

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

TÍTULO A OBTENER: LIC.EN PSICOLOGÍA

TEMA: "Inteligencia Emocional Percibida y Actividad Física en adultos de la Provincia de Buenos Aires"

ALUMNO: Segovia, Mariana Soledad

LEGAJO: B000044787-P1

TUTOR: Dra. Valeria Pedrón

CO-TUTOR: Lic. Paula Gerardi

Febrero 2022

Agradecimientos

Agradezco inmensamente a mi marido, que supo acompañarme y sostenerme siempre en todo este proceso y proyecto tan maravilloso. También a mis padres, que fueron quienes me enseñaron a perseverar, a luchar por mis deseos, apoyándome y llenándome de confianza.

También agradecida en especial, a los docentes que hicieron que mis aprendizajes hayan sido súper significativos, ya que me han brindado una visión muy amplia de la psicología, generando una mirada crítica y reflexiva.

Resumen

El objetivo del presente trabajo es comparar la Inteligencia Emocional Percibida en los adultos que realizan y no realizan Actividad Física, entendiendo que en los últimos años han aumentado los niveles de sedentarismo, siendo que al menos el 60% de la población mundial no realiza Actividad Física necesaria para obtener importantes beneficios para la salud física y mental (OMS, 2021). La muestra estuvo conformada por 189 adultos de ambos sexos residentes en Provincia de Bs. As., con una edad promedio de 31,88 años (DE=10,18, Me=30) de los cuales el 51,3 % realizaba Actividad Física y el resto 48,7% de los adultos no realizaba Actividad Fisica. Los instrumentos utilizados fueron: un cuestionario sociodemográfico construido ad hoc para la presente investigación y el cuestionario *Trait Meta Mood Scale* [TMMS-24] diseñado para medir Inteligencia Emocional Percibida. Los resultados de la investigación mostraron que no hubo diferencias estadísticamente significativas en Inteligencia Emocional (TMMS-24) entre quienes realizan actividad física y quienes no realizan. Asimismo, se observaron diferencias estadísticamente significativas con variables sociodemográficas como el género y la situación laboral actual. Por último, se hallaron correlaciones entre la Inteligencia Emocional y la edad de los participantes. Se concluye que la actividad física es una práctica sumamente beneficiosa para las personas, por lo que contribuir a fomentar su práctica resulta indispensable y urgente. Si bien en este trabajo no se observaron diferencias en la inteligencia emocional de quienes realizan y quienes no realizan actividad física, investigaciones recientes sí han destacado incidencias de la práctica deportiva en la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas.

Palabras claves: Inteligencia Emocional, Actividad física, Adultez

Abstract

The objective of this study is to compare the Perceived Emotional Intelligence in adults who perform and do not perform Physical Activity, understanding that in recent years the levels of sedentary lifestyle have increased, being that at least 60% of the world population does not perform Physical Activity. necessary to obtain important physical and mental health benefits (WHO, 2021). The sample consisted of 189 adults of both sexes residing in the Province of Bs. As., with an average age of 31.88 years (SD=10.18, Me=30) of which 51.3% performed Physical Activity and the remaining 48.7% of adults did not engage in physical activity. The instruments used were: a sociodemographic questionnaire constructed ad hoc for this research and the Trait Meta Mood Scale [TMMS-24] questionnaire designed to measure Perceived Emotional Intelligence. The results of the research showed that there were no statistically significant differences in Emotional Intelligence (TMMS-24) between those who perform physical activity and those who do not. Likewise, statistically significant differences were observed with sociodemographic variables such as gender and current employment status. Finally, correlations were found between Emotional Intelligence and the age of the participants. It is concluded that physical activity is an extremely beneficial practice for people, so contributing to promoting its practice is essential and urgent. Although in this work no differences were observed in the emotional intelligence of those who perform and those who do not perform physical activity, recent research has highlighted incidences of sports practice in the ability to recognize one's own and others' emotions.

Keywords: Emotional Intelligence, Physical activity, Adulthood

Índice General

Agradecimientos **2**

Resumen **3**

Abstract **4**

Índice General **5**

Capítulo I **7**

1. Introducción 7

1.1 Planteamiento del Problema 7

1.2 Justificación y Relevancia 8

1.3 Objetivos 9

1.4 Hipótesis 10

Capítulo II **11**

2. Marco Teórico 11

2.1 Inteligencia Emocional 11

2.2 Actividad Física 14

2.3 Adultez 16

2.4 Estado del Arte 18

Capítulo III **25**

3. Metodología de la Investigación **25**

3.1 Tipo de Estudio y Diseño 25

3.2 Muestra 25

3.3 Instrumentos 27

3.4 Procedimiento 28

3.5 Análisis Estadístico 28

Capítulo IV 30

4. Resultados 30

Capítulo V 32

5. Discusión 32

5.1 Conclusión 34

Bibliografía 35

Capítulo I

1. Introducción

1.1 Planteamiento del Problema

Desde principio de los años 90 se han empezado a conocer los beneficios biológicos asociados a la práctica de Actividad Física regular. En la actualidad, se conoce que los efectos de esta, no solo se producen a nivel físico, sino también a nivel psicológico. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), el estrés y la ansiedad son las enfermedades psicológicas de la época. En los últimos años, ha aumentado los niveles de sedentarismo en la población lo que aumenta el riesgo de obesidad, problemas cardiovasculares, muerte prematura. La realización de Actividad Física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ayuda a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. Al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios para su salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas (OMS, 2020).

La Inteligencia Emocional, definida por Goleman (1996), es la formación de estrategias cognitivas, como la toma de conciencia de uno mismo, el reconocimiento de las emociones y la expresión de estas. Así como también, la empatía, el control de los impulsos, la regulación de los propios estados de ánimo y la perseverancia y motivación a pesar de las frustraciones. La Inteligencia Emocional entonces (IE), es entendida como el conjunto de habilidades necesarias que le permiten al individuo percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de aquellas personas que los rodean (Goleman, 2012). Un uso inteligente de las emociones es esencial para la propia

adaptación física y psicológica al contexto social (Mayer & Salovey, 1997; Salovey et al., 1995).

Se ha descubierto a través de diversas investigaciones que la Actividad Física beneficia el aumento de la inteligencia emocional y contribuye al desarrollo de un funcionamiento psíquico saludable y un aumento del bienestar físico, psicológico, emocional y de la salud (Angarita Ortiz et al., 2020; Fernández Ozcorta, 2015; Li et al., 2009). A esto se agregan los postulados de Omar et al. (2012), quienes destacaron que la mejora en la Inteligencia Emocional ayuda a promover una vida físicamente activa. En síntesis, la Actividad Física constituye un medio para incrementar la calidad de vida a nivel psicológico (Fox, 1999).

Teniendo en cuenta lo hasta aquí mencionado, la pregunta que motiva esta investigación es la siguiente: ¿existe relación significativa entre la Actividad Física y la Inteligencia Emocional en adultos de la Provincia de Buenos Aires?

1.2 Justificación y Relevancia

1.2.1 Justificación Teórica.

A través de esta investigación se intenta llenar un vacío de conocimiento puesto que hasta la fecha si bien se han realizado investigaciones respecto a la Inteligencia Emocional Percibida y la Actividad Física, no se han hallado muchos antecedentes de investigación que analicen esta problemática en una población específica de adultos. De esta manera, el presente estudio contribuirá a incrementar los conocimientos sobre la temática abordada.

1.2.2 Justificación Práctica.

Los hallazgos del presente estudio pueden resultar de suma importancia para los profesionales de la Psicología, ya que podrían contribuir al desarrollo de herramientas y recursos que permitan aumentar la Inteligencia Emocional, mejorando la calidad de vida de las personas.

1.2.3 Justificación Social.

La difusión de los aportes de esta investigación proporcionará información a la población general respecto de la importancia de la Actividad Física, lo que será de utilidad para su promoción en edades tempranas y favorecerá un desarrollo cognitivo, físico y mental más próspero, evitándose así el sedentarismo tanto en niños y adultos, junto con otras patologías que conllevarían a consecuencias negativas (tanto físicas como mentales).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General.

- Comparar el nivel de Inteligencia Emocional percibida en adultos que realizan y que no realizan Actividad Física.

1.3.2 Objetivos Específicos.

- Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas.
- Describir los niveles de Inteligencia Emocional en los adultos que realizan y que no realizan Actividad Física.
- Comparar el nivel de Inteligencia Emocional percibida en adultos que realizan y que no realizan Actividad Física según variables sociodemográficas

1.4 Hipótesis

H1: Los adultos que realizan Actividad Física poseen un mayor nivel de Inteligencia Emocional percibida que aquellos que no realizan Actividad Física.

Capítulo II

2. Marco Teórico

2.1 Inteligencia Emocional

En sus comienzos la inteligencia emocional era considerada un concepto relacionado con lo cognitivo del ser humano, en las áreas de la memoria y la atención. Thordike (1937), utilizó el término inteligencia social para poder nombrar y describir las habilidades sociales que posibilitaban el poder comprender y motivar a los demás.

El término "Inteligencia Emocional" fue introducido en la literatura científica por Peter Salovey y John D. Mayer (1990) en base al planteamiento de Gardner de la inteligencia intra e interpersonales, definiéndola como la habilidad que permite controlar los sentimientos y emociones propias y ajenas, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar las acciones y pensamientos (Salovey & Mayer, 1990). De esta manera, la Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad del individuo para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para aumentar el razonamiento.

Goleman (1995) irrumpe con un libro llamado *Emotional Intelligence*. En este libro, dicho autor, no propone una definición de la Inteligencia Emocional, sino que habla de diferentes factores que pueden influir en el rendimiento tales como la automotivación y las habilidades sociales. También señala que el coeficiente intelectual no determina exclusivamente el éxito en la vida siendo nuestra visión de la inteligencia humana demasiado estrecha y, apunta que el déficit de inteligencia emocional repercute negativamente sobre aspectos de la vida cotidiana: desde las relaciones sociales hasta la salud. Paralelamente, determina que la Inteligencia Emocional se presenta como indispensable para alcanzar el éxito personal y profesional y que las emociones son parte integral y significativa de la naturaleza humana y la motivación de la conducta (Goleman,

1995, 1999). Conforme éste, entonces, la Inteligencia Emocional es de suma importancia porque forma la relación entre los sentimientos, el carácter y permite tomar el control de los impulsos morales, de modo que una emoción implicaría una tendencia a la acción.

Existe una conceptualización global sobre Inteligencia Emocional como una mezcla de atributos vinculados con la personalidad que parecieran estar relacionados con las competencias necesarias para el logro académico y profesional (Pérez Castejón, 2006). Sus precursores son Bar-On (1997, 2000) con su Modelo de Inteligencia Emocional Social, y Goleman (1995, 1996) con su modelo de competencias emocionales aplicadas al lugar de trabajo. En ambos modelos se habla de los componentes emocionales como rasgos.

Bar-On (1997) define la Inteligencia Emocional como un conjunto de rasgos emocionales y de personalidad que interactúan de forma constante para asegurar su adaptación al medio. El autor pone el foco en lo que considera son factores relevantes, en los componentes sociales y emocionales del funcionamiento de las personas que las conducen a un mejor bienestar psicológico (Bar-On & Parker, 2000).

Por su parte, Goleman (1996) se refiere a la Inteligencia Emocional, como la formación de estrategias cognitivas. Destaca habilidades competentes dentro de este concepto como son, la toma de conciencia de uno mismo, el reconocimiento de las emociones, la expresión de estas, la empatía, el control de los impulsos, la regulación de los propios estados de ánimo, la perseverancia y la motivación a pesar de las frustraciones. Además, el autor, detalló dónde se encontraría en el cerebro la Inteligencia Emocional o qué partes del cerebro activa, para poder entender así la gran incidencia que posee la en el ser humano. Se refirió al tronco encefálico como el lugar donde se lleva a cabo la regulación de las funciones vitales básicas, allí surgieron los centros emocionales que mucho tiempo después dieron lugar a el neocórtex. Dado que el cerebro emocional data

de muchos miles de años atrás y el cerebro racional es mucho más actual, esto daría cuenta de la relación entre pensamiento y sentimientos. Dicha parte del cerebro, el neocórtex, permite que se genere una sutil complejidad emocional. En síntesis, el constructo hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. Las personas con inteligencia emocional, por lo tanto, son inteligentes (hábiles) para el manejo de los sentimientos y emociones, capaces de identificar sus propias emociones y de manejar sus reacciones emocionales, expresándolas adecuadamente, aceptándose a sí mismos y a los demás, desarrollando un fuerte autocontrol y empatía y teniendo una alta capacidad para resolver los problemas. Asimismo, la inteligencia emocional define su desarrollo en función de los siguientes factores: Dotación biológica, Historia personal y antecedentes culturales, Expectativas familiares, Experiencias cristalizantes (detonadores de talentos y habilidades), Experiencias paralizantes (inhibidoras o traumatizantes).

Según otros autores como Salovey y Mayer (1990), la inteligencia emocional se define como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás. Generando así la promoción del crecimiento emocional. Se la conceptualiza como "un pensador del corazón" que percibe, maneja e interpreta las relaciones sociales. Por su parte, Salovey et al., (1995) establecen y destacan las dimensiones de la Inteligencia Emocional, estas se separan en tres: *Atención emocional* (la capacidad de poder expresar y sentir los sentimientos de la manera óptima), *Claridad emocional* (el poder del entendimiento de las emociones y los estados emocionales que se pueden tener) y *Reparación emocional* (la capacidad de poder regular los estados emocionales de manera correcta). La Inteligencia Emocional es también la habilidad de un individuo para procesar información emocional a nivel cognitivo, de manera que facilite un razonamiento más pragmático al momento de abordar cuestiones lógicas y emocionales de la vida cotidiana (Mayer & Salovey, 1997). Dicho procesamiento está

mediado por los lóbulos prefrontales del neocórtex, encargados de percibir, evaluar, manifestar, manipular y regular las emociones de una manera inteligente acorde a los principios morales y socioculturales (García-Fernández & Giménez-Mas, 2010). Como sistema propio que compone al constructo de Inteligencia, la misma estaría íntimamente relacionada con otras inteligencias (Mayer et al., 1999).

En este sentido, desde la perspectiva de Mayer y Salovey (1993, 1997) se plantea a la Inteligencia Emocional tanto desde los procesos psicológicos básicos (percepción emocional) como otros de mayor complejidad (regulación de los estados afectivos) (Sánchez Teruel, 2009). La misma está conceptualizada como la aplicación de diversas *habilidades* o capacidades (Pérez et al., 2005). Este modelo focaliza el interés en el procesamiento emocional de la información y en aprender a valorar las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, donde utilizando recursos cognitivos la persona puede resolver problemas y adaptarse eficazmente al ambiente.

2.2 Actividad Física

La actividad física y el deporte son términos que constantemente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, los cuales, están relacionados con expresiones correspondientes a la salud y el bienestar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) la Actividad Física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía. A esta definición se agregan los postulados de Devís y Peiró (2010), quienes detallaron que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillén del Castillo & Linares, 2002; Vidarte et al., 2011).

Igualmente, la Actividad Física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida (Airasca & Giardini, 2009).

García (2003) reitera que, la actividad física es un movimiento corporal del que resulta un gasto de energía. Ésta, abarca no sólo el ejercicio, sino también, otras actividades que impliquen movimientos corporales, algunas cotidianas como el juego, el trabajo, las formas de transportes activas (bicicleta), tareas domésticas y actividades recreativas. Aclara que estos ejercicios están orientados a un fin, ya sea la mejora de la condición física, la mejora de la salud (en cuanto a alimentos saludables) o la rehabilitación de una función motora perdida. Por tanto, la importancia de la actividad física regular contribuye, a nivel psicológico, a disminuir aspectos como la ansiedad, el malestar somático, la disfunción social, los síntomas depresivos y; a aumentar la tenacidad mental y la calidad de vida desde la perspectiva de la salud. De acuerdo con el autor, la Actividad Física y el estado del individuo respecto a la salud son conceptos que se fortalecen a partir de una mirada interdisciplinar; entendiendo que existe la participación de profesionales especializados en diferentes campos: la salud (médicos, psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas), el deporte (educadores físicos y licenciados en ciencias del deporte), la educación (pedagogos, maestros) y otros profesionales

(sociólogos, antropólogos, filósofos) que fomentan la formación, el conocimiento pedagógico y académico relacionado al campo de la salud.

Blasco et al. (1994) afirman que, desde la psicología, se contribuye a los conocimientos y estrategias de intervención, a partir de la perspectiva del psicólogo de la salud, destacando los aspectos beneficiosos o potencialmente lesivos de la actividad física. Mientras que, desde el enfoque del psicólogo deportivo, el aporte gira en torno al análisis, modificación y mantenimiento de conductas relacionadas a la participación y motivación de los sujetos hacia la Actividad Física y deportiva.

2.3 Adultez

Desde la teoría de Erikson (1968), la construcción de la identidad adulta se ve reflejada en la madurez observable a partir de diferentes características que surgen de las etapas que cada sujeto atraviesa durante su vida. De esta manera, describe los estadios de las diferentes etapas de la vida y define a la adultez como el período comprendido entre los 30 y los 50 años. El modelo empírico propuesto por Levinson (1983) representa y distingue entre eras y periodos que vienen determinados por las macroestructuras y las microestructuras del ciclo vital, los mapas generales y más detallados del orden subyacente en el curso de la vida desde el nacimiento hasta la muerte. Dicho modelo distingue cuatro eras:

-Preadultez: hasta los 17 años. Se caracteriza por el rápido cambio bio-psico-social, por el que sujeto pasa de un total desvalimiento hasta su plena capacidad de vivir y comportarse como un adulto libre y responsable.

-Adulto Temprano: de 17 a 45 años. Etapa determinada por la enorme vitalidad que alcanza su máxima potencialidad y por el mayor grado de tensión y estrés. En el ámbito biológico es el momento de grande tensiones, preocupaciones y estrés

(responsabilidades familiares, cargas laborales, económicas, toma de decisiones importantes de cara al futuro como el matrimonio, la religión, el trabajo, el estilo de vida).

-Adultez Intermedia: de 46 a 65 años. Etapa determinada a nivel biológico por una disminución de las capacidades, habilidades y destrezas físicas respecto a la etapa anterior. Aún se conserva la vitalidad y energía suficiente para una vida personal social satisfactoria y valiosa. En el ámbito psicosocial, es el momento de la generación dominante.

-Adultez Tardía: desde 65 años en adelante. Levinson no llega a describir esta era ya que está fuera de sus propósitos científicos.

Tiempo más tarde y desde otra perspectiva, Cuyubamba (2003), entiende a la adultez como una etapa etaria donde la identidad, la responsabilidad, las aptitudes y los valores, ya están bien asentados en la persona. Según Pérez Porto y Gardey (2015), ser adulto se relaciona con lo laboral, ya que se estima que cuando uno cumple la mayoría de edad puede obtener un trabajo para mantenerse. Por eso, los adultos jóvenes conforman un grupo muy activo en la sociedad. Sin embargo, estos autores llegan a la conclusión de que la adultez no siempre puede ser definida de un mismo modo, ya que no se encuentra relacionadas a la madurez o crecimiento físico y por tanto tampoco a la edad que se posee. Muchas personas siguen haciendo su vida como niños bajo ninguna responsabilidad, pero esto no quita que para la ley sean adultos al cumplir los 18 años. Asimismo, los autores destacan que si bien para la biología el organismo llega a la adultez cuando puede reproducirse; el ser humano está atravesado no sólo por la biología, sino también por leyes y normas culturales que trascienden el aspecto biológico y de la reproducción.

Según Zacarés (1999) no se puede establecer un criterio único para determinar el acceso a la edad adulta, sino que se impone adoptar una perspectiva en la que la entrada a la adultez se considere progresiva y multifacética. Así, aunque tradicionalmente, y en

muchas culturas, el acceso a la edad adulta viene determinado por criterios psicosociales (transiciones evolutivas y circunstanciales propias del adulto), se consideran los siguientes criterios determinadores del inicio de la adultez: (1) *biológicos* (referidos a la finalización definitiva de los cambios físicos), (2) *cronológico-legales* (por ejemplo, la mayoría de edad legal a los 18 años. Se estima que a partir de entonces se estaría facultado para tomar una serie de decisiones que hasta entonces se vetaban), (3) *socioeconómicos* (que recorren el camino hacia la plena independencia económica), (4) *psicosociales* (que incluirían los sucesos típicos del final de la escolarización formal, el acceso al mundo laboral de forma estable, casarse, convertirse en padre/madre, etcétera), (5) *psicológicos* (referidos al proceso hacia la madurez psicológica y el esfuerzo por el logro de una identidad personal. Involucra los procesos de la autonomía tanto emocional como de conductual e ideológica, la intimidad, la responsabilidad, la madurez cognitiva y la experiencia subjetiva de "sentirse adulto").

Los criterios actuales más representativos que marcan la edad adulta son los que hacen referencia al hecho de "ser independientes y autónomos". Los tres criterios más nombrados son la aceptación de la propia responsabilidad, el decidir sobre los propios valores y creencias independientemente de los padres y otras influencias y el ser económicamente independiente (Arnett, 2003, 2004, 2011). La independencia y autonomía se asocian también a un desarrollo paralelo de la identidad, lo que se introduce en el conjunto de recursos personales de tipo psicológico que llamamos "madurez personal" (Zacarés & Serra, 1998).

2.4 Estado del Arte

En una investigación realizada en Cúcuta (Colombia) por Angarita Ortiz et al. (2020), se analizó la diferencia entre la Inteligencia Emocional y la Actividad Física en 100 estudiantes universitarios con edades entre los 18 y los 45 años, los cuales 50

realizaban Actividad Física y 50 no desarrollaban la misma. Los participantes del primer grupo fueron personas que practicaban fitness de alta intensidad con un tiempo mínimo de 4 meses pertenecientes a un gimnasio de la misma ciudad del estudio y el segundo grupo estaba conformado por el resto de los 50 estudiantes universitarios que no desarrollaban actividad física. Se les administró el Cuestionario de Inteligencia Emocional [TMMS-24] y el Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAC]. Los resultados obtenidos demostraron que entre más frecuente es la actividad física mayor es la claridad emocional, para identificar emociones y sentimientos, comprendiendo y relacionándose con poca impulsividad y ausencia de síntomas de ansiedad y depresión; lo que favorece el pensamiento creativo en la resolución de problemas. Esta investigación dio cuenta de que el ámbito deportivo y la implementación de la Actividad Física beneficia el crecimiento de la inteligencia emocional, resaltando la importancia en el bienestar físico y mental.

Por su parte, Fernández Ozcorta (2015) desarrolló una investigación donde el objetivo principal fue analizar la Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios en función de la práctica de Actividad Física. Se utilizó una muestra de 1008 estudiantes de una universidad pública Andaluza de España, con edades comprendidas entre los 17 y los 30 años, de los cuales 414 eran físicamente activos y 594 insuficientemente activos. Se emplearon diferentes cuestionarios como la versión española del Cuestionario de Actividad Física Habitual de Baecke, Burema y Frijters, para medir la Inteligencia Emocional percibida se utilizó el Trait Meta–Mood Scale [TMMS] y para medir la autoestima se usó el Cuestionario de Autodescripción [SDQ-III]. El análisis demostró de qué manera ser físicamente activo impacta en los procesos emocionales y en el funcionamiento psicológico saludable del individuo, tanto en la claridad y reparación emocional, como en la autoestima y

satisfacción con la vida. Además, se encontraron diferencias significativas en el bienestar psicológico de los universitarios físicamente activos y los que no lo eran; y en dos dimensiones de la Inteligencia Emocional Percibida (claridad y reparación emocional). De esta manera, se destacó el papel diferenciador que tiene la práctica de Actividad Física como favorecedora del bienestar y la inteligencia emocional percibida en el alumnado, lo que permitiría plantear programas específicos de intervención que aumenten los niveles de práctica física con el objetivo de mejorar el Bienestar Psicológico de los estudiantes universitarios.

En la misma línea, en el estudio de Castro Sánchez et al. (2018) se encontró relación entre ambas variables en una muestra de deportistas españoles con edades comprendidas entre 18 y 50 años que mostraban valores elevados de inteligencia emocional. Para este estudio se utilizaron 372 deportistas, de diversos clubes deportivos, ocho de ellos de atletismo, doce de fútbol, dos de pádel y dos de taekwondo, que fueron evaluados según su edad y sexo. Se les administró el cuestionario de Inteligencia Emocional "Schutte Self Report Inventory (SSRI)" y una hoja de autorregistro. Los resultados arrojaron que la Inteligencia Emocional se relaciona de forma directa y positiva con la edad de los sujetos, evidenciando que, a mayor edad, mayores niveles de Inteligencia Emocional. También se halló que aquellos deportistas que practican de modalidad colectiva en contacto, son los que mejor gestionan sus emociones.

Acebes Sánchez (2019) explicó en su estudio llevado a cabo en España, las relaciones entre la actividad física, la experiencia deportiva y la inteligencia emocional en universitarios de Madrid. Para alcanzar dicho objetivo desarrolló dos estudios en los que participaron un total de 2960 personas y, un tercer estudio del que formaron parte 1748. Los participantes eran de ambos sexos, tenían edades comprendidas entre 21 y 43 años, eran estudiantes y habían declarado ser deportistas al momento del estudio. Para

evaluar la inteligencia emocional, se empleó la versión española del cuestionario Trait Meta-Mood Scale [TMMS-24] y para la experiencia deportiva se desarrolló una encuesta ad hoc, basada en la encuesta de hábitos deportivos de los españoles del Ministerio de Educación y Cultura. Los resultados de estos estudios muestran que los estudiantes universitarios con mayores niveles de Actividad Física en Tiempo Libre mostraron mejores niveles de Inteligencia Emocional, específicamente en Atención Emocional y Reparación Emocional. Los hombres revelaron tener mejores niveles de Actividad Física en Tiempo Libre, Actividad Física Ocupacional y mejores niveles de Claridad Emocional y Reparación Emocional que las mujeres. Sin embargo, las mujeres mostraron niveles más elevados de Atención Emocional. Los resultados sugieren que una experiencia deportiva extensa y diversa se relaciona con una mejor Inteligencia Emocional.

A fin de conocer la relación entre la Práctica Físico-Deportiva y la Inteligencia Emocional, Puertas Molero et al. (2017) llevaron a cabo, en la Universidad de Granada, un trabajo de revisión sistemática. Apoyándose en las bases de datos Web of Science y SCOPUS, obtuvieron un total de 144 estudios relacionados con la temática. La investigación puso en evidencia que los estudiantes que realizan ejercicio físico, reportan un estado de bienestar físico, mental y académico que favorece la canalización de frustraciones, la toma de decisiones de manera óptima y el sentimiento de autosatisfacción por el propio trabajo realizado. Los autores concluyen que el género masculino es el que más realiza actividad física, fomentando en ellos una serie de beneficios como la eficacia (por uno mismo y por los demás) y un sentimiento de trabajo cooperativo.

Asimismo, en el estudio de Insua et al. (2020), se presentó como objetivo analizar el papel del sexo y de la edad como variables moderadoras en la relación entre la

frecuencia de realización de ejercicio físico y el malestar psicológico en población argentina. En el estudio participaron 5388 personas con edades divididas en tres grupos: jóvenes de 18 a 34 años, adultos de 35 a 59 y adultos mayores a 60 años. Se utilizó la Encuesta de la Deuda Social Argentina, la Escala de Malestar Psicológico de Kessler y se consultó con qué frecuencia realizaban ejercicio físico. Los resultados obtenidos determinaron que los hombres realizan más ejercicio físico que las mujeres y que los jóvenes más que los adultos. También se halló que, a mayor edad, mayor es el efecto positivo del mismo, verificando que a mayor frecuencia de ejercicio menor es el malestar psicológico.

Por su parte, Lozano (2017) en la Universidad de Huelva (España), realizó una investigación con el objetivo de analizar la Influencia de un Programa de Intervención sobre variables Motivacionales y Emocionales en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva Universitaria. Para ello, empleó una serie de cuestionarios como la Escala de Regulación de la Conducta en el Ejercicio [BREQ3], la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio [BPNES], el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte [PMCSQ-2], la Escala del Apoyo a la Autonomía Percibido en Contextos de Ejercicio [PASSES], el Inventario de Inteligencia Emocional adaptado al Deporte [IED], la Escala de Satisfacción con la vida [SWLS], la Escala de Autoestima de Rosenberg [RSES], la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo en el contexto Universitario [MIFAU] y la Escala de Afecto Positivo y Negativo [PANAS]. Se formaron dos grupos, uno en el que no hubo ningún tipo de manipulación y otro donde se desarrolló la intervención. Se realizaron tomas antes y después de un programa de formación para la mejora del clima tarea del monitor/entrenador. La muestra estuvo compuesta de 174 sujetos en total, con edades que oscilaban entre los 18 y 57 años. Los resultados obtenidos arrojaron numerosas relaciones significativas entre variables

motivacionales, emocionales e indicadores de Bienestar Psicológico con la intencionalidad de ser físicamente activo y, paralelamente, se halló que el clima tarea se relaciona positivamente con la Inteligencia Emocional y con la Motivación. Esto sugiere que las emociones positivas potencian la intención de mantener la Actividad Física Deportiva en un futuro.

Páramo Leiva et al. (2017) realizaron una investigación con el fin de incrementar el respaldo empírico a las relaciones entre la Actividad Física y la Calidad de Vida, por lo que se plantearon como objetivos los siguientes puntos: clarificar si existen diferentes tipologías entre quienes realizan ejercicio físico y quienes no, delimitar tipologías más específicas atendiendo a la frecuencia de realización desde una perspectiva de género. Para ello, se administró una batería de cuestionarios centrados en los indicadores de calidad de vida (depresión, ansiedad estado, ansiedad rasgo, satisfacción personal y satisfacción con la vida) a una muestra de 153 estudiantes universitarios. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes que realizan alguna Actividad Física responden a mejores puntuaciones en los indicadores anteriormente mencionados. Respecto de la frecuencia, y teniendo en cuenta el género de los individuos que practicaron ejercicio, se identificó que, del grupo de hombres, responden a una mejor Calidad de Vida aquellos que realizan ejercicio físico con mayor frecuencia semanal; mientras que, en las mujeres las diferencias que no se definen de forma tan pronunciada.

En una revisión bibliográfica presentada por Barboza Granados et al. (2018), se tomó como objetivo describir los beneficios que caracterizan la influencia del deporte y la actividad física con respecto al estado de salud tanto físico como mental. Se llevó a cabo el proceso de un estudio documental con un enfoque cualitativo y método bibliográfico, que examinó literatura científica de 55 artículos relacionados con la actividad física y la calidad de vida en estudiantes, docentes y administrativos

pertenecientes a alguna institución de educación superior, publicados entre 1993 y 2016, referenciados en bases de datos especializadas como Redalyc, Scielo, Web of Science (WoS) o Scopus. Además, se contó con la participación de referentes nacionales e internacionales establecidos en campos de las ciencias del deporte, psicología, educación y salud. De acuerdo con los resultados obtenidos, el deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física (por ejemplo, en la prevención de riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, degenerativas, entre otras). En lo que respecta a la salud mental, contribuyen a disminuir la ansiedad, la depresión y el estrés; mejorando las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. En múltiples contextos donde se desarrollan las personas, el deporte y la actividad física producen un bienestar que se presenta como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante las cuales el individuo regula sus acciones. Se concluye entonces que la práctica del deporte y la actividad física como hábito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.

Por último, en el estudio de Aguirre Rodríguez et al. (2019), se tomó como objetivo determinar la asociación de conductas activas (como la Actividad Física), la percepción de estado general de la salud y la satisfacción con la vida. Se contó con la participación de 366 estudiantes universitarios de ambos sexos pertenecientes a Puerto Vallarta (México), a los que se les aplicó un cuestionario de auto-reporte guiado sobre percepción del estado general de salud y un instrumento de elaboración propia que incluyó el Cuestionario Internacional de Actividad Física [IPAQ] en versión corta. Los resultados permitieron evidenciar que la actividad física se relaciona significativa y positivamente con la percepción del estado de salud y con la satisfacción vital.

Capítulo III

3. Metodología de la Investigación

3.1 Tipo de Estudio y Diseño

Se trata de una investigación de tipo no experimental debido a que no hay manipulación de la variable independiente. El enfoque es cuantitativo y posee un alcance descriptivo y comparativo. La secuencia de tiempo es de corte transversal, ya que los instrumentos fueron aplicados en un momento y ambiente determinado (Vieytes, 2004).

3.2 Muestra

La muestra fue no probabilística por conveniencia, ya que la elección de elementos no dependió de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o del propósito del investigador (Hernández Sampieri et al., 2006). La misma estuvo compuesta por 189 adultos de ambos sexos que residían en Provincia de Buenos Aires, de los cuales 97 (51,3%) realizaban actividad física al momento de la administración y 92 (48,7%) no realizaban actividad física.

Los participantes que realizaban actividad física tenían una edad media de 31,52 (DE= 10,33). Del total de la muestra, 65 (67%) personas correspondían al género femenino y 32 (33%) al género masculino. El 20,6% tenía estudios universitarios completos, el 42,3% tenía estudios universitarios incompletos, el 18,6% había terminado los estudios secundarios y el resto no había finalizado la escolaridad. El 85,6% no tenía enfermedades crónicas y el 14,4% presentaba alguna enfermedad crónica. Al momento de realizar la encuesta, el 71,1% tenía empleo, el 28,9% se encontraba desempleado y el 1% estaba jubilado o pensionado. La mayoría reportó (38,1%) realizar actividad física hace 6 años o más, luego el 25,8% reportó realizar actividad física hace menos de un año,

el 22,7% hace entre 1 y 3 años y el 13,4% hace entre 4 y 5 años. En lo que respecta a la frecuencia, el 60,8% realiza actividad física 2 a 3 veces por semana, el 32% lo hace 4 veces por semana o más y el 7,2% una vez por semana. Sobre el tipo de actividad que realizan el 36,1% reportó hacer actividad en forma individual, el 35,1% en forma grupal y el resto de los participantes (28,9%) reportaron ejercitarse de ambas formas. Asimismo, el 50,5% manifestó ejercitarse al aire libre, mientras que, el 49,5% lo hace en lugar cerrado. Finalmente, la mayor parte de la muestra (44,3%) consideró que la situación de pandemia por Covid-19 no influyó en su práctica, otro grupo consideró que influyó de forma positiva (27,8%) y el 27,8% restante consideró que influyó negativamente.

El grupo que no realizaban actividad física tenían una edad media de 32,26 (DE= 10,05). Del total de la muestra, 71 (77,2%) personas correspondían al género femenino y 21 (22,8%) al género masculino. El 7,6% tenía estudios universitarios completos, el 40,2% tenía estudios universitarios incompletos, el 30,4% había terminado los estudios secundarios y el resto no había finalizado la escolaridad. El 81,5% no tenía enfermedades crónicas y el 18,5% presentaba alguna enfermedad crónica. Al momento de realizar la encuesta, el 56,5% tenía empleo, el 41,3% se encontraba desempleado y el 2,2% estaba jubilado o pensionado.

3.2.1 Criterios de Inclusión y Exclusión.

Se incluirán en la muestra:

- Personas de ambos sexos mayores de 18 años que realicen y no realicen Actividad Física.
- Personas que manifiesten su consentimiento.
- Personas que posean comprensión y uso correcto del lenguaje.

Se excluirán de la muestra:

- Personas que no cumplan con el tango etario (18 años o más).
- Personas que no acepten participar de la investigación.
- Personas que no posean comprensión y uso correcto del lenguaje.

3.3 Instrumentos

Cuestionario TMMS-24 (Salover & Mayer, 1995) en su versión validada por Espinoza Venegas Sanhueza et al. (2015). Mide lo que refiere a la inteligencia emocional percibida. Consta de 24 ítems y está dividido en 3 dimensiones: *percepción emocional* (capacidad de sentir y expresar de manera certera los sentimientos. Le corresponden a dicha dimensión del 1 al 8), c*omprensión emocional* (estados emocionales que se presenten. Le corresponden los ítems del 9 al 16), r*egulación emocional* (regular los diferentes estados emocionales que se presenten. Le corresponden los ítems del 17 al 24). Los diferentes ítems poseen un valor de una escala Likert de 1 a 5 en los que se manifiesta el grado de desacuerdo y de acuerdo con respecto a las afirmaciones. La puntuación obtenida de la suma de las respuestas de cada subescala será entre los 8 y 40 puntos, con puntos de corte específicos para hombres y mujeres.

- Percepción emocional: bajo (<21 en hombres; <24 en mujeres), medio (22 a 32 en hombres; 25 a 35 en mujeres) y alto (>33 en hombres; > en 36 mujeres).
- Comprensión emocional: bajo (<25 en hombres; <23 en mujeres), medio (26 a 35 en hombres; 24 a 34 en mujeres) y alto (>36 en hombres; >35 en mujeres).
- Regulación emocional: bajo (<23 en hombres y mujeres), medio (24 a 35 en hombres; 24 a 34 en mujeres) y alto (>36 en hombres; >35 en mujeres).

La veracidad de los resultados dependerá fehacientemente de la sinceridad del sujeto en cuestión. La confiabilidad interna de dicho constructo es del 95%. Para las tres dimensiones el alfa de Cronbach da un total de 0.85 (0.88 para percepción, 0.89 para compresión y 0.86 para regulación).

Cuestionario de variables sociodemográficas ad hoc diseñado para los objetivos del presente estudio. Compuesto por las siguientes variables: sexo, edad, localidad, nivel educativo, situación laboral actual, si realiza actividad física actualmente, si considera que la pandemia afectó su actividad, hace cuánto tiempo realiza actividad física, frecuencia con la que realiza actividad física, tipo de actividad física (individual, grupal, en lugar abierto o en lugar cerrado), si posee alguna enfermedad crónica.

3.4 Procedimiento

El contacto con la muestra se realizó de manera virtual y la participación fue voluntaria, recurriendo al consentimiento informado del sujeto, garantizándose el anonimato y la confidencialidad de la información, la cual fue tratada sólo con fines académicos-científicos. El protocolo fue entregado en forma individual y se compartió de manera virtual a través de Google Forms; los datos se recolectaron durante el mes de agosto del año 2021. Finalmente, se corroboró que los participantes cumplieran con los criterios de inclusión.

3.5 Análisis Estadístico

Los datos obtenidos fueron sistematizados con el programa SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) versión 26. Se exploró la distribución de cada variable, observándose que podía asumirse anormalidad en cada una (a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov). Se realizaron análisis de correlación utilizando Rho de Spearman para medir el grado de asociación entre la inteligencia emocional y la edad en cada grupo.

El estadístico U de Mann Whitney se utilizó para indagar si existen diferencias significativas en función del género tanto para el grupo que realizaba actividad física como para el que no realizaba actividad física. Dicho estadístico también permitió comparar la inteligencia emocional del grupo que realiza y del grupo que no realiza

actividad física, buscando establecer diferencias estadísticamente significativas entre ellos.

Capítulo IV

4. Resultados

En el grupo que realiza actividad física, se observa que la mayor parte de la muestra (n= 56; 57,7%) alcanza puntuaciones de grado medio en la dimensión percepción emocional (lo que indica una adecuada percepción). Otro porcentaje alcanza puntuaciones de grado bajo (n=33; 34%) y el menor porcentaje de la muestra (n=8; 8,2%) alcanza puntuaciones de grado alto. En lo que respecta a la dimensión comprensión emocional, el 50,5% (n=49) presenta un nivel adecuado de comprensión, el 44,3% (n=43) presenta un nivel bajo y el 5,2% (n=5) presenta un alto grado de comprensión. Con relación a la regulación emocional, se observa que la mayoría de los participantes (n=50; 51,5%) obtiene puntuaciones de grado medio o adecuado de regulación, luego el 33% (n=32) obtiene puntuaciones de grado bajo y, finalmente, el 15,5% (n=15) presenta puntuaciones de grado alto.

En el grupo que no realiza actividad física, se observa que la mayor parte de la muestra (n= 48; 52,2%) alcanza puntuaciones de grado medio en la dimensión percepción emocional (lo que indica una adecuada percepción). Otro porcentaje alcanza puntuaciones de grado bajo (n=34; 37%) y el menor porcentaje de la muestra (n=10; 10,9%) alcanza puntuaciones de grado alto. En lo que respecta a la dimensión comprensión emocional, el 53,3% (n=49) presenta un nivel bajo de comprensión, el 33,7% (n=31) presenta un nivel adecuado y el 13% (n=12) presenta un alto grado de comprensión. Con relación a la regulación emocional, se observa que la mayoría de los participantes (n=42; 45,7%) obtiene puntuaciones de grado bajo de regulación, luego el 38% (n=35) obtiene puntuaciones de grado medio y, finalmente, el 16,3% (n=15) presenta puntuaciones de grado alto.

Utilizando la prueba U de Mann Whitney, se observó que dentro del grupo de personas que realizan actividad física existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres con relación a la comprensión emocional (N hombres= 32, N mujeres= 65, u= 801.00, z= -2.07, p=.04). Esta diferencia indica que las mujeres presentan mayor comprensión emocional que los hombres. En lo que respecta al grupo de personas que no realizan actividad física, no se observaron diferencias significativas en función del género.

A su vez, se utilizó la prueba Rho de Spearman para verificar si la edad de los participantes correlaciona con las dimensiones de la inteligencia emocional. Se observó que, en el grupo que realiza actividad física, existe correlación de la edad con la comprensión emocional (rs=29, p=.004, N=97) y con la regulación emocional (rs=33, p=.001, N=97). Estos datos indican que a medida que aumenta la edad, también se incrementa el grado de comprensión y de regulación. A su vez, en el grupo que no realiza actividad física, la edad correlaciona de manera inversa con la percepción emocional (rs= -23, p=.03, N=92) lo que indica que, a mayor edad, menor percepción.

La prueba U de Mann Whitney no arrojó diferencias estadísticamente significativas entre el grupo que realiza actividad física y el grupo que no realiza actividad física en las dimensiones de la inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación). Tampoco se observaron correlaciones entre la actividad física y la inteligencia emocional (prueba utilizada: Rho de Spearman). Sin embargo, a través de la prueba H de Kruskal Wallis se observó que las personas jubiladas o pensionadas presentan mayor regulación emocional que las personas empleadas o desempleadas [$p < 0.05$, gl (2)].

Capítulo V

5. Discusión

A partir de los resultados obtenidos se comparó el nivel de inteligencia emocional percibida en adultos que realizan y que no realizan actividad física, encontrando que entre estos dos grupos no existen diferencias significativas en lo respectivo a las tres dimensiones de la inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación). De esta manera, se afirma que realizar actividad física parece no producir variaciones en el grado de inteligencia emocional, sino que, tanto para las personas que hacen ejercicio como para las que no lo hacen, los valores tienden a ser similares. En este sentido, la hipótesis general de que los adultos que realizan actividad física poseen un mayor nivel de Inteligencia Emocional percibida que aquellos que no realizan actividad física, se refuta.

El dato reportado llama la atención, ya que múltiples investigaciones realizadas en otros países (Angarita Ortiz et al., 2020; Fernández Ozcorta, 2015; Acebes Sánchez et al., 2019) han destacado que practicar actividad física y desenvolverse en un ámbito deportivo contribuye a favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional. Reflexionando sobre los resultados encontrados y cómo estos se diferencian de los hallados en otros estudios, se propone pensar en lo propuesto por Cuberos (2017), quien destacó que la propia comprensión de las emociones se encuentra vinculada al desarrollo de motivaciones que son proporcionadas por el ejercicio físico desde edades tempranas y, por Acebes Sánchez et al. (2019), quien sostuvo que la experiencia deportiva no sólo debe ser extensa sino también diversa. De esta manera, la inteligencia emocional parece estar influenciada por la actividad física cuando ésta última es variada y se practica desde la infancia. Debido a que la gran mayoría de los integrantes de la muestra que realizaban actividad física no lo hacían desde la infancia y a que se desconoce si la experiencia fue

heterogénea, se intuye que pudo, por ese motivo, no encontrarse una diferencia con quienes no realizaban actividad física. Sin embargo, sería prudente indagarlo en investigaciones futuras.

Con relación a las variables sociodemográficas, el análisis de los datos ha arrojado informado relevante con respecto al género, encontrando que, en el grupo que realiza actividad física, las mujeres se diferencian significativamente de los hombres por obtener valores más elevados de comprensión emocional. En la misma línea, Acebes Sánchez et al. (2019) propone que las mujeres tienen mayor conciencia de sus emociones que los hombres, son capaces de interpretar sus sentimientos con mayor facilidad.

Finalmente, se ha evidenciado que en las personas que se ejercitan, la edad juega un rol interesante con respecto a la inteligencia emocional. Tal es así que, la comprensión y la regulación emocional se incrementan a medida que lo hace la edad de los sujetos. Asimismo, se encontró que los sujetos jubilados o pensionados presentan mayor regulación emocional que los empleados o desempleados. Este hallazgo se condice con los resultados de un estudio en el que se encontró una relación directa y positiva entre estas la edad y la variable de estudio (Castro Sánchez et al., 2018). Sin embargo, en las personas que no se ejercitan, se observa que cuando aumenta la edad, disminuye la percepción emocional; por lo que la relación se vuelve inversa. En este sentido, se infiere que la pasividad asociada a la falta de ejercicio y el deterioro cognitivo producido por el paso del tiempo puede influir negativamente en la capacidad para percibir emociones. Esta inferencia podría despertar intereses al momento de desarrollar líneas de trabajo futuras sobre cómo se manifiesta la inteligencia emocional en las distintas etapas vitales.

Por último, es interesante resaltar algunas de las limitaciones que presenta dicho estudio. Una de las principales, es que el diseño no experimental de corte transversal impide poder confirmar los resultados a lo largo del tiempo, tal como lo permitiría un

estudio de carácter longitudinal. La segunda limitación reside en la muestra, ya que, si bien el número de participantes puede ser considerado una fortaleza, esta no resulta generalizable al resto de la población. A su vez, la misma no estuvo compuesta de manera equitativa por hombres y mujeres, ya que el 72% del total son mujeres. Asimismo, sería prudente realizar estudios futuros con diversidad de variables sociodemográficas a indagar a fin extraer mayores datos. Cabe mencionar que los instrumentos fueron administrados en época de pandemia por Covid-19. En este sentido, se sugiere repetir el estudio post pandemia para verificar si los resultados hallados se sostienen.

5.1 Conclusión

De acuerdo con la información recabada en la totalidad del presente estudio, se concluye que la actividad física es una práctica sumamente beneficiosa no sólo para nuestro cuerpo, sino también para nuestra mente; por lo que contribuir a fomentar su práctica resulta indispensable y urgente. Gran cantidad de autores anteriormente mencionados destacan que el ejercicio físico constituye una herramienta útil para la mejora de la salud mental y de la inteligencia emocional, ya que permite trabajar los componentes emocionales.

Si bien en este trabajo no se observaron diferencias en la inteligencia emocional de quienes realizan y quienes no realizan actividad física, investigaciones recientes sí han destacado incidencias de la práctica deportiva en la capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas. Por este motivo, resulta importante continuar indagando la temática en distintas poblaciones y teniendo en cuenta aspectos vinculados al tiempo que las personas llevan ejercitándose y la diversidad de esos ejercicios, ya que se infiere podría ser información crítica para determinar diferencias entre ambos grupos.

Bibliografía

Acebes Sánchez, J. (2019). Relaciones entre actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Madrid. Tesis doctoral. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.57777.

Aguirre Rodríguez, L.E., Salvador González Fernández, M., Robles Castillón, L.A., Romero Joya, A., & Lino Gómez Chávez, F.J. (2019). Factores asociados a la actividad física, estado general de salud y satisfacción con la vida en universitarios de Puerto Vallarta, Jal 2018. Academia Journals, 11(1), 34-38. https://www.researchgate.net/publication/331286892_Factores_asociados_a_la_actividad_fisica_estado_general_de_salud_y_satisfaccion_con_la_vida_en_universitarios_de_Puerto_Vallarta_Jal_2018

Airasca, D., Giardini, H. (2009). Actividad física, salud y bienestar. Nobuko.

Angarita-Ortiz, M., Calderón-Suescún, D., Carrillo-Sierra, S. Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., Rodríguez-González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en Universitarios: Actividad Física e Inteligencia emocional. *Revista Avft,* 39(6), 753-759. Doi: 10.5281/zenodo.4407166.

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. En J. J. Arnett y N. Galambos (Eds.), New directions for child and adolescent development: Exploring cultural conceptions of the transition to adulthood (pp.63-75). Jossey-Bass. https://doi.org/10.1002/cd.75

Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press.

Arnett, J. J. y Tanner, J. L. (2011). Themes and variations in emerging adulthood across social classes. En J. J. Arnett, M. Kloep, L. B. Hendry y J. L. Tanner, Debating emerging adulthood. Stage or process? (pp. 31-50). Oxford University Press.

Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. https://doi.org/10.25057/issn.2500-5731

Bar-On, R. (1997). The emotional quotient inventory (EQ-I): A test of emotional intelligence. Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On and J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence. Jossey-Bass.

Biddle, S. J., Fox, K., y Boutcher, S. (2003). Physical activity and psychological well-being; Routledge

Blasco, T., Capdevilla, L., Cruz, J. (1994). Relaciones entre actividad física y salud. Anuario de psicología, 61, 19-24. https://doi.org/10.1344/%25x

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 4(2), 288-305. https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296

Chacón Cuberos, R.; Padial Ruz, R.; Zurita Ortega, F.; Castro Sánchez, M.; González Valero, G.; Ramírez Granizo, I. I (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables: una revisión narrativa. EmásF: *Revista*

digital de educación física, 9(49), 108-117. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6195140

Chacón-Borrego, F., Corral-Pernía, J. A., & Castañeda-Vázquez, C. (2017). Relación entre actividad física, estados de ánimo y género en personas adultas. *European Journal of Health Research*, 3(3), 163-171. https://doi.org/10.30552/ejhr.v3i3.73

Cobos Sánchez, L., Flujas Contreras, J. M., & Gómez Becerra, I. (2017). Intervención en flexibilidad psicológica como competencia emocional en adolescentes: una serie de casos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 135-141. https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152556006.pdf

Cuyubamba, D. N., E (2003). Conocimientos y aptitudes del personal de salud hacia la aplicación de las medidas de bioseguridad del hospital, "Félix Mayorca Soto". https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/cuyubamba_dn/resumen.pdf

Davidson, R. J. (2012). El perfil emocional de tu cerebro. Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones. Destino.

Devís, J., Peiró, C. (2010). Actividad física, deporte y salud. Indo Publicaciones.

Erickson, E.H. (1968). Identidad, Juventud y Crisis. Paidós.

Escolar L, Pérez C, Corrales R. (2003). Actividad física y enfermedad. Anales de Medicina Interna; 20(8): 43-49

Espinoza Venegas, Sanhueza, Elizondo y Carrillo (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. Chile. *Revista Latino-americana. Enfermagem*, 23(1), 139-147. Doi: 10.1590/0104-1169.3498.2535

Fernández Ozcorta, E. J.; Almagro Torrez, B. J.; Sáenz López Buñuel, P. Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. (Perceived emotional intelligence and the psychological well-being of university students depending on the practice of physical activity). *Cultura, Ciencia y Deporte,* 1, 31-39. http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v10i28.513.

Fernández Ozcorta, E.J.; Almagro Torres, B. J.; Sáenz López Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. (Perceived emotional intelligence and the psychological well-being of university students depending on the practice of physical activity). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 1, 31-39.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental wellbeing. Public health nutrition, 2, 411-418.

García M. (2003). Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad,* 3(4), 143 – 148

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. Bantam.

Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial Kairós.

Goleman, D. (2002). La inteligencia emocional. Vergara Editor.

Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

González Insua, F., Rodríguez Espínola, S., & Delfino, G. (2020). Ejercicio Físico y Malestar Psicológico en Población Argentina. Psykhe (Santiago), 29(2), 1-12. https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1427

González-Hernández, J.; López-Mora; C., Portolés Ariño, A.; Muñoz-Villena, A. J. & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. Acción Psicológica, 14(1), 65-78. https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19262

Guillén del Castillo M., Linares, D. (2002). Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano. Panamericana.

Hernández Sampieri, R., Fernández Callao, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la Investigación (cuarta ed.). McGraw-Hill.

Levinson, D. (1983). Hacia una concepción de la vida adulta. Grijalbo

Li, G. S. F., Lu, F. J. H., & Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise and Scientific Fitness*, 7(1), 55-63. https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60008-3

López-Walle, J.; Tristán, J.; Tomás, I.; gallegos-Guajardo, J.; Góngora, E.; y Hernández Pozo, M. R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 20(2), 265-275. https://doi.org/10.6018/cpd.358601

Lozano-Garido, P., (2017) Influencia de un programa de intervención sobre variables motivacionales y emocionales en el ámbito de la actividad física y deportiva universitaria. Tesis de grado. Universidad de Huelva, España. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/13658/Influencia_de_un_programa_de%20intervencion.pdf?sequence=2

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). Basic Books.

Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. & Palfai, T. P. (1995). "Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait MetaMood Scale". En J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, Disclosure, & Health (pp. 125- 154). American Psychological Association.

Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.): Emotional development and emotional intelligence: educational applications (pp. 3-31). Basic Books

Moreno, J. A., Cervelló, E., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. International Journal of Clinical and Health Psychology, 8(1), 171- 183. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780112

Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernández-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodríguez-Morcillo L., Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Fundación "La Caixa".

Omar, R. D., Ismail, I. A., Omar-Fauzee, M. S., Abdullah, M. Ch., & Geok, S. K. (2012). Emotional intelligence as a potential underlying mechanism for physical activity among Malaysian adults. American Journal of Health Sciences, 3, 211-222. https://doi.org/10.19030/ajhs.v3i3.7140

Organización Mundial de la Salud (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/index.html

Organización Mundial de la Salud, 2020. Inactividad física, un problema de salud pública mundial. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Organización Mundial de la Salud. (2021). Sección Actividad Física. http://www.who.int/gb

Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2017. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Paramio Leiva, A., & Gil-Olarte Márquez, P., & Guerrero Rodríguez, C., & Mestre Navas, J. M., & Guil Bozal, R. (2017). Ejercicio física y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2 (1), 437-446. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956

Pérez Porto, J., Gardey, A., (2015). Definición de adulto. https://definicion.de/adulto/

Pérez, J. C., Petrides, K. V. & Furnham, A. (2005). Measuring trait emotional intelligence. En R. Schulze y R. D. Roberts (Eds.): International Handbook of Emotional Intelligence (pp. 181-201). Hogrefe and Huber http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780112

Pérez, N. & Castejón, J.L. (2006). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*- REME, 9(22), 1-27.

Puertas-Molero, P.; González-Valero, G.; Sánchez-Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una

revisión sistemática. ESHPA. Education, Sport, Health and Physical Activity, 1(1), 10-24. http://hdl.handle.net/10481/48957

Rodríguez-Quiroga, A., Buiza, C., Mon, M., & Quintero, J. (2020). COVID-19 y salud mental. Medicine, 13(23), 1285–1296. https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.010

Rojas Valverde, D.; Fallas Campos, A. (2017). Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 3(2), 41–46. https://www.academia.edu/67276039/Percepci%C3%B3n_de_satisfacci%C3%B3n_con_la_vida_y_actividad_f%C3%ADsica_en_estudiantes_universitarios_de_costa_rica

Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9(3), 185-211. https://doi.org/10.2190%2FDUGG-P24E-52WK-6CDG

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), Emotion, disclosure, & health (p. 125–154). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10182-006

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9, 185-211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Sampieri, R.H; Collado, C.F.; Lucio, P.B., & Pérez, M. (1998). Metodología de la investigación (vol.1): McGraw-Hill

Sánchez-Teruel, D. (2009). Actualización en inteligencia emocional. Editorial CEP

Shapiro, L.E. (1997). La inteligencia emocional de los niños. Vergara Editor.

Stein, A. (2016). Relación entre actividad física, salud percibida, bienestar subjetivo, depresión y enfermedades crónicas en personas mayores. Tesis de grado. Universidad de León.

Vieytes, R. (2004). Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas. Editorial de las Ciencias.

Zacarés, J. J. (1999). Proyecto docente, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia.

Zacarés, J. J. y Serra, E. (1998). La madurez personal: perspectivas desde la Psicología. Pirámide.

Anexos

Por medio de este formulario, se los invita a participar voluntariamente del proceso de investigación acerca de la Inteligencia Emocional y la Actividad Física en Adultos de la Provincia de Bs. As. Inicialmente se le harán preguntas generales sociodemográficas, y luego llenara el cuestionario de Inteligencia Emocional Percibida. Esta encuesta es totalmente anónima y los datos recabados serán utilizados únicamente con fines académicos. Su participación será de suma importancia y no llevará más de 10 minutos.

Ante alguna inquietud al respecto, por favor póngase en contacto con: Segovia Mariana (Estudiante de la Universidad Abierta Interamericana).

Mail: segoviamariana596@gmail.com

Si usted ha comprendido las condiciones y objetivo de este estudio, por favor, acepte las mismas a continuación y prosiga con el formulario.

Desde ya, se agradece su colaboración.

Datos sociodemográficos:

Edad:
Sexo:

- Femenino
- Masculino
- Otro

Localidad en la que vive actualmente:

Estado laboral actual:

- Empleado
- Desempleado
- Jubilado o pensionado

Nivel de educación:

- Primario incompleto
- Primario completo
- Secundario incompleto

- Secundario completo
- Universitario incompleto
- Universitario completo

¿Padece alguna enfermedad crónica?

- Si
- No

Antes del contexto actual del Covid – 19 ¿realizaba Actividad Física?

- Si
- No

¿Actualmente practica actividad física con regularidad?

- Si
- No

En el caso de que la respuesta haya sido afirmativa, especifique hace cuanto la practica:

- Hace 1 año
- Hace 2 año y 3 años
- Hace 4 a 5 años
- Hace 6 años o más

¿Con qué regularidad practicas?

- 1 vez por semana
- 2 a 3 veces por semana
- 4 veces o más

La Práctica de actividad física, la realiza de manera:

- Individual
- Grupal
- Ambas

La actividad física que practica la realiza

- Al aire libre
- Lugar cerrado

¿Considera que la situación actual del covid-19 influye en su práctica de actividad física?

- Sí, positivamente. Comencé a hacer actividad física.
- No, realizo actividad física de la misma manera que antes.
- Sí, negativamente. Deje de practicar actividad física.

En el caso que la respuesta anterior haya sido afirmativa, ¿qué grado del 1 al 5 considera que lo afecta? ----------

Inventario TMMS-24; "Trait Meta Mood Scale" de Salovey y Mayer (1995)

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Link de Google Form: https://forms.gle/ixgokM3p3eAaTZoU8

1 Nada de acuerdo	**2** Algo de acuerdo	**3** Bastante de acuerdo	**4** Muy de acuerdo	**5** Totalmente de acuerdo

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Presto mucha atención a los sentimientos.					
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.					
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.					
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.					
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.					
7. A menudo pienso en mis sentimientos.					
8. Presto mucha atención a cómo me siento.					
9. Tengo claros mis sentimientos.					
10. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.					
11. Casi siempre sé cómo me siento.					
12. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.					
13. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
14. Siempre puedo decir cómo me siento.					
15. A veces puedo decir cuáles son mis emociones					
16. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.					

18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.					
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.					
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.					