perfect goalkeeping personality. Myth or reality? *Frontiers In Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418004>
- Ursino, D. J., Abal, F. J. P., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, 26, 413-425.
- Ursino, D. J., Cirami, L., y Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331-339.
- Wirth, M., Gradl, S., Mehringer, W. A., Kulpa, R., Rupprecht, H., Poimann, D., Laudanski, A. F., y Eskofier, B. M. (2020). Assessing Personality Traits of Team Athletes in Virtual Reality. *2022 IEEE Conference On Virtual Reality And 3D User Interfaces Abstracts And Workshops (VRW)*, 101-108. <https://doi.org/10.1109/vrw50115.2020.00024>