

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DEL MUNICIPIO DE CÚCUTA**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

MARIA FERNANDA ANGARITA ORTIZ

DIANA PAOLA CALDERON SUESCUN

AUTORAS

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Cúcuta, Junio, 2018

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DEL MUNICIPIO DE CÚCUTA**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

MANUEL RIAÑO GARZÓN

DOCENTE

SANDRA MILENA CARRILLO SIERRA

DIEGO ANDRÉS RIVERA PORRAS

TUTORES

MARIA FERNANDA ANGARITA ORTIZ

DIANA PAOLA CALDERON SUESCUN

AUTORAS

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

Cúcuta, Junio, 2018

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	3
INDICE DE TABLAS	5
INDICE DE APENDICES	6
INTRODUCCIÓN	7
PROBLEMA	10
<i>Planteamiento del problema</i>	<i>10</i>
<i>Pregunta problema</i>	<i>14</i>
<i>Justificación</i>	<i>14</i>
OBJETIVOS	18
<i>Objetivo general</i>	<i>18</i>
<i>Objetivos específicos</i>	<i>18</i>
MARCO REFERENCIAL	19
<i>Estado del arte</i>	<i>19</i>
<i>Marco teórico</i>	<i>29</i>
<i>Marco conceptual</i>	<i>48</i>
Inteligencia.	48
Emoción.	49
Inteligencia emocional.	49
Percepción emocional.	50
Comprensión emocional.	50
Regulación emocional.	51

Actividad física.	51
HIT.	52
Sedentarismo.	52
<i>Marco contextual</i>	53
Cacique Cúcuta.	53
Wodfit.	53
La fábrica de atletas.	54
Área 51.	54
<i>Marco legal</i>	55
DISEÑO METODOLOGICO	59
<i>Diseño investigativo</i>	59
Operacionalización de la variable.	61
Población y muestra.	63
Instrumentos y técnicas.	65
ANALISIS DE RESULTADOS	75
DISCUSIÓN	88
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	97
APÉNDICES	98
<i>Apéndice A</i>	98
<i>Apéndice B</i>	99
<i>Apéndice C</i>	100
REFERENCIAS	101

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable.	61
Tabla 2. Puntuación de atención emocional.	66
Tabla 3. Puntuación de claridad emocional.	67
Tabla 4. Puntuación de reparación emocional.	68
Tabla 5. Pruebas de normalidad.	76
Tabla 6. Caracterización según Género.	77
Tabla 7. Caracterización según universidad a la que asisten.	78
Tabla 8. Caracterización según el gimnasio al que asisten.	79
Tabla 9. Caracterización según el nivel de actividad física.	80
Tabla 10. Identificación de los niveles de atención emocional.	81
Tabla 11. Identificación de los niveles de claridad emocional.	82
Tabla 12. Identificación de los niveles de claridad emocional.	83
Tabla 13. Contraste de hipótesis	84
Tabla 14. Comparación del nivel de atención emocional por grupos.	85
Tabla 15. Comparación del nivel de claridad emocional por grupos.	86
Tabla 16. Comparación del nivel de reparación emocional por grupos.	87

INDICE DE APENDICES

Apéndice A	98
Apéndice B	99
Apéndice C	100

INTRODUCCIÓN

La investigación desarrollada a continuación se centra en dos variables, en primer lugar, se encuentra la Inteligencia Emocional (IE), la cual se tomó desde dos perspectivas, inicialmente se alude al concepto de Salovey y Mayer, quienes hablaron por primera vez de ésta a principios de los noventa tomando como base la tendencia generada por Thorndike. Para ellos, esta es una habilidad que consta de tres procesos: percibir, comprender y regular las emociones (Salovey y Mayer, 1990). En segundo lugar, se alude al concepto propuesto por Extremera y Berrocal, quienes consideran la IE como una habilidad que permite el procesamiento de la información afectiva utilizando ésta para guiar las respuestas cognitivas, es decir, la IE implica analizar la capacidad de cada persona para procesar la información proveniente de emociones básicas, complejas, positivas o negativas y su eficacia para resolver problemas cotidianos (Extremera y Berrocal, 2009).

En segundo lugar, se tomó la variable actividad física, la cual según García no es otra cosa que el movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y de la que resulta un gasto de energía (2003). Con ambas variables se buscaba conocer si existían diferencias en la inteligencia emocional en función de la actividad física, tomando como principal fuente a García (2013), quien encontró que la principal característica de la IE en el ámbito deportivo es que fomenta la conciencia y la comprensión de las emociones tanto propias como de los demás, además contribuye a la capacidad de tolerar las

presiones y frustraciones, la capacidad para trabajar en equipo, y la capacidad para dar mejores resultados en el rendimiento deportivo, entre otros hallazgos.

Ahora bien, el interés de esta investigación está comprendido en dos puntos principales, el interés académico y el interés social. El primero tuvo su origen en la necesidad por conocer si había una relación significativa entre la inteligencia emocional y la actividad física y el segundo nace de la necesidad de conocer la importancia de las cargas de estrés que enfrentan los estudiantes universitarios al afrontar el mundo adulto y al entrar a un proceso de adaptación con la educación superior, asimismo conocer la influencia tanto positiva como negativa y como por medio de la actividad física o el deporte, que es una estrategia saludable que todas las personas pueden realizar, puede contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional e indirectamente al proceso de adaptación de este cambio.

En este orden de ideas, para dar respuesta a los objetivos planteados se hizo la recolección de datos a través de dos instrumentos, ambos cuestionarios de carácter autodiligenciable, cuyo fin de aplicación era recolectar la información concerniente a las dos variables anteriormente propuestas, para la inteligencia emocional se utilizó TMMS-24 y para medir la actividad física se usó el IPAQ versión corta. Estos instrumentos fueron diligenciados exclusivamente por estudiantes universitarios que cumplieran ciertos criterios de inclusión y exclusión, lo que llevo a que se tomara una muestra directa o también llamada muestra no probabilística. Cabe resaltar que uno de los objetivos de la investigación era comparar los niveles

de inteligencia emocional según la actividad física, lo que da respuesta a la necesidad de usar los instrumentos anteriormente mencionados.

Para la realización de esta investigación se tomó en primer momento, la formulación del problema, el establecimiento de los objetivos que se querían conseguir, la revisión de estudios previos, generando la necesidad de conocer la historia de la inteligencia emocional para formular el planteamiento y la justificación, así mismo, esta fue de gran utilidad para la construcción del marco teórico. En segundo lugar, se planteó el diseño metodológico, a uno no experimental, de tipo cuantitativo de alcance comparativo. Seguidamente, se identificaron las poblaciones de estudiantes universitarios, una correspondiente a los practicantes de actividad física y otra a los sedentarios, para ello haciendo uso de los instrumentos antes mencionados. En un tercer momento, se llevó a cabo la recolección de datos en los diferentes gimnasios de Cúcuta y, por último, se procedió a realizar la sistematización de los datos y el análisis de los resultados obtenidos, al igual que la discusión y las conclusiones del proyecto.

PROBLEMA

Planteamiento del problema

A lo largo de los años, el interés del psicólogo por estudiar el comportamiento humano ha evolucionado considerablemente. Sin embargo, aún se desconoce acerca de la rama de la psicología del deporte, sus funciones y sus contribuciones a la psicología, el rol que cumple el psicólogo del deporte y en qué ámbitos es su especialidad. Incluso después de que esta ha tenido un auge en los últimos años, la investigación aún no es suficiente como para lograr incluir al psicólogo deportivo en los escenarios que le corresponden, pues como afirma la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) “existe la creencia de que los psicólogos solo estamos para atender a personas con problemas, que si un deportista acude a un psicólogo debe andar mal de la cabeza” (2015, párr.7).

El rol del psicólogo del deporte ha sido puesto en polémica en diversas ocasiones, sin embargo, según la APDA hoy en día los profesionales especializados en esta área pueden desempeñar su rol de distintas formas entre las cuales se encuentra el asesorar a deportistas con el fin de lograr un aumento de rendimiento deportivo. Sabiendo esto, es de gran importancia conocer como el aumento de este rendimiento puede ser influenciado por la inteligencia emocional y como esta se puede desarrollar en los deportistas, teniendo en cuenta que además de asesorar, los psicólogos del deporte realizan programas de preparación mental para mejorar sus

habilidades o aptitudes mentales y dado que la inteligencia emocional según Goleman (1995) identifica una habilidad a nivel social, de empatía, asertividad, entre otras podemos considerarla como parte fundamental a estudiar en el desempeño de los deportistas.

La relación entre práctica deportiva e inteligencia emocional fue descrita por Lane y Wison (2011), quienes sugieren que puede haber una clave en la diferencia de la persona, que explicaría por qué algunos deportistas responden a episodios repetidos de ejercicio duro mejor que otros. Diferentes investigaciones soportan esta afirmación, se ha encontrado que existen diferencias entre la inteligencia emocional de deportistas y sedentarios, siendo los practicantes de deporte los que obtenían mejores puntuaciones en inteligencia emocional (Costarelli y Stamou, 2009). Teniendo en cuenta ambas afirmaciones, es de indudable importancia conocer más a fondo a cerca de este campo tan inexplorado como lo es la influencia de la práctica deportiva en el desarrollo de la inteligencia emocional.

En este estudio se dará a conocer la relación entre la actividad física intensa y la inteligencia emocional, y dado que hoy en día el entrenamiento de alta intensidad es considerado un deporte en toda escala, es conveniente conocer si existe de igual manera la influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional de quienes lo practican y de quienes no lo practican, tal como se ha venido estudiando en la psicología del deporte, pues aunque la investigación si ha indagado en la influencia de la práctica deportiva con el desarrollo de la inteligencia emocional, aun no se conocen estudios propiamente formulados que daten la relación de la misma con la práctica del entrenamiento de alta intensidad.

El entrenamiento de alta intensidad o el Hit se ha empezado a utilizar en esta última década debido a los buenos resultados, se ha expandido por diversos lugares del mundo y actualmente es practicado en muchos países. Debido a ello y a su estructura en donde integra actividades de los diversos deportes, se considera uno de los deportes más viables, haciendo necesario, conocer si este influye de igual manera que los demás deportes en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus practicantes estudiantes.

Enfocando a los practicantes de HITS que son estudiantes de universidad, se debe conocer que, para la mayoría de estudiantes, ingresar a una educación superior genera un reto, todo debido al cambio que representa ingresar a una institución de tal calibre, cambios como los hábitos alimentarios, los horarios de comida, el sueño, el estrés y el ritmo de vida que se maneja. Estos cambios que se generan durante la vida universitaria pueden tener repercusiones para la salud de los estudiantes, estos se pueden deber a la falta de tiempo o dificultades económicas. Varios estudios han dictaminado que una manera de prevenir que dichos cambios sean negativos para la salud del estudiante es realizando actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) se estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares, el 27% los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de colon, entre otras enfermedades. En Colombia, según la encuesta nacional de la situación nutricional (ENSIN, 2010), solo el 42,6% de la población entre 18 y 64 años cumple con el mínimo de actividad física recomendada.

Resulta importante describir, además, los diversos comportamientos cotidianos que tienen los estudiantes universitarios que pueden afectar su salud y que en algunos casos pueden ser mejorados a través de la actividad física, como por ejemplo la falta de sueño, el consumo de alcohol y el consumo de drogas debido al estrés (Reig, Cabrero, Ferrer y Richart, 2001). En un estudio realizado en la Universidad de Alicante, España, se concluyó que los estudiantes en su mayoría opinan que las iniciativas para mejorar la salud de los universitarios deben ser fomentadas a través del cambio de conductas de salud como, más deporte y mejor alimentación. Lo que afirma que a través del deporte se puede mejorar el bienestar en los estudiantes y que el sedentarismo puede ser perjudicial para la salud de los mismos.

En Colombia, la importancia de la actividad física se ha venido tomando en cuenta desde finales del siglo XX, con la expedición de la ley 181 (enero, 1995), donde se dictan disposiciones para el fomento del deporte y se plasma específicamente el deporte en la educación superior como necesidad, pues con este se procura asegurar la integración, descanso y creatividad de la calidad de vida de los alumnos. No obstante, dicha importancia ha ido evolucionando constantemente, expidiéndose también el decreto 2771 de 2008 donde se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, donde, además, se expresa que el incremento del sedentarismo es un serio problema que afecta la calidad de vida de los individuos. Seguidamente se expide el proyecto de ley 056 de 2015 por la cual se emite la Ley del Deporte cuyo objetivo principal es garantizar la promoción, la participación y el fortalecimiento de la práctica del deporte y la actividad física estimulando el desarrollo humano y la salud.

Pregunta problema

¿La inteligencia emocional de los universitarios varía según la actividad física que practican?

Justificación

La vida universitaria representa unos retos o ajustes en los hábitos que desarrollan los estudiantes durante la universidad, provocando una serie de consecuencias que perjudican el estado de la salud que influyen en su calidad de vida. Llevar un estilo saludable está relacionado con la disminución de enfermedades crónicas, hábitos como el ejercicio regular y llevar una sana alimentación, pero no todos logran tener bienestar. Según Sen (2011) el bienestar humano es el estado en que los individuos tienen la capacidad y la posibilidad de llevar una vida que tienen motivos para valorar. El bienestar humano implica tener seguridad personal y ambiental, acceso a bienes materiales para llevar una vida digna, buena salud y buenas relaciones sociales.

La carga que llevan los universitarios por cumplir sus responsabilidades y los cambios de horarios llevan a una rutina cargada de inactividad física que se ven reflejados en hábitos pocos saludables en la vida adulta, esto puede tener repercusiones en el ritmo del universitario que está en constantes cambios de la vida.

La inteligencia emocional según Goleman (1995) es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la “emoción” o “sentir” el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones. Sin embargo, la inteligencia emocional aplicada al deporte no se ha investigado mucho actualmente, por lo cual daremos una mirada de la IE en el deportista que practica entrenamiento de alta intensidad.

Según Cabello (2010) este enfoque va más allá de la inteligencia tradicional (IQ), orientándose a un enfoque interpersonal e intrapersonal añadiéndole un componente emocional que sugiere que la IE es significativa para el éxito personal y profesional además de agregar que la actividad física atribuye beneficios emocionales positivos y agradables, mejorando el estado de ánimo, reduciendo efectos de la ansiedad, teniendo una mejor perspectiva de uno mismo, conjuntamente Smith (2000) llegó a la conclusión de que cuanto más Actividad Física realizaba un estudiante universitario, mayor era su calificación de empatía, de relación interpersonal y de responsabilidad social. Por tal motivo la inteligencia emocional es un importante indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida (Bar-On, 2002; Goleman, 1995; Saarni, 1999), incluyendo la Actividad Física y el Deporte. Autores como Li et al. (2009), argumentan que la Actividad Física juega un papel importante en la mejora de la salud emocional de los individuos. Así, dicen que las emociones son un aspecto integral e importante de la naturaleza humana y de la motivación hacia el comportamiento.

El entrenamiento de alta intensidad que se realizan por medio de Hits, se ha convertido en el deporte del fitness y es caracterizado por ser un sistema de acondicionamiento físico basado en

movimientos funcionales, creatividad y variedad de ejercicios, de alta intensidad y corta duración. Su fundamento es entrenar en la ejecución de movimientos de gimnasia olímpica desde rudimentarios a avanzados, alcanzando gran capacidad para controlar el cuerpo, tanto dinámica como estáticamente, maximizando la relación de fuerza/peso y flexibilidad. También se concentra en el levantamiento de pesas olímpico, ya que este deporte demuestra una excepcional habilidad para desarrollar alta potencia, control de objetos externos y dominio de patrones críticos del trabajo motriz en los deportistas. Finalmente, promueve y ayuda a los deportistas a explorar múltiples deportes como forma de expresarse y de aplicar su aptitud física (Salvatierra, 2014); atribuyendo todos los movimientos de gimnasia olímpica, natación, ciclismo y ejercicios funcionales que se aplican en su entrenamiento podría ser posible de fortalecer o mejorar la inteligencia emocional de los universitarios que practican esta actividad.

Es preciso indagar información respecto de la inteligencia emocional en el deporte ya que en la actualidad no hay muchas referencias respecto a esta práctica y es de relevancia ver la temática pues en la actualidad se promueve la salud y bienestar de las personas mediante el deporte haciendo un énfasis en el entrenamiento de alta intensidad debido al gran Boom de esta época en que la mayoría de los gimnasios de Cúcuta lo están aplicando. Dada su importancia es un objetivo científico relevante estudiar aquellas actividades y variables que contribuyen a desarrollar la IE y analizar esta temática novedosa.

Es por ello que esta investigación es de relevancia, debido a que brinda aportes teóricos que permiten describir la inteligencia emocional en los estudiantes que practican una actividad

física (entrenamiento de alta intensidad) y los que no lo practican, formulando unos lineamientos de orientación que fortalezca la inteligencia emocional de los profesionales en formación garantizando la formación ética, epistemológica, política, teórica, investigativa y metodológica que le permita comprender esta dinámica, con el fin de implementar y gestionar políticas y promover procesos de participación que redundan el buen ejercicio profesional.

De manera que estos referentes teóricos son propicios para apoyar a otras investigaciones y universidades con programas académicos relacionados con las ciencias socio humanas o profesiones empáticas en el fortalecimiento de currículos y perfiles profesionales; de igual forma posee un aporte emocional considerando que los bajos niveles de inteligencia emocional pueden causar una gran cantidad de conflictos en los diferentes ámbitos en que se desarrolla el ser humano y que puede desencadenar, conductas inapropiadas, desencadenar inadecuados hábitos en los estudiantes. Por tanto, el impacto colectivo será significativo en relación con los estudiantes que practican una actividad física y los que no, sustentando en el estudio el impacto positivo que tiene la inteligencia emocional en la sociedad.

Además este trabajo de grado conllevará a brindar alternativas de intervención en atención a la inteligencia emocional, determinando así un aporte práctico, mejorando ofertas deportivas para los estudiantes que están interesados puedan ejercer una actividad física dentro de la institución fortaleciendo la IE, asegurando el desarrollo de habilidades de conciencia de sí mismo, empatía, motivación, habilidades sociales, autorregulación, generando mayor éxito en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios.

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la diferencia de la variable de inteligencia emocional según la actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta.

Objetivos específicos

Caracterizar la muestra objeto de estudio según las variables de género, universidad, gimnasio y la actividad física.

Describir los niveles de inteligencia emocional en los estudiantes universitarios que desarrollan actividad física (Fitness de alta intensidad) y que son sedentarios.

Comparar los niveles de inteligencia emocional (percepción, comprensión y regulación) según la actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta.

MARCO REFERENCIAL

Estado del arte

Uno de los procesos más importantes dentro de la investigación es la realización del estado del arte, cuya construcción apunta al afianzamiento de un tema de investigación. Este proceso permite rastrear investigaciones antes realizadas del mismo tema, permitiendo establecer la forma en que se han llevado a cabo las demás investigaciones, cómo ha avanzado el conocimiento en un área específica, las tendencias de cada tema, entre otros. Además, con la realización de este se comparte información, se crea una demanda de conocimiento y se establecen comparaciones con otras investigaciones (Londoño, Maldonado y Calderón, 2014).

Para iniciar con este apartado, se encontró el artículo de Ros, Moya y Garcés (2013) quienes realizaron un estudio en Murcia, España donde incluían las variables Inteligencia Emocional (IE) y deporte, con este estudio buscaban conocer la situación del estado de la investigación que involucraba ambas variables, para este se revisaron diversas bases de datos electrónicas PsycINFO, SPORTDiscus, Academic Search Premier, Web of Science y Medline, donde se rastrearón las investigaciones publicadas entre los años 2001 y 2012, una vez rastreadas las investigaciones, se sistematizaron los datos a través de una matriz que incluía el número de artículos publicados por año, autor (es), universidades, título, metodología, revista científica, instrumentos de evaluación, variables psicológicas relacionadas en el estudio y modalidades

deportivas. En este estudio se obtuvo un total de sesenta investigaciones que incluían IE y deporte.

Este artículo es de relevancia en nuestra investigación dado que contribuye al conocimiento sobre metodologías y teorías usadas en los diferentes artículos que contienen las variables a trabajar en la presente investigación, además, contiene las teorías en la inteligencia emocional adaptada hacia el deporte, en específico, las 6 habilidades de Goleman mostrando un procedimiento válido para conocer el estado de la cuestión de la inteligencia emocional en el contexto deportivo.

Ladino, González, González y Caicedo (2015) realizaron un estudio en España, donde se intervinieron un total de 25 estudiantes voluntarios, dichos participantes debían realizar un programa de Actividad física, para dicho programa se desarrollaron tres fases: la fase de adaptación al ejercicio (semana 1 y 2), la fase de asimilación del ejercicio (semana 3 y 4), y por último la fase de posibilidad de carga (semana 5 y 6) y por último a partir de la semana 7 cada participante realizaba el ejercicio de manera independiente. Como resultados encontraron que los puntajes de la inteligencia emocional después de realizado el programa no fueron significativos, concordando con los resultados de otros estudios, pero difiriendo con lo expresado por otros autores, concluyendo que seis semanas es tiempo insuficiente para generar cambios significativos en la inteligencia emocional en estudiantes.

Este artículo es muy relevante porque sostiene nuestra postura en la que la inteligencia emocional y el ejercicio físico favorece a los estudiantes universitarios en comparación en los que se ejercitan agregando que la IE muestra una asociación positiva con una mejor calidad de vida, práctica de estilos saludables y bienestar físico y mental, además, contribuye en la presente investigación en los criterios de inclusión y de exclusión con referencia al tiempo de práctica, puesto que se evidencia que menos de dos meses es tiempo insuficiente para que la actividad física genere un cambio significativo en la inteligencia emocional de las personas.

Fernández, Almagro y Sáenz (2015) en España, llevaron a cabo un estudio sobre la inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios, para este se utilizó una muestra de 1008 estudiantes, de los cuales 414 eran físicamente activos y 594 insuficientemente activos, además, comprendían entre los 17 y 30 años de edad. En cuanto a los instrumentos utilizados, se emplearon diversos cuestionarios para evaluar la actividad física, la inteligencia emocional y el bienestar psicológico. En este estudio, se obtuvo como resultados que los constructos de claridad y reparación emocional correlacionaban positiva y significativamente con la autoestima y satisfacción con la vida. Se encontraron diferencias significativas entre los universitarios físicamente activos y los que no en todas las variables, salvo en la atención emocional. Los alumnos físicamente activos mostraron puntuaciones más elevadas en las variables que medían el bienestar (autoestima y satisfacción con la vida), en la claridad y reparación emocional. Los resultados se discuten en relación a la promoción de la actividad física como favorecedora del bienestar y la inteligencia emocional percibida en el alumnado universitario.

Este artículo es importante para la presente investigación por que se basa en el principio de conocer si existe relación entre la actividad física y la inteligencia emocional, principal problemática que se desea resolver en este estudio, además se puede considerar como una base para conocer si los universitarios que realizan actividad física obtienen puntuaciones significativas a diferencia de los no practican actividad física, de igual forma, es de utilidad para dar un bosquejo a lo que sería la metodología adecuada a trabajar en una investigación que involucre ambas variables.

Arruza, González, Palacios, Arribas y Telletxea (2013), en España, llevaron a cabo un estudio donde buscaban conocer la inteligencia emocional en contextos deportivos, para este se usó una muestra de 656 deportistas, clasificados por género en 360 hombres y 296 mujeres, la recolección de los datos se hizo a través de varios medios, redes sociales o correos electrónicos, las escalas usadas fueron el TMMS-24 y el CSAI-2, para obtener los resultados se dividió la muestra en dos partes y se llevó a cabo un Análisis Factorial Exploratorio (AFE) para construir un modelo teórico inicial y posteriormente se llevó a cabo un Análisis Factorial Confirmatorio. Se llegó a un modelo de 31 ítems y 5 factores de primer orden. Los resultados para los indicadores más habituales de ajuste global fueron: $RMSR = .08$, $GFI = .93$; $AGFI = .92$ y $PNFI = .81$. Mientras que los valores de consistencia interna alfa de Cronbach oscilaron desde .86 hasta .64.

Esta presente investigación es importante porque sigue validando las teorías en contextos deportivos adaptándose a ellas (modelo de IE de Salovey y Mayer) además nos sirve como

referencia en la postura a tomar en el estudio, de igual forma, aporta un abrebocas sobre la adecuada utilización del instrumento que también se usará en la presente investigación, pues confirma la validez del mismo en otros contextos.

Benito (2013), en España desarrolla su tesis doctoral en el tema de inteligencia emocional y motivación en el deporte, para este usaron tres escalas para medir la inteligencia emocional, la motivación autodeterminada y por último una escala para medir la satisfacción de necesidades básicas, estableciendo relación entre la inteligencia emocional, la percepción de relaciones, la satisfacción de necesidades y el índice de autodeterminación, además de establecer las diferencias entre la inteligencia emocional y la práctica deportiva. Para la muestra se usaron 327 estudiantes, cuyas edades databan entre los 12 y 20 años, donde se obtuvo como resultados que los alumnos que practicaron algún tipo de deporte extraescolar tenían más Inteligencia Emocional en el Deporte que los que sólo practicaban Educación Física en el Instituto. Sin embargo, no se pudo verificar que los alumnos que practicaban como deporte extraescolar un deporte colectivo, tenían más Inteligencia Emocional que los alumnos que practicaban como deporte extraescolar un deporte individual.

Esta investigación cuenta con mucha información apreciable para nuestra investigación, ya que nos habla de la actividad física, deporte y bienestar en los adolescentes además que cuenta con medidas de evaluación de la inteligencia emocional dentro de un contexto deportivo. Sin embargo, también aporta de manera significativa en cuanto a la influencia de la actividad

física en la inteligencia emocional, además, contribuye en el afianzamiento del marco teórico de la presente investigación.

Barreiro, Boleto y Marques (2013) realizaron un estudio en Portugal, donde buscaban conocer las diferencias entre los grupos de profesionales, la edad y el género en la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida, así como describir la relación entre estas dos variables. La muestra estuvo compuesta por cuatrocientos cuarenta y ocho adolescentes, quienes diligenciaron el Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV) y la Satisfaction with life Scale (SWLS). Como resultados, obtuvieron que la inteligencia emocional y la satisfacción en la vida indicada por adolescentes que practican actividad deportiva federada, fue significativamente superior comparado con los no practicantes, además, los practicantes no federados indicaron una percepción de inteligencia interpersonal significativamente mayor de los no practicantes. El género y la edad no demostraron tener influencia en la inteligencia emocional y en la satisfacción en la vida de los adolescentes, con excepción de algunos factores de la inteligencia emocional, a nivel de género. Concluyendo que la inteligencia emocional y la satisfacción en la vida están íntimamente correlacionados con la práctica deportiva.

Este proyecto de investigación es importante porque tiene una mirada a la relación entre la inteligencia emocional y la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios en sus diferentes contextos que se ven relacionados e implicados en el diario de su vivir (estrés, depresión, malos hábitos alimenticios), aportando de forma significativa a la presente

investigación, donde, aunque no se tiene en cuenta la variable satisfacción con la vida, si se toma en cuenta en el contexto universitario y el proceso de adaptación.

López, López, Serra y Ribeiro (2015), realizaron un estudio en España, cuyo principal objetivo era el de relacionar la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, para ello tomaron dos muestras de estudiantes universitarios en España y en Portugal, dicha muestra se componía de 108 alumnos españoles y 92 portugueses, para recoger los datos se usó la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte de Dosil, como resultados de la investigación se obtuvo que si existe relación entre la actitud hacia la actividad física y el rendimiento académico, pero sólo en la muestra de estudiantes masculinos españoles. Además, confirmaron la validación de la escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte.

Este artículo aporta a nuestra investigación dado que nos habla de la importancia entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, aportando de manera significativa a los beneficios de llevar a cabo un deporte, tema central dentro de la investigación que estamos se está llevando a cabo, por lo que sus referencias teóricas y sus métodos evaluativos pueden ser de utilidad para la presente investigación.

Martín, Guzmán y Benito (2017) realizaron en España un estudio cuyo objetivo era relacionar las percepciones de los deportistas con respecto a su inteligencia emocional, para la recolección de datos se hizo uso de tres escalas, una para medir la inteligencia emocional, para

medir las relaciones con el entrenador y, por último, para medir la percepción de apoyo a la autonomía. El estudio tuvo una muestra total de 327 estudiantes practicantes de deportes extraescolares. Como resultado se obtuvo que las escalas utilizadas tienen una alta fiabilidad, a su vez que correlaciones altas y positivas entre las tres variables analizadas. Además, apoya la relación de la inteligencia emocional de los deportistas con variables relacionadas con su bienestar.

Esta investigación aporta de manera significativa a la presente investigación, pues apoya las hipótesis propuestas dentro del estudio, además de contribuir significativamente con sus resultados a la realización de la discusión de la misma. De igual forma, contribuye de alguna forma al reforzamiento del marco teórico que sustenta el estudio.

Dimick (2017), realizó otro estudio donde buscaba relacionar la inteligencia emocional de deportistas con la edad, el género, el rendimiento académico y el rendimiento deportivo, para esto se utilizó una muestra de 181 atletas de una universidad. Como resultados se obtuvo que no existe relación entre la inteligencia emocional y la edad, además de no haber con el rendimiento académico y el rendimiento deportivo. Sin embargo, se encontró una relación significativa entre el género y la inteligencia emocional, pues se encontró que los deportistas masculinos obtenían puntajes más altos en cuanto a la inteligencia emocional en comparación con las mujeres. Además, descubrieron que mayores niveles de inteligencia emocional, permite que los atletas enfrenten el estrés de manera más efectiva, a su vez que pueden hacer mejores manejos de situaciones de alta intensidad de manera más consistente.

El estudio antes mencionado hace aportes significativos a la presente investigación, pues al estar en idioma inglés, se generan aportes teóricos de gran peso investigativo para el estudio. De igual forma, los resultados obtenidos pueden aportar al análisis de resultados y a la discusión, además, de confrontar las diversas variables que se pueden relacionar o comparar en un estudio que involucre la inteligencia emocional y la actividad física.

Seguidamente se encontró el estudio realizado por Páez y Castaño (2015) en Barranquilla (Colombia), donde relacionan la inteligencia emocional con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, para este se utilizó el cuestionario EQ-i de BarOn para medir la inteligencia emocional y diseñaron un instrumento, al cual le realizaron el proceso de validación aplicándosela a un 5% de la población total (3209 estudiantes). Del total de la muestra se realizó un proceso de muestreo, usando la utilidad Statcalc del programa Epiinfo 3.3, donde se obtuvo una muestra de 263 estudiantes. En este estudio se obtuvo como resultado un cociente de inteligencia emocional promedio de 46,51, sin diferencias según género, pero sí para cada programa: 62,9 para Economía; 55,69 en Medicina; 54,28 en Psicología y 36,58 para Derecho. Se encontró correlación entre el valor de IE y nota promedio hasta el momento ($p=.019$), mayor para Medicina ($p=.001$), seguido de Psicología ($p=.066$); no se encontró relación en los otros programas. Se presenta un modelo de dependencia cúbica entre coeficiente de inteligencia emocional y rendimiento académico significativo para el total de la población de Medicina y Psicología. Así mismo se encontró dependencia significativa de este coeficiente con programa ($p=.000$) y semestre ($p=.000$), aunque esta última presenta tendencia clara solo para Medicina. Los resultados coinciden con los de otros estudios que encuentran correlación entre inteligencia emocional y rendimiento académico.

Ahora bien, este artículo es importante en nuestra investigación ya que describe la inteligencia emocional y relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios dado que estos tienen tendencias impulsivas y déficit en el control emocional además presentando dificultades de adaptación al medio social en general, contextos académicos como en su vida laboral, de igual forma, permite conocer a cerca de la inteligencia emocional a mayor profundidad, sus principales teóricos y profundizar en la metodología de un estudio que involucre la inteligencia emocional como una de las principales variables.

Como último antecedente, se ubicó una investigación a nivel regional, sin embargo, en esta sólo se toma en cuenta una de las variables presentes en la presente investigación y es la inteligencia emocional. Dicho estudio fue realizado por Leal, González y Arenas (2017) en la ciudad de Cúcuta (Colombia), cuyo objetivo principal databa en describir la inteligencia emocional de adolescentes de una institución educativa, quienes buscaban comparar dichos niveles por género, para la recolección de datos se hizo uso de la escala de inteligencia emocional TMMS-24 de Extremera y Berrocal, para la que se tomó una muestra de 76 estudiantes. Como resultados generales se encontró que no existe una relación significativa entre las variables inteligencia emocional y género.

Este antecedente regional aporta de manera significativa soporte a la investigación, pues permite vislumbrar la importancia del estudio de la inteligencia emocional en las personas conforme a los diferentes contextos presentes en Colombia, además de presentar un aporte en cuanto a teoría y a experiencia con el uso del instrumento.

Marco teórico

A lo largo de la historia la inteligencia ha desarrollado nuevas formas de apreciar las diversas habilidades que tiene cada ser vivo en las distintas situaciones, pero antes de que la inteligencia emocional se comenzara a hablar, se inició relacionando el coeficiente intelectual que tenía cada persona, es así que, autores como Galton (1870), hablaba sobre las diferencias individuales y la capacidad mental de los individuos, y Catell (1903), desarrolló pruebas mentales con el objetivo de convertir la psicología en una ciencia aplicada, de igual forma, Binet, desarrolló un instrumento para evaluar la inteligencia de los niños, dando como resultado los primeros comienzos para un enfoque psicométrico (Rivas y Trujillo, 2005).

Thorndike (1920) trae un concepto de inteligencia social, la cual definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas y actuar sabiamente en las relaciones humanas” (citado por Trujillo y Rivas, 2005, p. 11). Según Bolaños, Bolaños, Gómez y Escobar (2013) esta inteligencia social es la capacidad que tiene la persona de entender y tratar de llevarse bien con los demás, haciendo que o la persona tenga muchos amigos o que no sea capaz de relacionarse o interactuar con otros. Una persona con una inteligencia social desarrollada es capaz de entender que sienten los demás, que demandan, como se comportan. Es decir, la inteligencia social es una habilidad útil para tener éxito en la vida, ya que, si hay buenas relaciones con los otros, habrá éxito en las relaciones con los amigos en el ámbito laboral, familiar y de pareja.

Sin embargo, la inteligencia comenzó a formarse cuando Sternberg (1997) afirmó que la ésta está muy vinculada con la emoción, la memoria, la creatividad, el optimismo y en cierto sentido con la salud mental. (Trujillo y Rivas, 2005). Gardner (1983) reformula el concepto de inteligencia cuando afirma que no existe una inteligencia única, sino que, dependiendo del ser humano, éste posee varias inteligencias, dicha teoría fue llamada de las “inteligencias múltiples”, en donde, además, propone siete tipos de inteligencia, las cuales según Trujillo y Rivas son definidas como:

Inteligencia Lingüística (inteligencia relacionada con la capacidad verbal, el lenguaje y las palabras.); Inteligencia Lógica (tiene que ver con el desarrollo de pensamiento abstracto, con la precisión y la organización a través de pautas o secuencias.); Inteligencia Musical (se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos.); Inteligencia Visual – Espacial (capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos.); Inteligencia Kinestésica (abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos.); Inteligencia Interpersonal (implica la capacidad de establecer relaciones con otras personas.); y la Inteligencia Intrapersonal (se refiere al conocimiento de uno mismo y todos los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación.) (Bolaños, Bolaños, Gómez y Escobar, 2013, pp. 7-8).

Esta teoría introdujo, además, dos tipos de inteligencia, las cuales están bastante relacionados con la inteligencia social de Thorndike: la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. En donde, la inteligencia intrapersonal es el conocimiento interno de cada persona, en esta el individuo conoce sus propias emociones, puede discriminar entre ellas y ponerles un nombre, además de interpretar y orientar su conducta, mientras que la inteligencia interpersonal es la que permite comprender a los demás y comunicarse con ellos, teniendo en cuenta los estados de ánimo, temperamento y motivaciones, además incluye la capacidad de manejar las relaciones (establecer y mantener) y ser empático.

Sin embargo, la primera descripción como tal de la inteligencia emocional se desarrolló por Salovey y Mayer (1990), quienes la propusieron a partir de los lineamientos de Gardner, más específicamente partieron de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de la teoría del mismo que la definieron, es así que definen la inteligencia emocional como “la capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno/a mismo/a y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios” (Salovey y Mayer, 1990, p. 189). Además, Salovey y Mayer (1997) proponen un modelo de cuatro ramas de las técnicas aplicadas en la inteligencia emocional, que consistía en la regulación reflexiva de emociones, comprender las emociones, asimilar las emociones en el pensamiento y la percepción y la expresión de la emoción (Bolaños, Bolaños, Gómez y Escobar, 2013, p. 9).

A partir de esta primera definición, es Goleman (1995) quien populariza el concepto, al publicar su libro inteligencia emocional, en donde propone una nueva versión de inteligencia humana, en la que se resalte el uso del aspecto emocional y social. El modelo de Goleman se centra en la inteligencia emocional, según Bolaños, Bolaños, Gómez y Escobar (2013), como una amplia gama de competencias y habilidades que se compone de cinco áreas:

Conciencia de sí mismo (reconocer las propias emociones, fortalezas, debilidades, unidades, valores y objetivos y reconocer su impacto en los demás); Autorregulación (gestionar o redirigir las emociones y los impulsos perjudiciales de uno y adaptarse a las circunstancias cambiantes); Habilidades sociales (gestión de las emociones para influenciar a los demás en la dirección deseada); Empatía (reconocer, comprender y tener en cuenta los sentimientos de los demás cuando se toman decisiones); y Motivación (motivarse a sí mismo e impulsarse para lograr una meta) (p. 12).

Para Goleman (2004), existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar un mayor bienestar laboral, personal, académico y social. De igual forma, en la actualidad Goleman sigue profundizando acerca de la inteligencia emocional y su origen.

Relación entre la amígdala y la inteligencia emocional.

En la actualidad, algunos investigadores se han dedicado a estudiar la relación entre el cerebro y la inteligencia emocional, según Goleman, en su libro el cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos, se encontró que, para esta, se han identificado circuitos diferenciados. En un estudio realizado por Bar-On y sus colaboradores, en donde utilizaron uno de los métodos de la neuropsicología, identificaron las zonas del cerebro relacionadas con la conducta y funciones mentales concretas, en este, se analizaron a pacientes con daños en zonas claramente definidas del cerebro. A partir de este estudio, Bar-On y sus colaboradores dieron con varias zonas cerebrales determinantes para las competencias de la inteligencia emocional y social. Llevando este estudio a que, según Goleman, se dé “una de las pruebas más convincentes de que la inteligencia emocional reside en áreas distintas a las del coeficiente intelectual” (2011), es decir, que la inteligencia emocional está gobernada por centros cerebrales específicos distintos a las de la inteligencia académica o coeficiente intelectual.

La amígdala es una de las estructuras corticales que más se relaciona conscientemente con la emoción, Jones y Mishkin, 1972; Rolls, 1986 mencionan que:

Funcionalmente, la amígdala está considerada como una estructura esencial para el procesamiento emocional de las señales sensoriales, ya que recibe proyecciones de

todas las áreas de asociación sensorial. Es esta convergencia de proyecciones anatómicas la que sitúa a la amígdala como la estructura responsable para la formación de asociaciones entre los estímulos y el refuerzo o el castigo (citado por Sánchez y Román, 2004, p. 224).

Es decir, estructuralmente estas proyecciones corticales hacia la amígdala son las que posibilitan que se dote de significado afectivo a las características estimulares.

Según Goleman, Bar-On “descubrió que los pacientes con lesiones u otro tipo de daños en la amígdala derecha presentan una pérdida de autoconciencia emocional, es decir, de la capacidad de ser conscientes de sus propios sentimientos y comprenderlos” (2011), lo que afirma que la amígdala es una de las partes del cerebro más importantes en cuanto al control de las emociones y los sentimientos. Otra zona determinante para la inteligencia emocional encontrada, según Goleman, se localiza también en el hemisferio derecho del cerebro, “es el córtex somatosensorial derecho; cuando presenta daños también existe una deficiencia en la autoconciencia, así como en la empatía, es decir, la conciencia de las emociones de los demás” (2011). Sin duda la amígdala es uno de los principales núcleos de control de las emociones y sentimientos del cerebro, en donde se controlan las respuestas emocionales, por lo tanto, la persona experimenta respuestas de satisfacción o de miedo dependiendo de su experiencia, lo que produce una reacción emocional.

Salovey y Mayer y la Inteligencia Emocional

En las últimas décadas, y debido a la popularización que ha tenido el concepto de inteligencia emocional, según García (2003, citando a Salovey, Mayer y Caruso, 2000) “se ha difundido la idea de que ésta puede ser un factor determinante para lograr el éxito en la vida” (p. 143), afirmación que hace necesario conocer a profundidad los componentes de este tipo de inteligencia, es por ello, que es importante estudiar acerca del modelo planteado por Salovey y Mayer (1990), pues es este la base de todos los modelos actuales. Según García (2003) “el constructo desarrollado por Mayer y Salovey pudo ser llamado competencias emocionales; sin embargo, prefirieron llamarlo Inteligencia Emocional, dado su interés en vincularlo con la literatura desarrollada alrededor de la Inteligencia” (p. 144). Es así como este modelo describe la inteligencia emocional como un tipo de inteligencia social. Se debe tener en cuenta la diferenciación entre el concepto propuesto por Gardner (1995) y Salovey y Mayer (1990), pues en el de estos últimos se excluyen las habilidades de interacción social y el sentido del yo.

Las emociones para Salovey y Mayer (1990, citado por García, 2003) “Son más que reacciones viscerales y senso-perceptuales. Ellos ven las emociones como respuestas organizadas a través de los límites de los subsistemas psicológicos, incluyendo el sistema cognitivo, motivacional y fisiológico” (p. 145), es decir, estas deben ser procesadas por la mente. Mayer y Salovey (1990) lograron identificar cuatro habilidades de la Inteligencia emocional, las cuales

son organizadas según el procesamiento de la información emocional y cómo afecta esta en los procesos de pensamiento.

Percepción, evaluación, expresión de las emociones

Según García, citando a Mayer y Gleason, 1996; Mayer, 2001, “El procesamiento de las emociones, como información, comienza con la percepción de las emociones propias y de las emociones de los otros” (García, 2003). Además de percibir las propias emociones y las de los demás, se debe también percibir las emociones en objetos, arte, música y otros estímulos. Es posible, además, afirmar que el procesamiento de la inteligencia emocional puede ser regida por las representaciones de otros procesos mentales.

Facilitación emocional del pensamiento

Continuando con las habilidades, María García expresa “La información emocional tiene un impacto en los procesos que se están desarrollando en la memoria. Después que la emoción es percibida, ésta puede facilitar el funcionamiento del sistema cognitivo” (García, 2003), es decir,

que esta información puede facilitar o disuadir los procesos mentales que se estén llevando a cabo en la memoria.

Análisis y comprensión de las emociones

Mayer y Salovey formulan la hipótesis de que “existen procesos mentales especializados en comprender, abstraer y razonar sobre la información emocional” (García, 2003), es decir, las representaciones emocionales están ligadas a las estructuras cognitivas.

Regulación reflexiva de las emociones

Según Extremera y Berrocal (2004), citando a Salovey y Mayer, es la habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal. Mayer, Salovey y Hsee, citados por García (2003) identificaron dos procesos autorreguladores de las emociones: “una predisposición positiva a involucrarse en procesos autorreguladores y el interés por desarrollar comportamientos y estrategias orientados a manipular nuestros propios sentimientos” (García, 2003).

“Es importante tener en mente que es posible fortalecer y desarrollar la Inteligencia Emocional dado que ésta está conformada por habilidades y representaciones mentales, las cuales se desarrollan a través de la experiencia y la interacción con el medio, los otros y consigo mismo” (García, 2003, p. 148). Con esta afirmación, García da un hincapié para que se estimule a los estudiantes a que desarrollen su inteligencia emocional a través de diferentes actividades, como el arte, la música, la lectura y el deporte, entre otros.

Extremera y Fernández y la Inteligencia Emocional

De igual forma, otros expositores y promotores de la Inteligencia Emocional (IE) son Extremera y Fernández, quienes tomaron lo propuesto por la teoría de Salovey y Mayer y lo adaptaron, transformando el concepto dado por ellos en 1990. Para ellos, este concepto de IE se ha popularizado en la última década, traspasando la biblioteca y trasladándose a los diversos contextos de la cotidianidad de las personas, tanto a nivel personal como profesional. El concepto que ellos proponen data en la unión del constructo emocional y el constructo cognitivo, lo que “implicaría una mejor adaptación y resolución de los conflictos cotidianos mediante el uso, no sólo de nuestras capacidades intelectuales, sino a través de la información adicional que nos proporcionan nuestros estados afectivos” (2004). A su vez, ambos tomaron las cuatro habilidades propuestas por Salovey y Mayer y las unieron, logrando adaptar estas a un total de tres habilidades.

Atención emocional

Esta habilidad para ellos, hace referencia a la capacidad de sentir y expresar las emociones y los sentimientos de forma adecuada, además, se refiere al grado en que las personas identifican sus propias emociones, así como las sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas acarrearán. En esta habilidad también se incluyen la percepción o atención de los estados emocionales de otras personas, así como en los objetos, colores, comportamientos, sonidos o apariencias (Extremera y Fernández, 2003).

Claridad emocional

Esta habilidad hace referencia a la comprensión de las emociones propias y de los demás, así como la comprensión de las conexiones entre pensamientos y sentimientos, sus determinantes y sus consecuencias. En esta se debe asumir que las emociones y los sentimientos actúan sobre los pensamientos y el procesamiento de la información en las personas. Comprende la capacidad para etiquetar y diferenciar las emociones, reconociendo las conexiones entre la palabra y el estado emocional (Extremera y Fernández, 2003).

Reparación emocional

Esta última habilidad hace referencia a la capacidad de regular los estados emocionales correctamente, es decir, la regulación consciente de las emociones logrando un crecimiento emocional e intelectual. Esta comprende los procesos anteriormente mencionados, pues para realizar una efectiva reparación emocional, se necesita previamente percibir las emociones, discriminar entre ellas y finalmente, comprender como se desarrollan y afectan el pensamiento y la forma de actuar. En esta, se toma parte en la habilidad para regular las emociones propias y las de los demás, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas (Extremera y Fernández, 2003).

Inteligencia Emocional (I.E) y Deporte

Señalado por Martines, Moya y Garces (2013) dice que el deporte, representa una manera de relajación, una forma de enfrentarse a retos, una oportunidad de colaboración en equipo o una competición con uno mismo y su alto rendimiento y demanda de la competencia cada vez son mayores para ello la persona debe controlar positivamente sus emociones direccionarlas de manera que no afecte negativamente en el ámbito deportivo y de tal manera que favorezca un proceso de toma de decisiones rápido y eficaz. Teniendo en cuenta las habilidades que habla Goleman, la inteligencia emocional cobra interés en su propuesta con la inteligencia

intrapersonal e interpersonal, el conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la automotivación, las habilidades sociales y la empatía son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, bien sea consciente o inconscientemente. Es decir que la inteligencia emocional y el deporte están relacionados hasta tal punto que muchas de las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas para mejorar su rendimiento físico y emocionalmente ante diferentes circunstancias.

En la tesis de García (2013) la actitud de los estudiantes en la práctica físico-deportiva recalca que esta práctica debe entenderse como un instrumento para la promoción de la salud integral de los jóvenes, lo que involucra la consideración de aspectos de tipo anatómico, biológicos, psicológicos y sociales. Ahora bien sabiendo los aspectos que puede generar este medio, la inteligencia emocional en el ámbito deportivo permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, capacidad de trabajar en equipo y acoger una actitud empática y social, estos son determinantes que darán buenos resultados en el rendimiento deportivo y sobre todo fomenta al desarrollo de la inteligencia emocional a los deportistas que practican entrenamiento de alta intensidad u otros deportes que demanden alta intensidad de actividad física.

Actividad física y ejercicio

Según la OMS (2017) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Siguiendo esta definición mencionado por García señala que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual resulta un gasto de energía puesto que el ejercicio físico conlleva una subcategoría de la actividad física la cual implica movimientos planeados, repetitivos para mejorar la condición física (2013). La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y hace parte de momentos cotidianos como el juego, del trabajo, forma de transportes activas (bicicleta), tareas domésticas y actividades recreativas.

Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales: primero, orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de un trabajo motriz en la que los aspectos cognitivos disponen en un primer plano. Segundo la complejidad de condiciones anatómicas y alimenticias, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva y tercero la presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad. Es claro que estos ejercicios están orientados a un fin en el propio

cuerpo ya sea la mejora de la condición física, por recreación, mejora de la salud en cuanto a alimentos saludables o rehabilitación de una función motora perdida.

Otra autor, Castejón (2001, p. 17), hace mención y aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Esta definición apoya al deporte del entrenamiento de alta intensidad (HITS), debido a su alto nivel de competencia con los demás y consigo mismo de superarse en los diferentes movimientos que implica este deporte apoderándose de las técnicas y normas que involucra realizar cada movimiento a la hora de su ejecución, añadiendo la alta motivación que tiene la persona por practicar este tipo de deporte que no suele ser aceptada debido a su gran intensidad en el momento de entrenar.

Vida universitaria y deporte

El ser humano experimenta etapas de crecimiento, según Levinson (1986) en la edad de los 17 a 22 pasa por la transición de adultez temprana, da un nuevo paso a la individuación, modifica sus relaciones con la familia y otros componentes del mundo pre adulto y comienza a formar un lugar como adulto en el mundo adulto; esta transición es el comienzo inestable y se requieren nuevos tipos de desarrollo en la próxima era.

La segunda era, la adultez temprana dura alrededor entre los 17 a 45 años. Es la era adulta de mayor energía y abundancia sin embargo es de mayor contradicción y estrés. En esta era la edad adulta es la época de formar y perseguir aspiraciones juveniles, establecer vínculo con la sociedad, constituir una familia, alcanzar una posición más avanzada, además puede ser un momento de gran satisfacción en términos de amor, sexualidad, vida familiar, progreso laboral, creatividad y realización de los principios objetivos de la vida, igualmente puede presentar tensiones aplastantes pues las personas deben tomar decisiones importantes con respecto al trabajo, familia y el estilo de vida antes de tener la madurez o experiencia de elegir sabiamente.

Citando a (García, 2013), “la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, (1998), sería un deber de las universidades dar una adecuada

respuesta a los cambios experimentados en su estudiantado, modificando para ello modelos educativos centrados en la transmisión de contenidos por modelos de enseñanza innovadores, adaptados a las características y necesidades de estudiantes diversos, favoreciendo su retención y permanencia en la universidad”, esto ayudaría a contrarrestar los diferentes problemas de salud que presenta la juventud, como la drogadicción, alcoholismo, desempleo, criminalidad, educación sexual son aspectos en que el joven común vivencia en esta etapa, sumando el sedentarismo como causa de enfermedades crónicas no transmisibles que se está generando a temprana edad y sus consecuencias a un futuro.

Los jóvenes universitarios normalmente tienen una rutina bastante envuelta que es la “típica vida universitaria” donde habitualmente está cargada de inactividad física, los hábitos saludables no son prioridad debido al complejo horario que tienen los estudiantes, la inadecuada alimentación producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que acostumbraban a comer en años anteriores en sus casas, estos factores provocan una serie de consecuencias oscuras al pasar los años, esto puede influenciar las posibilidades de aumento de peso, grasa corporal aumentada y riesgos de otras enfermedades relacionadas como cardiovasculares.

Mencionado por García, según la OMS (2003) la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es 28 de 31% a 51%. En Colombia, según la ENSIN, la prevalencia de actividad física mínima en adultos entre

18 y 64 años (42.6%), tanto en hombres (38.1%) como en mujeres (46.4%). Cabe mencionar que el sedentarismo tiene un impacto a nivel físico como emocional, físico ya que las personas tienen mayores riesgos de padecer múltiples enfermedades relacionadas con el sobrepeso y emocional se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.

En estos jóvenes universitarios demandan mejor calidad de vida para poder prevenir a futuro los riesgos saludables en una población donde prevalece la obesidad debido al consumo de tantas grasas y azúcares y que es más sencillo encontrar un pastel, un perro o una hamburguesa que es más económica y exequible a la población universitaria que una buena porción de alimentos sanos. Sin embargo, cabe resaltar que Colombia produce productos ricos altos en grasas que son preferidos por los mismos colombianos y que ya está impregnado en una cultura y es difícil de tener un control de los alimentos que ingieren las personas.

Efectivamente la educación superior es decir la universidad debe implementar programas donde incentiven la actividad física y promuevan el ejercicio para concientizar a las personas de los beneficios que pueden traer a futuro volviéndose hábitos saludables y mejore los estándares de calidad de vida. En este caso el entrenamiento de alta intensidad podría contribuir en el desarrollo de las potencialidades de cada persona volviéndose un reto cada día y saliéndose de lo habitual y los límites que se impone la persona.

Teniendo en cuenta Mercadet y García (2014) mencionaban que el deporte posee un don específico que lo distingue del resto de las instituciones sociales. En torno a esta cuestión autores como Loy, Pearsons y Kenyon (citado por Rodríguez, 2000) plantean que desde los años 60 y 70 viene dándole un gran impulso a la misma sobre todo por considerar que el deporte constituye ante todo un fenómeno de tipo social. No solo porque está protagonizado por los seres humanos sino también por sus emociones lo cual incide intensamente en su gran impacto social.

Comprendiéndolo por el lado de las emociones, la competición deportiva desencadena en las personas un enorme corriente emocional, ya que las prácticas demandan una alta dosis de agresividad que es permitida en el deporte, además de entenderse que la actividad física genera una descarga emocional a la hora de practicar cualquier deporte, una de esas es el tenis al momento de impulsar la raqueta y correr, el fútbol a la hora de patear el balón, en este caso del entrenamiento de alta intensidad en el momento que entra hacer el HIT con la motivación e intensidad al agarrar una barra con peso en cual la persona se reta a tener un buen tiempo y muchas más. Este impulso emocional induce a que las personas busquen la superación de obstáculos, la búsqueda del éxito en todos sus movimientos, aunque hay casos donde se obtiene los fracasos generando baja autoestima. Sin embargo la práctica que haga la persona es porque está motivada a realizarla y busca la mejora continua, además la práctica deportiva ayuda a que la persona socialice humanamente donde va adquiriendo valores, normas, patrones de conducta que debe seguir y que esto tiene relación en las instituciones, universidades, colegios en las que se adquieren diferentes roles, por lo que se sigue enseñando un estilo pedagógico, teniendo en cuenta lo que implica regular las emociones y autorregularse, es necesario aprender a mantener

un estado de equilibrio y que esto se implemente en el proceso educativo para que permita el desarrollo óptimo de las competencias de cada persona, por tal motivo es importante implementar actividades físicas desde una edad temprana.

La inteligencia emocional en el ámbito deportivo permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar la capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, estos son determinantes que darán buenos resultados en el rendimiento deportivo y sobre todo fomenta al desarrollo de la inteligencia emocional a los deportistas que practican entrenamientos de alta intensidad u otros deportes que demanden alta intensidad de actividad física.

Marco conceptual

Inteligencia.

Para Sternberg, la inteligencia se puede entender como la capacidad mental encaminada hacia la adaptación, selección y formación del mundo de un individuo. Teniendo en cuenta esta definición, el autor observa el proceso de adaptación desde dos puntos de vista, el primero como un factor relevante en el comportamiento inteligente, dado que en este se encuentran implicados otros procesos como las habilidades y comportamientos que permiten el ajuste del sujeto al

medio socio-cultural y, en segundo lugar, la adaptación relacionada con la posibilidad de ser transformada o reemplazada por otra diferente (Vargas, 2015)

Emoción.

La emoción es el constructo psicológico que integra o resume, en un todo coherente, cuatro componentes clave de la experiencia humana, estos son una diversidad de aspectos subjetivos, fisiológicos, funcionales y sociales, actuando de modo coordinado e interviniendo en cada experiencia emocional. De ahí que se diga que las emociones son multifacéticas o multidimensionales. En consecuencia, no es posible reducir una emoción a alguna de sus dimensiones constituyentes (Paolini, 2014).

Inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano de conciliar las dos fuerzas interiores con las que está dotado, la razón y el deseo. Las personas que poseen dicha habilidad se distinguen de las demás por ser más sanas tanto física como mentalmente y por estar integradas en su ámbito social y profesional. Es decir, es la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar las emociones (Fernández y Ramos, 2016).

Percepción emocional.

La percepción emocional es la capacidad para percibir y expresar emociones correctamente. Implica registrar, atender y descifrar mensajes emocionales de la persona misma y de los demás, incluyendo expresiones faciales, voz, entre otras. Aunque la habilidad para percibir emociones es universal, la capacidad no es la misma en todas las personas. Algunas personas no comprenden adecuadamente como se sienten, otras perciben las emociones en agradables o desagradables y, otros, tienen todo un repertorio para describir los diversos matices de las emociones (González, 2010).

Comprensión emocional.

La Comprensión emocional implica entender la relación entre las emociones. Involucra la capacidad predictiva y retrospectiva de las causas de los diversos estados de ánimo. Además, supone comprender como se combinan los estados emocionales. Las personas con altas capacidades en este factor serán capaces de entender con facilidad las relaciones interpersonales, entender cómo influirá su comportamiento en otras personas y además lo utilizan para mejorar las relaciones sociales (González, 2010).

Regulación emocional.

La regulación emocional es el último paso de la inteligencia emocional; en esta dimensión se reduce, se magnifica o se modifica las respuestas emocionales tanto propias como de los demás. También se incluye la habilidad para sentir diferentes emociones mientras tomamos una decisión, teniendo en cuenta la habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos. Este componente tiene que estar necesariamente precedido de una buena percepción y comprensión emocional. Solamente si hemos percibido correctamente las emociones uno puede cambiar de humor y comprender las emociones adecuadamente (Gonzales, 2010).

Actividad física.

Es una acción intencionada que comprende un conjunto de movimientos esqueléticos, obteniendo resultados de un gasto mayor de energía, permite una experiencia e interacción personal y grupal en el medio ambiente que nos rodea a diferencia de ejercicio que es un movimiento planeado, estructurado y repetitivo para mejorar la condición física y la salud, esto conlleva un fin de entrenamiento físico (Calaza, 2016).

HIT.

Es el protocolo de alta intensidad (predominante de ejercicio de resistencia), llevado a cabo normalmente en un ciclo-ergométrico que se fundamenta en realizar ejercicio físico en una máquina estática mientras se monitorea el ritmo del corazón, y realizando a una intensidad máxima, supramáxima y en algunos casos submáxima, acompañado con elementos como la kettbell, movimientos de gimnasia olímpica, cajas desarrollando fuerza, resistencia. Este protocolo deberá albergar intervalos cortos de alta intensidad y periodos de recuperación de corta duración además actualmente se está aplicando protocolos de alta intensidad con otros implementos de alta intensidad u otros tipos de medios (ciclismo, natación, etc.) (Villa y Barranco, 2017).

Sedentarismo.

El término sedentario proviene del latín sedentar us, de sed re, estar sentado. La organización Mundial de la Salud (OMS), lo definió como “la poca agitación o movimiento”. En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). (OMS, 2002).

Marco contextual

Actualmente la ciudad de Cúcuta se ha convertido en una plaza que dispone de gimnasios que se enfatizan en fomentar un entrenamiento de alta intensidad que están compuestos por Hits en las cuales se fundamenta en movimientos de gimnasia olímpica, su propósito es generar bienestar a la población mejorando su salud y promoviendo el desarrollo deportivo en la región. Se encontraron gimnasios como: Cacique Cúcuta, Wodfit, La fábrica de atletas, Área 51 y Bóxer Cross Gym.

Cacique Cúcuta.

Fue el primer gimnasio y precursor de entrenamiento de alta intensidad en Cúcuta, actualmente está ubicado por la avenida 2# 16-01 esquina la playa, este establecimiento tiene convenio con el hotel comercial por lo que cuenta con una piscina y una cancha de baloncesto. Este gimnasio solo se enfoca en trabajar con el puro peso de la persona.

Wodfit.

Esa ubicado en la Calle 1 # 7e-145 Quinta Oriental Cúcuta, cuenta con un espacio de nutrición y descanso, espacios de entrenamiento de alta intensidad y de entrenamiento cardiovascular acompañado con máquinas estáticas combinando lo funcional y Hits preestablecidos.

La fábrica de atletas.

Está ubicado en la avenida 5 Este #9-35 Urbanización Sayago, cuenta con un espacio amplio en donde se realizan todos los entrenamientos de alta intensidad, un espacio de nutrición y descanso, además se caracteriza por promover estilos de vida saludable con el convenio de bienestar universitario que tiene con la universidad de Santander.

Área 51.

Está ubicado en la Calle 12 # 4-19 local 108 centro comercial panamericano, se caracteriza por formar máquinas reales, promueven nuevas tendencias fusionadas con lo convencional a los programas de fuerza y acondicionamiento físico. Cuenta con áreas de pesas, máquinas estáticas, espacios amplios donde realizan los Hits, espacios de nutrición y descanso además cuenta con una tienda deportiva.

Marco legal

La actividad física es de vital importancia, pues se ha venido observando que de no practicarla podría generar consecuencias negativas en la salud de las personas, es por ello, que en Colombia se han adoptado nuevas normas, decretos y leyes que avalan la práctica de la misma en los diversos contextos, tales como el utilizado en dicha investigación, el universitario. Se comenzó indagando en la constitución política, donde se hallaron dos artículos de importancia pertinente para tener en cuenta en el contexto trabajado:

Artículo 38. Se garantiza el derecho de libre asociación para el desarrollo de las distintas actividades que las personas realizan en sociedad (1991).

Artículo 69. Se garantiza la autonomía universitaria. Las universidades podrán darse sus directivas y regirse por sus propios estatutos, de acuerdo con la ley. La ley establecerá un régimen especial para las universidades del Estado (1991).

En cuanto a decretos, se incluyó el proyecto de ley 056 de 2015 que expide la Ley del Deporte en donde el día 5 de agosto del año 2015 el Congreso de la República de Colombia

presentó el proyecto de ley con su correspondiente exposición de motivos. Dicha ley nos presenta como objetivo fundamental:

Artículo 1°. Objetivos de la ley. Los objetivos generales de la presente ley son los de garantizar la promoción, la participación y el fortalecimiento de la práctica del deporte, la recreación y la actividad física que estimule el desarrollo humano, la salud, la sana convivencia, el respeto por la diferencia en condiciones de igualdad como instrumento de desarrollo y paz.

En donde además se expone las entidades que regirán dicha ley, y de igual forma se incluye el papel de las universidades, tanto públicas como privadas, para con los deportistas, cubriendo de esta manera las diversas modalidades de práctica de deporte que se pueden dar, como los deportistas profesionales, los deportistas de rendimiento y los deportistas de alto rendimiento. De igual manera se establece que:

Artículo 164. Cupos exclusivos. Las universidades públicas o privadas podrán establecer mecanismos de estímulo y en todo caso reservarán anualmente cupos exclusivos de sus programas académicos para los y las deportistas colombianos de rendimiento y alto rendimiento, que reúnan los requisitos de ingreso por ellas exigidos.

En cuanto a leyes constituidas se incluyó la Ley 181 de Enero 18 de 1995 por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, cuyo objetivo principal consiste en:

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

En esta ley se incluye también el papel de las universidades públicas y privadas, estableciendo el papel que deben cumplir en esta como:

Artículo 22. La Universidad Nacional de Colombia y las demás universidades, públicas o privadas, impulsarán programas de posgrado o de

educación continuada en ciencias de la cultura física y el deporte, con fines de formación avanzada y científica para entrenamiento deportivo y pedagogía en educación física, deportes, medicina deportiva y administración deportiva.

Artículo 43. Las universidades públicas o privadas establecerán mecanismos de estímulo que faciliten el ingreso de los deportistas colombianos con reconocimientos deportivos oficiales a sus programas académicos.

Se incluyó, además, el decreto 2771 de julio 30 de 2008, por el cual se crea la Comisión Nacional intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, la cual tiene como objeto fundamental:

Artículo 1°. *Objeto y ámbito de aplicación.* El presente decreto tiene por objeto la creación de la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física, en los ámbitos nacional y territorial.

DISEÑO METODOLOGICO

Diseño investigativo

Naturaleza y tipo de investigación.

El objetivo de la presente investigación está dirigido a analizar la diferencia de la variable de inteligencia emocional según la actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta. Debido a esto se orientó la misma en el paradigma cuantitativo, no experimental, de alcance comparativo. De acuerdo con lo expresado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) “el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, por lo cual no se manipula ninguna de las variables. Hernández, Fernández y Baptista (2014) manifiestan que “se trata de estudios en los que no se hace variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p. 152), es decir, se observan los fenómenos tal como se dan en su contexto natural. En esta investigación encontraremos dos variables, la primera de ellas es el, entrenamiento de alta intensidad y el sedentarismo.

Además, la investigación es de alcance comparativo pues según los autores antes mencionados, este “recolecta datos en un solo momento y seguidamente busca indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población como género, edad, y nivel educativo” (p. 154-155). A su vez, este es de corte transversal pues, según Hernández, Fernández y Baptista (2014) en este se “recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único” (p. 154).

Fases del estudio.

En primera instancia se formuló el problema y se establecieron los objetivos, seguido de la revisión documental de estudios previos para reconocer el estado del campo de estudio y avances de investigación, se encontró la tesis de Valencia (2013) siendo relevante por la utilización del cuestionario que mide la inteligencia emocional (IE) y por su contenido teórico. Se investigó la historia de la inteligencia emocional por lo que se revisaron antecedentes bibliográficos para formular el planteamiento y la justificación. En la construcción del marco teórico se replanteó los diferentes autores que iniciaron con la inteligencia emocional y dieron paso a la IE y el deporte y se realizó una formulación de hipótesis de las respectivas variables.

En la segunda fase se replanteó el diseño metodológico, no experimental, de tipo cuantitativo, de alcance comparativo. Se identificó la población con los estudiantes universitarios que practican actividad física intensa y estudiantes sedentarios en el municipio de Cúcuta, el

método que se utilizó como instrumento para la medición de las variables es la escala de evaluación de la inteligencia emocional TMMS 24 y el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).

En la tercera fase se procedió a la recolección de datos por medio de los dos cuestionarios en los diferentes boxes (gimnasios) de Cúcuta, así mismo se les hizo la entrega del consentimiento informado a los participantes, posteriormente se realizó la sistematización de los resultados por medio de diagramas de barras y tablas.

Operacionalización de la variable.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable.

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores
Inteligencia emocional	Según Peter Salovey y John D. Mayer (1990), la inteligencia emocional consiste	Atención de las emociones	Capacidad de sentir y expresar sus sentimientos de forma verbal. Capacidad de sentir y expresar sus sentimientos de forma no verbal.

en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar esa información para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Capacidad de percibir las emociones en el otro de manera no verbal.

Capacidad de ser empático con las emociones del otro o con los demás.

Comprender sus estados emocionales.

Capacidad de redireccionar la atención de las emociones ante problemas.

Claridad de las emociones

Capacidad para utilizar emociones motivantes.

Capacidad para resolver problemas con pensamiento creativo.

Capacidad para diferenciar la frecuencia y amplitud de los cambios predominantes en el afecto.

	Capacidad de regular los estados emocionales correctamente.
	Capacidad de evaluar los estados de ánimo.
Reparación de las emociones	Capacidad de actuar para cambiar el estado de ánimo.
	Capacidad de implementar un sistema regulador que monitoree los estados de ánimo.
	Capacidad de alterar las reacciones afectivas de los demás.

Fuente Elaboración propia.

Población y muestra.

La población, según Lepkowski citado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) la define como: “el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones.” (p. 174) De acuerdo con ello, la muestra a utilizar en la investigación fue seleccionada a través de un proceso no probabilístico, teniendo en cuenta lo expresado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) las muestras no probabilísticas suponen “un procedimiento de selección

orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (P. 189). Debido al tipo de muestreo que se utilizó los criterios de inclusión y exclusión aplicados a la población corresponden a:

Criterios de inclusión.

- Ser mayor de 18 años (mayores de edad).
- Practicar Fitness de alta intensidad desde hace mínimo 4 meses.
- Ser estudiante activo de universidad.
- Pertenecer a un gimnasio de Fitness de alta intensidad del municipio de Cúcuta.

Criterios de exclusión.

- Ser mayor de edad.
- Ser menor de 45 años.

Instrumentos y técnicas.

Los instrumentos seleccionados para la recolección de los datos, corresponden a dos cuestionarios autodiligenciados, los cuales, según Borda, Tuesca y Navarro (2014) consisten en documentos impresos, que facilitan la obtención de datos sobre la variable que se está estudiando y que son diligenciados por el investigado, el cuestionario debe ser anónimo para garantizar la confidencialidad y así aumentar información fidedigna (Ver apéndice A) . El primero de ellos busca medir el nivel de inteligencia emocional y el segundo busca medir el nivel de actividad física que realizan ambas muestras.

El primer instrumento utilizado es la escala TMMS-24 (Ver apéndice B) versión reducida del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) del grupo de investigación de Salovey y Mayer (1995). Este fue traducido y adaptado al castellano por el grupo de investigación de Inteligencia Emocional de la Universidad de Málaga, España Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, (2004, citado en Meis, 2015).

El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. La atención emocional hace referencia a la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada; la claridad de los sentimientos a la comprensión de los estados emocionales; y por último la

reparación emocional que se refiere a la capacidad para regular los estados emocionales correctamente.

La escala engloba 24 ítems de escala tipo Likert de 5 puntos (1= Nada de acuerdo, 2= Algo de acuerdo, 3= Bastante de acuerdo, 4= Muy de acuerdo, y 5= Totalmente de acuerdo), cada dimensión es evaluada por 8 de estos ítems, estos deben sumarse para obtener la puntuación de cada una. Al tener la puntuación, esta debe ser comparada con las tablas de puntajes estipulados, de igual forma, se debe tener presente que las puntuaciones para el género femenino y masculino difieren en algunos puntos.

Tabla 2.

Puntuación atención.

	HOMBRES	MUJERES
	Debe mejorar su atención: presta poca atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención
ATENCIÓN	< 21	< 24
	Adecuada atención	Adecuada atención
	22 a 32	25 a 35

Debe mejorar su atención: presta demasiada atención	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención
>33	> 36

Fuente: Escala TMMS-24

Tabla 3.

Puntuación claridad.

	HOMBRES	MUJERES
	Debe mejorar su claridad	Debe mejorar su claridad
	< 25	< 23
CLARIDAD	Adecuada claridad	Adecuada claridad
	26 a 35	24 a 34
	Excelente claridad	Excelente claridad
	> 36	> 35

Fuente: Escala TMMS-24

Tabla 4.

Puntuación reparación.

	HOMBRES	MUJERES
	Debe mejorar su reparación	Debe mejorar su reparación
	< 23	< 23
REPARACIÓN	Adecuada reparación	Adecuada reparación
	24 a 35	24 a 34
	Excelente reparación	Excelente reparación
	> 36	> 35

Fuente: Escala TMMS-24

El segundo instrumento utilizado es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Ver apéndice C), el cual se comenzó a construir a partir del 1996 por un grupo de expertos internacionales convocados por el instituto Karolinska, la universidad de Sydney, la organización Mundial de la salud (OMS) y los Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Este ha sido validado en varios países de América latina y Centroamérica, los investigadores desarrollaron varias versiones del instrumento de acuerdo al número de preguntas (Corto o Largo). Mide patrones estandarizados de la actividad física en hábitos de nivel (Vigoroso, Moderado, Bajo).

El cuestionario utilizado para la investigación fue el de versión corta, el cual está compuesto por siete preguntas sobre frecuencia, duración e intensidad de la actividad física, realizada en los últimos 7 días, incluyendo el tiempo sentado en un día hábil. Los participantes son asignados en tres categorías de actividad física: Baja (sedentarios); Moderada que corresponde a aquellas personas que cumplan con uno de los siguientes criterios: que realizan actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos al día por 3 o más días, realizan 5 o más días de actividad física moderada y/o caminan al menos 30 minutos por día; realizan 5 o más días de cualquier combinación de caminar y actividad física moderada o vigorosa que logren un mínimo de 600 MET minutos/semana. Y, los que se definen como individuos con actividad física alta, estos son aquellos que realicen actividad de intensidad vigorosa por lo menos 3 días logrando 1500 MET minutos/semana, o realizan 7 días de cualquier combinación de caminata y actividad física vigorosa o moderada alcanzando un mínimo de 3000 MET minuto/semana.

Validez y confiabilidad de los instrumentos.

Según Hernández, Fernández y Batista (2014) la confiabilidad de un instrumento “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo u objeto produce resultados iguales” (p. 200), de igual forma según estos mismos autores la validez “se refiere al grado en que un instrumento mide realmente la variable que pretende medir” (Ob. Cit., p. 200). Ahora bien, el instrumento usado primeramente (TMMS-24) se valida a través de la validez de contenido la cual “se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. Es el grado en el que la medición representa al concepto o variable

medida” (Ob. Cit., p. 201), todo ello haciendo referencia a la validación realizada por Uribe y Gómez (2008), quienes validaron el TMMS-24 para su aplicación en Colombia, mediante el estudio “Validación de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 versión castellano, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, para su aplicación en Colombia”.

En este estudio los autores determinaron la validez y la confiabilidad en una muestra total de 404 personas colombianas, estos conformaban las edades entre 18 y 65 años. Del total de la muestra 200 participantes corresponden al género femenino y 204 al género masculino. De igual forma, hallaron la consistencia de la prueba a través de la fórmula Alpha de Cronbach, obteniendo como resultado un valor de 0.927 indicando un alto nivel de confiabilidad del instrumento. Además, se aplicó esta misma para cada componente de la prueba, arrojando una consistencia interna de 0.90 para atención emocional, 0.90 para claridad emocional y 0.86 para reparación emocional, demostrando de esta forma que el instrumento puede ser aplicado en territorio colombiano (Leal, González y Arenas, 2017).

Ahora bien, en cuanto el segundo cuestionario utilizado el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versión corta se utilizó la validez de uso, para la realización de esta se rastreó estudios realizados en Colombia en los últimos 4 años que utilizaran este mismo instrumento en diferentes poblaciones. A continuación, se presentarán los artículos más recientes y destacados que se usaron para esta validación.

Quintana, Ariza, Llanos, Herazo y Regina en el 2018 realizaron un estudio en el que consistía en evaluar la asociación entre factores socio ambientales entre ellas como infraestructura del barrio, cualidades estéticas, ambiente social, seguridad y la práctica de la actividad física en mujeres embarazadas sin contraindicaciones en donde se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ formato corto) para medir el nivel de actividad física, tomando como referencia para su clasificación la guía del IPAQ.

Núñez, Perilla, Villareal y Cardozo en el 2015 realizaron el artículo en el cual consistía en determinar la reproducibilidad de prueba a prueba del cuestionario de actividad física en formato digital e impreso de una versión modificada en universitarios en donde se aplicaron los cuestionarios, fueron auto-administrados dos veces a una muestra de 76 estudiantes universitarios ($20,6 \pm 2,8$ años), 4-7 días después completaron el formato otra vez, en donde se encontró que entre formatos la reproducibilidad fue excelente para la primera y segunda medición.

Rubio y Arévalo en el 2015 se realizó un estudio cuyo objetivo era identificar el nivel de actividad física en estudiantes universitarios y su relación con las barreras percibidas. Se utilizó el cuestionario IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) versión corta en español este cuestionario era la versión corta del IPAQ es un instrumento de autorreporte conformada por 7 preguntas que indagan por el tiempo (número de días y horas) durante los últimos 7 días en los que se realizaron actividades vigorosas, moderadas y caminata, así como el tiempo de estar

sentado en un día habitual asimismo se trabajó con una muestra de 155 estudiantes entre los 18 y 27 años de una universidad privada.

Rangel, Rojas y Gamboa en el 2015, se realizó un estudio de corte transversal analítico en estudiantes de una universidad privada de Bucaramanga, Colombia en el año 2013. El objetivo era determinar la asociación entre el exceso de peso y la actividad física en estudiantes universitarios de pregrado. Se incluyeron 306 estudiantes entre 18 y 25 años a través de un muestreo aleatorio simple asimismo se aplicó una encuesta tipo entrevista que incluía variables sociodemográficas y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Prieto y Ospina en el 2015 realizaron el estudio cuyo objetivo era describir la prevalencia de sedentarismo en los estudiantes de postgrado y docentes de la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud en Bogotá, Colombia. El Estudio es observacional descriptivo de corte transversal realizado en el segundo semestre del 2013, donde se evaluaron por conveniencia 218 participantes: 141 estudiantes y 77 docentes; a quienes se les aplicó el cuestionario IPAQ versión corta usando como definición de sedentarismo las personas clasificadas en nivel de actividad física leve.

Franco, Cardona y Cardona realizaron un estudio en Medellín Colombia, 2014, en que consistía analizar la calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados en personas con espondiloartropatías, es un estudio transversal analítico, en la recolección de datos se

incluyeron 34 individuos mayores de 18 años, asimismo se aplicó el uso de una encuesta telefónica o personal que incluía variables demográficas, socioeconómicas y clínicas, como el estrato socioeconómico de la vivienda y ocupación según el DANE, el apoyo familiar a partir de una escala Likert y la presencia de comorbilidad o diagnóstico clínicos adicionales a las EspA. Adicional a ello se aplicó el MOSSF-36 y el IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*).

Díaz, González y Arrieta en el 2014, efectuaron en describir el nivel de actividad física y su asociación con factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. Fue un estudio de corte transversal en 8951 estudiantes de una universidad pública de Cartagena, los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo probabilístico, se obtuvo un tamaño definitivo de 670 participantes, para recolectar la información de los factores sociodemográficos y conductuales se diseñó y aplicó una encuesta estructurada auto suministrada que contenía 27 preguntas dicotómicas y politómicas tipo Lickert con única respuesta, previa prueba piloto y para medir la actividad física se utilizó el IPAQ, formato corto, estandarizado y adaptado culturalmente a la población de estudio, y se obtuvo un coeficiente de alpha de Cronbach de 0,78

Almonacid, Camarillo, Murcia, Medina, Rebellón, y Mendieta en su artículo en el 2016, tuvo cuyo objetivo, identificar factores de riesgo cardiovascular en población joven de la localidad Santafé de Bogotá, Colombia, este estudio es descriptivo, transversal desarrollado en estudiantes de tres universidades en Bogotá, con edades comprendidas entre los 16 a 29 años, a

quienes se les realizaron exámenes clínicos y paraclínicos y se les aplicó una encuesta de factores de riesgo. A todos los participantes se les aplicó una historia clínica, basada en formularios validados, los formularios utilizados como base para la elaboración de la encuesta fueron, Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) ,historia dietética para hábitos alimentarios, AUDIT para consumo de alcohol y el test de Fagerström para tabaquismo.

Roldan, Ropera, Londoño, Cardeño & Zapata en el 2011, realizaron un estudio transversal, descriptivo explicativo experimental, que consistía en identificar los niveles de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares de los empleados y docente de una institución universitaria en Medellín, Colombia, la población era de 231 empleados y docentes, por medio de un muestreo probabilístico se escogieron aleatoriamente 131 individuos distribuidos por edades y sexo, según recomienda la escala de Framingham a la cual se le realizó una historia clínica cardiovascular completa, examen físico, exámenes de laboratorio y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ Corto) y escala de depresión de Hamilton.

López, Pérez, Sisa y Téllez en el 2016, realizaron el estudio cuyo objetivo era determinar el nivel de actividad física, consumo de alcohol y tabaquismo que se presenta en funcionarios público de una institución gubernamental en Tunja, Colombia. Este estudio es descriptivo de corte transversal en una muestra de 71 funcionarios a quienes se les aplico tres test de auto diligenciamiento para determinar se actividad física, hábito de fumar y consumo de alcohol, pues

la muestra comprendió 71 sujetos de ambos sexos entre 18 a 65 años, para determinar el nivel de actividad física se utilizó el Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) en su versión corta además de peso (auto reportado), estatura (auto reportada), con los cuales se determinó el Índice de masa corporal (IMC) y la categoría de IMC según directrices de la OMS.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se presentan los resultados de la investigación, la cual tuvo como objetivo general analizar la diferencia de la variable de inteligencia emocional según la actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta, para esta se usó una muestra de 100 personas, correspondientes a estudiantes universitarios mayores de 18 años, además, se tuvieron en cuenta algunos criterios de inclusión y de exclusión especificados en el apartado población y muestra.

Antes de abordar lo referente a resultados por cada uno de los objetivos propuestos, se hace necesario establecer que para el análisis de los datos, en primer lugar, se analizó si los datos seguían una distribución normal a través de las pruebas de normalidad, en el caso de la presente investigación, se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, pues la muestra correspondía a > 50 datos. Se aplicó un procedimiento llamado “bondad de ajuste”, el cual permite medir el grado de reciprocidad que existe entre la distribución de los datos y la distribución normal (Pedrosa, Juarros, Robles, Basteiro y García, 2014). Las hipótesis a contrastar son las siguientes:

Hipótesis Nula ($P \geq 0,05$): Las variables de Atención, Claridad y Reparación siguen una distribución normal.

Hipótesis Alterna ($P < 0,05$): Las variables de Atención, Claridad y Reparación no siguen una distribución normal.

Tabla 5.

Pruebas de normalidad.

	Hipótesis nula	Test	Sig	Decisión
1	La distribución de atención es normal con la media de 1,800 y la desviación típica 0,59.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,000	Rechazar la hipótesis nula.
2	La distribución de claridad es normal con la media 1,750 y la desviación típica 0,69.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,000	Rechazar la hipótesis nula.
3	La distribución de reparación es normal con la media 2,090 y la desviación típica 0,60.	Prueba Kolmogorov-Smirnov de una muestra	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Fuente: Elaboración propia.

Teniendo en cuenta la hipótesis nula planteada, en donde la población debía estar normalmente distribuida, y dado que el nivel de significación es menor a 0,05, se concluye que es poco probable que los datos sigan una distribución normal, por lo tanto, para esta investigación se emplearon pruebas no paramétricas o de libre distribución.

Asimismo, de acuerdo al primer objetivo planteado por la investigación, que consistía en caracterizar la muestra objeto de estudio según las variables de género, universidad, gimnasio y actividad física, se encontró que:

Tabla 6.

Género.

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	57	57
Femenino	43	43
Total	100	100

Fuente: Elaboración propia.

En la variable género, del total de la muestra (100 participantes), el 57% pertenece al género masculino y el 43% pertenece al género femenino, encontrando una mayoría en cuanto al género masculino dentro de la muestra seleccionada.

Tabla 7.

Universidad a la que asisten.

	Frecuencia	Porcentaje
Universidad de Pamplona	23	23
Universidad Francisco de Paula Santander	23	23
Universidad Simón Bolívar	18	18
Universidad de Santander	18	18
Universidad Libre	17	17
FESC	1	1
Total	100	100

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la universidad a la que asisten se encontró que el 23% pertenece a la universidad de Pamplona, el 23% pertenece a la universidad Francisco de Paula Santander, el 18% pertenece a la Universidad Simón Bolívar Sede Cúcuta, el 18% corresponde a la Universidad de Santander (UDES) Sede Cúcuta, el 17% corresponde a la Universidad Libre Seccional Cúcuta y sólo el 1% pertenece a la FESC.

Tabla 8.

Gimnasio al que asisten.

	Frecuencia	Porcentaje
Cacique	18	18
Área 51	13	13
Wodfit	11	11
Fábrica de atletas	8	8
No asiste	50	50
Total	100	100

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al gimnasio al que pertenece del total de la muestra (100 participantes) el 18% asiste al gimnasio Cacique, el 13% asiste a Área, el 11% pertenece al Wodfit, el 8% hace parte de la Fábrica de atletas, y el 50% de la población no asiste.

Tabla 9.

Identificación del nivel de actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Actividad física	50	50,0%
	Sedentario	50	50,0%
Total		100	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al nivel de actividad física se encontró que el 50% de la muestra total (100 participantes) obtuvo un nivel de actividad física alto y el otro 50% de la muestra obtuvo un nivel de actividad física bajo. Todo ello, teniendo en cuenta que en el apartado de población y muestra se especifica que esta se escogió de acuerdo a unos criterios de inclusión y de exclusión, entre los cuales se especificaba que uno de los grupos participantes debía realizar actividad física y el otro grupo no debía realizar actividad física.

Ahora bien, de acuerdo al segundo objetivo planteado por la investigación, que consistía en describir los niveles de inteligencia emocional en estudiantes universitarios que desarrollan actividad física (Fitness de alta intensidad) y sedentarios, se encontró que para el nivel de atención, el 62% de la población total presentan un nivel adecuado de atención emocional, el 29% presentan un nivel bajo y deben mejorar, y el 9% presentan un nivel demasiado alto, el cual según las puntuaciones de la escala deben mejorar también.

Tabla 10.

Identificación de los niveles de atención emocional.

	Frecuencia	Porcentaje
Mejorar	29	29,0%
Moderado	62	62,0%
Demasiada	9	9,0%
Total	100	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Para el nivel correspondiente a claridad emocional se encontró que de la población total (100 participantes) el 39% presenta un nivel de claridad emocional bajo, el 47% de la población

presenta un nivel de claridad emocional adecuado y sólo el 14% presenta un nivel de claridad emocional alto.

Tabla 11.

Identificación de los niveles de claridad emocional.

	Frecuencia	Porcentaje
Mejorar	39	39,0%
Moderado	47	47,0%
Alta	14	14,0%
Total	100	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Para el nivel correspondiente a reparación emocional se encontró que el 14% de la población total (100 participantes) obtuvo un nivel de reparación bajo y deben mejorar con respecto a este, el 63% obtuvo un nivel de reparación adecuado y el 23% obtuvo un nivel de reparación alto.

Tabla 12.

Identificación de los niveles de reparación emocional.

	Frecuencia	Porcentaje
Mejorar	14	14,0%
Moderado	63	63,0%
Alta	23	23,0%
Total	100	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

Por último, de acuerdo al tercer y último objetivo planteado por la investigación, que consistía en Comparar lo niveles de inteligencia emocional según sus componentes (percepción, comprensión y regulación) entre estudiantes que desarrollan actividad física y sedentarios, se comenzó realizando una prueba de hipótesis a través del estadístico U de Mann Whitney el cual es el equivalente a la prueba de T de Student, la función de dicha prueba es la misma que la prueba T, pero en lugar de comparar las medias de los grupos compara rangos (Cuadras, 2016). Los rangos son una transformación de las puntuaciones de las variables analizadas para poder llevar a cabo ese análisis no paramétrico. La interpretación es similar a una media, un mayor rango indica valores mayores en los resultados de ese grupo. Las hipótesis a contrastar son las siguientes:

Hipótesis Nula ($P \geq 0,05$): No existen diferencias estadísticamente significativas en las variables de Atención, Claridad, Reparación según la Actividad Física.

Hipótesis Alterna ($P < 0,05$): Existen diferencias estadísticamente significativas en las variables de Atención, Claridad, Reparación según la Actividad Física.

Tabla 13.

Contraste de hipótesis.

	Hipótesis nula	Test	Sig	Decisión
1	La distribución de Atención es la misma entre las categorías de Grupo.	Prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes.	,370	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de Claridad es la misma entre las categorías de Grupo.	Prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes.	,009	Rechazar la hipótesis nula.
3	La distribución de Reparación es la misma entre las categorías de Grupo.	Prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes.	,000	Rechazar la hipótesis nula.

Fuente: Elaboración propia.

Seguidamente, se realizó el proceso de comparación entre ambos grupos por cada una de las dimensiones especificadas en el segundo objetivo.

Tabla 14.

Comparación del nivel de atención emocional por grupos.

		Grupo		Total
		Actividad Física	Sedentarios	
Atención	Mejorar	14	15	29
	Adecuado	29	33	62
	Demasiada	7	2	9
Total		50	50	100

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo al primer objetivo, del 62% de los participantes que presentan un nivel de atención emocional adecuado, el 29% pertenecen al grupo de estudiantes que realizan actividad física y el 33% pertenecen al grupo de estudiantes que no realizan actividad física. De igual forma, del 29% de los participantes con un nivel de atención emocional bajo y deben mejorar, el 14% pertenecen al grupo de estudiantes que practicas actividad física y el 15% pertenecen al

grupo de estudiantes que no practican actividad física. Por último, del 9% de los participantes con un nivel de atención demasiado alto y deben mejorar, el 7% hacen parte del grupo de estudiantes que practican actividad física y el 2% al grupo de estudiantes que no practican actividad física.

Tabla 15.

Comparación del nivel de claridad emocional por grupos.

		Grupo		Total
		Actividad Física	Sedentarios	
Claridad	Mejorar	15	24	39
	Adecuado	23	24	47
	Alta	12	2	14
Total		50	50	100

Fuente: Elaboración propia.

De igual forma, se encontró que del 39% de los participantes que presentan un nivel de claridad emocional bajo y deben mejorar, el 15% pertenecen al grupo de estudiantes que realizan actividad física y el 24% al grupo de estudiantes que no realizan actividad física. Del 47% de los

participantes que obtuvieron un nivel de claridad emocional adecuado, el 23% hacen parte del grupo de estudiantes que realizan actividad física y el 24% al grupo de estudiantes que no realizan actividad física. Por último, se halló que del 14% de los participantes que presentaban un nivel de claridad emocional alto, el 12% corresponden al grupo de estudiantes que realizan actividad física y el 2% al grupo de estudiantes que no realizan actividad física.

Tabla 16.

Comparación del nivel de reparación emocional por grupos.

		Grupo		Total
		Actividad Física	Sedentarios	
Reparación	Mejorar	4	10	14
	Adecuado	27	36	63
	Alta	19	4	23
Total		50	50	100

Fuente: Elaboración propia.

No obstante, se encontró que del 14% de la población que presenta un nivel de reparación emocional adecuado, el 4% pertenece al grupo de estudiantes que realizan actividad física y el

10% al grupo de estudiantes que no realizan actividad física. Del 63% de los participantes que obtuvieron un nivel de reparación emocional adecuada el 27% pertenecen al grupo de estudiantes que realizan actividad física y el 36% pertenecen al grupo de estudiantes que no realizan actividad física. Por último, del 23% de los participantes que obtuvieron un nivel de reparación emocional alta, el 19% pertenecen al grupo de estudiantes que realizan actividad física y sólo el 4% pertenecen al grupo de estudiantes que no realizan actividad física.

DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo analizar la diferencia de la variable Inteligencia Emocional (IE) según la actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta. Para llevar a cabo la presente investigación se utilizaron dos instrumentos, el TMMS-24 y el IPAQ versión corta, el primero con el fin de medir la inteligencia emocional desde sus tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación) y el segundo con la intención de conocer el nivel de actividad física realizada por los estudiantes universitarios.

Cabe resaltar que la IE según el estudio de Martín, Guzmán y Benito (2018), tiene una gran importancia, considerándose como un aspecto fundamental de la naturaleza humana y estimulando la motivación hacia el comportamiento, de forma que constituye un indicador de éxito futuro en muchos aspectos de la vida incluyendo la actividad física y el deporte que del mismo modo contribuyen a la mejora de la salud y la calidad de vida. Esto afirmado en la tesis

de Fierro (2017), pues según este la inteligencia emocional toma en cuenta los propios sentimientos y el de los demás, tiene habilidades relacionadas con el control de impulsos, valoración adecuada de uno mismo, motivación, perseverancia, adaptabilidad que conforman rasgos de carácter como la autodisciplina y altruismo, teniendo presente que el deportista emocionalmente inteligente puede meterse en los estados emocionales adecuados para las exigencias de la situación.

En cuanto a los objetivos específicos que buscaba despejar la investigación, se tiene como primero, caracterizar la muestra objeto de estudio según las variables de género, universidad, gimnasio y la actividad física. Encontrándose que para el apartado de actividad física, la muestra se debía dividir en dos grupos, donde el primer grupo debía cumplir algunos criterios de inclusión y exclusión, generando un grado de dificultad al escoger la muestra, pues al ser un deporte específico (Fitness de alta intensidad) con unos criterios delimitados, fue más ardua la tarea de elección. Ahora bien, estos criterios son avalados por algunas teorías, en cuanto al tiempo de práctica, la investigación demandaba un mínimo de 4 meses de práctica, pues según la revista *European Journal of Social Psychology* en el estudio que realizó Jane Wardle (2009) con 92 participantes, al 95% de la muestra les llevó un tiempo para que el comportamiento se volviera un hábito, variando desde los 18 a 254 días, o lo que querría decir 8 meses, por lo que se tomaron 4 meses como tiempo necesario para establecer un hábito y lograr un cambio significativo en la vida del participante.

De igual forma, se solicitaba que el futuro participante fuera mayor de 18 años pero menor de 45 años, ya que, según Levinson (1986), esta es la edad en que constituye la transición de adulto temprano, un período de desarrollo en el que la pre adultez llega a su fin y comienza la era de la adultez temprana, esta transición es un nuevo paso en la “individuación” que modifica las relaciones con la familia y otros componentes del mundo pre adulto, comenzando a formar un lugar como adulto, en el mundo adulto pues, viéndolo desde la perspectiva evolutiva se ha completado ésta en gran medida y el individuo ha alcanzado la madurez como adulto. Por último, Moya, Ros y Garcés (2013) afirman que el deporte representa una manera de relajación y una forma de enfrentarse a retos, generando que la persona controle positivamente sus emociones de manera que, no afecte el ámbito deportivo y personal, enunciado que afirma lo encontrado por la investigación.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, los hallazgos más relevantes encontrados en cuanto al segundo objetivo se remontan a la dimensión atención emocional, donde la muestra en su mayoría obtuvo una puntuación adecuada (62%), y los restantes una puntuación inadecuada (muy baja o muy alta), lo que, teniendo en cuenta a Extremera y Fernández (2003) hace referencia a un proceso psicológico que constituye una habilidad necesaria, ya que, modula la forma de comportarse, pensar y que establece las pautas de interacción con los demás y las estrategias a seguir.

Los datos anteriormente descritos, se confirman por algunas investigaciones, donde se encontró que prestar demasiada atención a las emociones puede acarrear problemas psicológicos,

o desajustes emocionales, síntomas físicos, depresivos o ansiedad (Extremera y Fernández, 2005), además, la tendencia a dirigir la atención a los sentimientos y emociones propias lleva a seguir el transcurso de las emociones, lo que puede resultar no adaptativo en algunas situaciones, es preciso recalcar que prestar atención a estos de manera excesiva puede provocar pensamientos obsesivos y mantener el estado de ánimo displacentero, es decir, la persona que focaliza su atención de forma excesiva en los sentimientos pero, no es capaz de clarificar qué siente, ni regular internamente sus emociones, puede optar por formas menos apropiadas para afrontar sus estados emocionales (Ruiz, Fernández, Cabello y Extremera, 2006).

De igual forma, en la dimensión claridad emocional, se obtuvo un nivel adecuado en un 47% de la muestra y en un 39% un nivel bajo, con referencia a Extremera y Fernández (2003) es importante dentro de la IE, pues esta dimensión abarca la capacidad para comprender las emociones, para etiquetar las emociones, así como entender la relación entre las diversas emociones y las situaciones a las que obedecen. Es decir, es la capacidad de reconocer las emociones, entender cómo evolucionan y comprender las implicaciones cognitivas de los sentimientos.

Lo anterior, confirmado por algunas investigaciones donde se halló que esta dimensión contribuye de forma positiva al afrontamiento del estrés y a la regulación del estado de ánimo, además, de estar asociada al bienestar psíquico y físico, al apoyo social, la realización personal y a estrategias de afrontamiento (Martínez, Piqueras e Inglés, 2017), de igual forma, mayor puntuación en ésta, se relaciona con niveles más bajos de impulsividad, la ausencia de síntomas

de ansiedad y depresión (Extremera y Fernández, 2003), también, reconocer las emociones positivas llevan a un pensamiento más creativo beneficioso para la resolución de problemas donde se involucre el razonamiento inductivo, mientras que reconocer emociones negativas pueden facilitar la tarea de detección de errores, la atención sistemática de la información y el razonamiento deductivo (Bravo y Urquiza, 2016).

Por último, en la dimensión de reparación emocional se obtuvo un nivel adecuado en un 63% de la muestra y en un 14% de la muestra un nivel bajo, lo que, con referencia a Extremera y Fernández (2003) comprendería los procesos emocionales de mayor complejidad que lleven a un crecimiento personal, para esto se necesita realizar un proceso donde se debe percibir, evaluar y expresar las emociones, integrando estas eficazmente al pensamiento; esta dimensión además, incluye la capacidad de estar receptivo a los sentimientos, positivos o negativos, y reflexionar sobre los mismos, descartando o utilizando los que resulten de utilidad.

En varios estudios relacionados con la inteligencia emocional y sintomatología ansiosa y depresiva, se encontró en una teoría que los sujetos manejaban sus sentimientos y pensamientos en momentos de tristeza, este manejo influía en la gravedad y duración de estos síntomas, mientras que en un estilo basado en la realización de actividades distractoras o búsqueda de resolución de problemas aliviaban los síntomas de tristeza, pues indicadores de IE estuvieron muy relacionados con la resolución de problemas y el trabajo en equipo (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010).

En cuanto al tercer objetivo específico se encontró que el nivel de atención no tiene diferencias significativas entre los dos grupos de estudiantes. Este resultado obtenido al aplicar la prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes, dado que para dicho nivel se encontró una significancia de 0,370, es decir, para que se presentaran diferencias significativas el resultado debía ser $P < 0,05$. Esto confirmado por la investigación de Fernández, Almagro y López (2014), donde no se encontró ninguna relación entre la atención emocional y el nivel de actividad física. Asimismo, en el estudio de Morales y Rueda (2017), los hallazgos encontrados, según el cuestionario TMMS-24, corresponden a puntuaciones más elevadas en la dimensión de reparación, mientras que la puntuación más baja fue en atención emocional en cuanto al deporte en el ámbito universitario.

Con respecto al segundo nivel de IE, claridad emocional, se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos de estudiantes, este resultado obtenido, de igual forma, al aplicar la prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes, dado que para dicho nivel se encontró una significancia de 0,009, es decir, el resultado fue $P < 0,05$. Esto confirmado por diversas investigaciones, entre las que se encuentran las anteriormente mencionadas (Fernández, Almagro y López, 2014; Morales y Rueda, 2017), quienes descubrieron resultados similares a los obtenidos en la presente investigación.

Por último, en el tercer nivel de IE, reparación emocional, también se encontraron diferencias significativas entre los dos grupos de estudiantes, pues al aplicar la prueba de U de Mann-Whitney de muestras independientes, se obtuvo como resultado una significancia de

0,000, es decir, el resultado fue $P < 0,05$. Lo que, en concreto, afirma que los factores de claridad emocional y reparación emocional mostraron un carácter más positivo, ambos componentes presentando diferencias significativas con respecto a los dos grupos. Este hallazgo entrando en concordancia con los encontrados por Fernández, Almagro y López (2014); Morales y Rueda (2017); Martín, Guzmán y Benito (2018); y Dimick (2017).

Este estudio permite dar una mirada desde un punto de vista diferente, que contiene conocimientos, investigaciones, teoría que fortalecen una orientación y descripción de la Inteligencia Emocional (IE) en el ámbito deportivo y como la implementación de una actividad física beneficia el crecimiento de la IE en las personas, actualmente el Fitness de alta intensidad, es un deporte que se está extendiendo a nivel regional y nacional, teniendo en cuenta el impacto que genera la práctica deportiva, la evidencia empírica refleja el papel significativo que juega la IE en cuanto al proceso de salud-enfermedad tanto física como mental (Martínez, Piqueras y Ramos, 2010). Además, esta investigación brinda aportes novedosos y fundamentaciones a una línea de la psicología del deporte que ha sido poco investigada y profundizada.

CONCLUSIONES

Cumpliendo con el primer objetivo se encontró que la mayoría de la muestra son del género masculino, además, se encontró que la muestra en su mayoría entrena en los gimnasios Cacique y Área 51, con respecto a las universidades se halló que el conjunto de universidades que prevalece en la muestra son la Universidad de Pamplona y la Universidad Francisco de Paula Santander.

Los estudiantes universitarios que practican actividad física y sedentarios en la primera dimensión, el nivel de atención emocional se encontraron en adecuada a nivel general, en la segunda dimensión, claridad emocional los estudiantes que practican actividad física se encontraron con niveles más adecuados y excelentes a diferencia de los sedentarios y en el tercer nivel de reparación emocional se pudo evidenciar que los estudiantes que practican actividad física tienen un mayor porcentaje de estudiantes en adecuado y excelente al contrario de los sedentarios se descubrió que están en deben mejorar y adecuada.

Con respecto al tercer objetivo, se pudo diferenciar la muestra de dos variables independientes, la inteligencia emocional y la actividad física por medio de la prueba de U Mann Whitney, con una significancia de $p < 0,005$ es decir, que existen diferencias estadísticamente significativas en las variables de claridad y reparación según la actividad, ahora bien al especificar cada una de las dimensiones, el nivel de atención proporcionó una significancia de

0,370 por lo que demostró no tener diferencias significativas entre estudiantes que realizan actividad física y sedentarios.

En la dimensión de claridad emocional por grupo dio una significancia de 0,009, por lo que el nivel de calidad en el grupo de estudiantes que realizan actividad física tiene mayor claridad en cuanto al grupo de sedentarios, asimismo en la dimensión de reparación por grupo dio una significancia de 0,000 por lo que se evidencia que el grupo que practica actividad física se encontró con un alto nivel a diferencia de los sedentarios, en efecto la investigación demostró que los que practican actividad física tiene mayor inteligencia emocional en los niveles de claridad y reparación, sin embargo el nivel de atención no tiene diferencias significativas, por lo que se podría decir que la actividad física no influye directamente en cuanto la atención emocional.

RECOMENDACIONES

Se invita a realizar próximas investigaciones para ampliar el conocimiento referente a la inteligencia emocional y la actividad física y así debidamente relacionar otras variables que probablemente tengan una influencia con esta misma, pues, aunque la investigación demostró estadísticamente confiabilidad con los resultados encontrados, se podría ampliar la muestra, tomar otras variables, o tomar otros deportes y, hacer seguimiento con más etapas evolutivas que puedan expresar la mejora de la inteligencia emocional a lo largo de la vida humana y asimismo su contribución al beneficio de las personas en el ámbito deportivo.

En última se busca señalar la importancia de la inteligencia emocional en los universitarios que practican actividad física (Fitness de alta intensidad), precisamente al diseño de futuros programas para el entrenamiento físico dentro del programa universitario considerando que esta variable mejora la calidad de vida, adaptabilidad a los cambios que se enfrentan a diario y bienestar físico como mental en los estudiantes universitarios, entre otros.

APÉNDICES

Apéndice A



PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA CONSENTIMIENTO INFORMADO

A usted se le está invitando a participar en un proyecto de investigación. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados, lo cual se conoce como consentimiento informado. Siéntase con total tranquilidad y libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le permita aclarar las dudas que surjan de esta actividad académica. Una vez que haya comprendido el proyecto y desea participar libremente del mismo se le pedirá que firme este CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Este proyecto de investigación tiene por objetivo diferenciar la inteligencia emocional (IE) de estudiantes universitarios que practican actividad física y los que no practican.

Recuerde que:

- La decisión de participar en el proyecto es completamente libre y voluntaria.
- No recibirá ningún beneficio económico por participar en este proyecto.
- La información obtenida será utilizada para dar respuesta a las necesidades de la investigación.
- La identificación se mantendrá en estricta confidencialidad, y por ningún motivo su nombre aparecerá en alguna publicación identificándolo.
- Su participación es muy importante y consiste en desarrollar un test de medición de la inteligencia emocional y un test de medición de actividad física.

En caso de que tenga duda sobre sus derechos como participante de este proyecto, póngase en contacto con María Fernanda Angarita Ortiz y Diana Paola Calderón Suescún, (responsables del proyecto en curso).

Con la firma de este consentimiento da cuenta de no tener dudas ni preguntas acerca de su participación y de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento y de haber recibido explicaciones verbales sobre él y satisfactoria respuesta a sus inquietudes. Además, declara haber sido informada(o) de los objetivos y fines del presente ejercicio realizado por las estudiantes de noveno semestre de psicología de la Universidad Simón Bolívar y estando conforme con los mismos, en forma libre y voluntaria acepta participar en la estrategia de investigación y autoriza la aplicación de instrumentos para la recolección de datos. Además, expresamente autoriza al equipo de profesionales para utilizar la información recolectada para el informe final del trabajo sin que sea revelada su identidad.

Firma:

Nombre:

Documento de identificación:

Como responsables del presente proyecto, acepto que hemos leído y conocemos la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y nos apegamos a ella.

Diana Calderón S.
20141229799
Tel: 3044645444

María Angarita O.
201412210576
Tel: 3183876038

Firmado en San José de Cúcuta, Norte de Santander, a los ____ días del mes de ____ del 2018.

Apéndice B

Código:

Fecha:

DIFERENCIAS ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE UNIVERSITARIOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FISICA Y LOS QUE NO PRACTICAN DEL MUNICIPIO DE CÚCUTA

Edad: _____ Sexo: F ___ M ___ Universidad: _____

TMMS-24

Instrucciones:

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.

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

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Apéndice C

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Gimnasio al que asiste: _____ Tiempo asistiendo: _____ Peso: _____

Instrucciones:

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte. Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuánto realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física intensa **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

_____ **días por semana**

Ninguna actividad física moderada **Vaya a la pregunta 5**

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuánto **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

Ninguna caminata **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

No sabe/No está seguro

REFERENCIAS

- Almonacid, C. Camarillo, M. Murcia, Z. Medina, C. Rebellón, J & Mendieta, H. (2016). Evaluación de factores de riesgo asociados a enfermedad cardiovascular en jóvenes universitarios de la Localidad Santafé en Bogotá, Colombia. *vol.14, n.25, pp.9-17. ISSN 1794-2470*. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-24702016000100004&script=sci_abstract&tlng=es
- Arruza, J., González, C., Palacios, M., Arribas, S., y Telletxea, S. (2013). Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, núm. 2, pp. 405-413. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058009.pdf>
- Ávila, L. Ariza, S. Llanos, B. Erazo, Y & Domínguez, R. (2017). Asociación entre factores socioambientales y la práctica de actividad física en mujeres embarazadas: Estudio de corte transversal. Vol.69, Núm. 1. Recuperado de *La revista Colombia de obstetricia y ginecología*.
- Barreiro, J., Boleto, A., y Marques, C. (2013). En Relación entre inteligencia emocional, satisfacción en la vida y práctica deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* 9(1) pp. 93-109. Recuperado de http://oa.upm.es/35395/1/INVE_MEM_2014_192592.pdf
- Barrios, R. (2015). Psicólogo del Deporte: Un rol de difícil inserción. *Psicodeportes*. Recuperado de: <https://www.psicodeportes.com/psicologo-del-deporte-un-rol-de-dificil-insercion/>

- Benito, M. (2013). Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte. (Tesis doctoral). Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/28928/Tesis%20Inteligencia%20Emocional.pdf?sequence=1>
- Bolaños, A., Bolaños, E., Gómez, D., y Escobar, A. (2013). Origen del concepto “Inteligencia emocional” (tesis de maestría). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>
- Borda, M., Tuesca, R. y Navarro, E. (2014). Métodos cuantitativos Herramientas para investigación en salud. Colombia, Editorial, Universidad del Norte. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=tONIBAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Bravo, P. y Urquiza, A. (diciembre, 2016). Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, núm. 21, pp. 179- 208. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4418/441849209008.pdf>
- Díaz, S. González, F & Arrieta, K. (2014). Niveles de actividad física asociados a factores sociodemográficos, antropométricos y conductuales en universitarios de Cartagena. *Revista Científica Salud Uninorte, Vol. 30, No.* Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/6199/sdiazc@unicartagena.edu.co>

Dimick, J. (2017). The effects of emotional intelligence on age, academics, gender, and sport performance in collegiate athletes. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/4e113ac4420985290bbbe3c1005878d5/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Extremera, N. y Fernández, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, núm. 332, pp. 97-116. Recuperado de [file:///C:/Users/MARIA%20FERNADA/Downloads/IERevistaEducacion2003%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/MARIA%20FERNADA/Downloads/IERevistaEducacion2003%20(5).pdf)

Extremera, N. y Fernández, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional: ventajas e inconvenientes con respecto a las medidas de auto-informe. *Boletín de psicología*, (80), pp. 59-77. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N80-3.pdf>

Extremera, N. y Fernández, P. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) (2009), 85-108. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf

Fernández, E. Almagro, B. y López, P. (2015). Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 10, núm. 28, pp. 31-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163036903007.pdf>

Fernández, P. (2016). La inteligencia emocional. *Desarrolla tu inteligencia emocional*. España: Editorial Kairós.

Fierro, S. (2017). Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate. (Tesis doctoral). Pontificia universidad católica del ecuador (puce). Recuperada de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12869/TESIS%20DRA.%20SANDY%20%20CORREGIDA.pdf?sequence=1>

Franco, J. Cardona, A & Cardona, J. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados en personas con espondiloartropatías, Medellín- Colombia. Recuperado de <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/calidad-de-vida-relacionadacon-la-salud-y-factoresasociados-en-personas-conespondiloartropatias-medellncolombia-2014.php?aid=6609>

García, M. (2003). Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*, Año III N° 4. Pp. 143 – 148. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/umbral/v03_n04/a19.pdf

García, M. A. (2013). Actitud de los estudiantes de la universidad autónoma de Manizales frente a la práctica físico-deportiva. 2012. Universidad autónoma de Manizales. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.co/jspui/bitstream/11182/593/1/MAYRA%20ALEJANDRA%20GARCIA%20TESIS.pdf>

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona, España: Editorial Kairos.

Goleman, D. (2013). The brain and emotional intelligence: new insights. Barcelona, España: Ediciones B, S.A.

González, C., Caicedo, J., González, C. y Ladino, P. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11() 31-36. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051003>

González, J. L. (2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte (Tesis doctoral) Recuperada de https://acceda.ulpgc.es:8443/bitstream/10553/4868/1/0622360_00000_0000.pdf

González, O., Palacios, M., Arribas, S., Arruza, J A y Telletxea, S. (2013). Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextosdeportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 22() 405-413. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058009>

Guzmán, J. y Martín, M. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12() 39-43. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227028254006>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.) México Df, México: McGraw-Hill

Ladino, P., González, C., González, C. y Caicedo, J. (2015). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* vol. 11 nº 1 pp. 31-36. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051003.pdf>

- Lally, P. Jaarsveld, C. Pott, H. Wardle, J. (2009). European Journal of Social Psychology. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ejsp.674>
- Leal, J., González, Y. y Arenas, A. (2017). La inteligencia emocional en adolescentes de un colegio de Cúcuta. (Tesis de pregrado).
- Levinson, D. (1986). A Conception of Adult Development. *American Psychological Association, Inc.* 0003-066X/86/\$00.75 Vol. 41, No. 1,3-13. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/5e75/2a77fb59cc48e9eea4b1ef4c53056b0f140e.pdf>
- Liévano, M. Ospina, J. (2015). Prevalencia de sedentarismo y factores asociados en estudiantes y docentes de postgrado de una facultad de medicina de Bogotá, Colombia. *Bogotá: Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud.* Recuperado de <http://repositorio.fucsalud.edu.co/handle/001/409>
- Londoño, Maldonado y Calderón. (2014). Guía para construir estados del arte. Recuperado de http://www.colombiaaprende.edu.co/html/investigadores/1609/articles-22806_recurso_1.pdf
- López, J., López, L., Serra, F. y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* vol. 10 n° 2 pp. 275-284. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747013.pdf>
- López, L. Pérez, A. Sisa, M & Téllez, L. (2016). Factores de riesgo cardiovascular en funcionarios de una institución gubernamental en Tunja, Colombia. *Vol. 7, Núm. 2.* Recuperado de <https://www.revistacuidarte.org/index.php/cuidarte/article/view/324>

- Madrona, P., González, S., Pastor, J., Fernández, J. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Reflexiones*, vol. 89, núm. 2, 2010, pp. 147-161. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/729/72918027011.pdf>
- Martín, M., Guzmán J., y Benito A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1) 13-20. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/284731/225031>
- Martínez, A., Piqueras, J., e Inglés, C. (2017). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Mayer, J. y Salovey P. (1990), *Emotional Intelligence*. New Haven, Baywood Publishing Co, inc. Recuperado de http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf
- Mercadet, O., y Lima, P. (2014). La inteligencia emocional, las emociones y el deporte. *Monografías*. Universidad de Matanzas, Cuba. Recuperado de <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo1447.pdf>
- Morales, F. y Rueda, B. (2017) escala de afrontamiento del estrés cotidiano en el deporte en ámbito universitario. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 4, núm. 1, pp. 297-312. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853537031>

- Moya, F., Ros, A. y Garcés, E., (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13() 105-112. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227027541011>
- Núñez, I. Perilla, L. Villareal, D & Gómez, G. (2015). Reproducibilidad de una versión modificada en formato impreso y digital del Cuestionario Internacional de Actividad Física en estudiantes universitarios. Vol. 2 Núm. 2. Recuperado de <https://journalhealthsciences.com/index.php/UDES/article/view/59>
- Organización mundial de la salud. (2017). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Páez, M. y Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32() 268-285. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21341030006.pdf>
- Paolini, P. (2014). El papel de las emociones en los aprendizajes académicos. . En P. R. Paolini, *Cuestiones en psicología educacional*. (pp. 83 - 131). Tenerife: Sociedad Latina de Comunicación Social.
- Rangel, L. Rojas, L & Gamboa, E. (2015). Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ*. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7757.pdf>
- Rey, L y Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, No. 104. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-5.pdf>

- Robles, J., Abad, M., y Giménez, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Roldan, E. Lopera, M. Londoño, F. Cardeño, J & Zapata, S. (2008). Análisis descriptivo de las variables: nivel de actividad física, depresión y riesgos cardiovasculares en empleados y docentes de una institución universitaria en Medellín (Colombia). *Vol. 43* Núm. 158. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/view/119772>
- Ros, A., Moya, F., y Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Murcia, España. *Cuadernos de Psicología del Deporte* vol. 13, 1, 105-112. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art10.pdf>
- Rubio, R & Varela, M. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Rev. Cubana Salud Pública* vol.42 no. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662016000100007
- Ruiz, D. Fernández, P. Cabello, y Extremera, N. (2006). Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés* 12(2-3), 223-230. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf55consumo_tabaco_alcohol_en_adolescentes.pdf
- Ruiz, L., Palomo, M., García, V. y Graupera, J. (2013). Inteligencia Emocional en el Deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13() 25-36. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227027541004>

- Sáenz, P., Almagro, B. y Fernández, E. (2015). Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10() 31-39. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163036903007>
- Sanchez, J., y Roman, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de psicología* 2004, vol. 20, nº 2 , 223-240
- Trujillo, M., y Rivas, A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. *Scielo*. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001
- Velez, S. (2015, 19 de noviembre). Definiciones terminología en actividad física. Recuperado de <http://28w.blogspot.com.co/2015/11/definiciones-terminologia-en-actividad.html>
- Vidarte, J. Velez, C. Parra, J. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Salud publica* 14 (3). Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n3/417-428/es>
- Villa, E. y Barranco, Y. (2017). El entrenamiento de alta intensidad: elementos y metodologías. Recuperado de http://obsinvestigacion.unach.edu.ec/obsrepositorio/archivospdf/El_Entrenamiento_de_Alta_Intensidad_elementos_y_metodolog%C3%ADas.pdf