

# Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional

*Mental Health Protection Factors in University Students: Physical Activity and Emotional Intelligence*

María Fernanda Angarita-Ortiz; Diana Paola Calderón-Suescún; Sandra Milena Carrillo-Sierra; Diego Rivera-Porras; Morela Cáceres-Delgado; Daymi Rodríguez-González

<sup>1</sup>Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Cúcuta, Colombia.

<sup>2</sup>Corporación Universitaria Minuto de Dios, Cúcuta, Colombia.

<sup>3</sup>Universidad de Baja California, México.

\*Autor de correspondencia: Diego Rivera-Porras, [d.rivera@unisimonbolivar.edu.co](mailto:d.rivera@unisimonbolivar.edu.co)

Received/Recibido: 07/28/2020 Accepted/Aceptado: 08/15/2020 Published/Publicado: 10/09/2020 DOI: 10.5281/zenodo.4407166

## Resumen

El estudio tuvo como objetivo analizar la diferencia entre inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios. El estudio se desarrolló mediante una metodología cuantitativa con diseño no experimental, de tipo comparativo y corte transversal. El muestreo utilizado fue no probabilístico y estuvo conformado por 100 personas (50=Actividad Física; 50=Sin Actividad Física). Los instrumentos seleccionados para la recolección de la información fueron la escala TMMS-24 y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta. La información se analizó con los paquetes estadísticos PAST 3, SPSS 22.0 y Microsoft Excel utilizando los estadísticos descriptivos, pruebas de normalidad, de correlación y de contraste de hipótesis. Se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que practican actividad física y los que no. Se concluye que entre más frecuente es la actividad física, mayor es la claridad y la reparación emocional.

**Palabras clave:** Ejercicio de Entrenamiento, Inteligencia Emocional, Bienestar.

## Abstract

The study aimed to analyze the difference between emotional intelligence and physical activity in university students. The study was developed under a quantitative methodology with non-experimental design, comparative type, and cross-section. The sample used was non-probabilistic and consisted of 100 people (50 = Physical Activity; 50 = No Physical Activity). The instruments selected for data collection were the TMMS-24 scale and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version. The information was analyzed with the statistical packages PAST 3, SPSS 22.0, and Microsoft Excel using descriptive statistics, normality tests, correlation tests, and hypothesis contrast. Statistically significant differences were found to exist between students who engage in physical activity and those who do not. It is concluded that the more frequent the physical activity, the greater the clarity and emotional repair.

**Keywords:** Training Exercise, Emotional Intelligence, Wellness.

## Introducción

La vida universitaria representa unos retos o ajustes en los hábitos que desarrollan las personas, esto puede provocar ciertas consecuencias que perjudican el estado de salud y, a su vez, la calidad de vida. Brustio y col. (2018)<sup>1</sup> demostraron que, realizar una pausa para ejecutar actividad física durante la rutina estudiantil permitió dirigir la motivación hacia factores intrínsecos, tales como relacionarse con pares académicos y liberar excedentes de energía, cambios que, afirman, pueden ser beneficiosos para los estudiantes pues acarrear actitudes positivas en el ámbito universitario<sup>2</sup> Ahora bien, Rojas (2011)<sup>3</sup> afirma que llevar una vida sana se relaciona con la disminución de determinadas enfermedades, hábitos

como el ejercicio regular y una sana alimentación, no obstante, no todos logran tener ese bienestar. De igual modo, Brustio y col. (2018)<sup>1</sup>, afirman que la inactividad física se considera como un problema de salud pública a nivel mundial, suponiendo que, el aumento en conductas sedentarias induce diversos problemas de salud, tales como el sobrepeso, la obesidad y la disminución de la condición cardiovascular.

Por otra parte, Smith (2000)<sup>4</sup>, afirma que entre más actividad física realice un estudiante, mayor será su puntaje de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social. Es por ello por lo que, se considera la inteligencia emocional

como un importante predictor de éxito en diversos ámbitos de la vida<sup>5-7</sup>, aumentando, sí se toma en cuenta una Actividad Física. Según Ruiz y col. (2006)<sup>8</sup>, la inteligencia emocional va más allá de la inteligencia tradicional (IQ), orientándose a un enfoque interpersonal e intrapersonal añadiéndole un componente emocional que sugiere una significancia 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<sup>9</sup>.

Al revisar la evolución del constructo Inteligencia Emocional, se reconoce a Mayer y Salovey como pioneros en 1990<sup>10</sup>, quienes propusieron la Inteligencia Emocional (IE) a partir de la teoría de las inteligencias múltiples postulada por Gardner (1987)<sup>11</sup>. A sí mismo Mayer y Salovey (1990)<sup>10</sup> definieron la IE como la capacidad para reconocer e identificar las emociones y sentimientos propios y de los demás, diferenciarlos y emplearlos para guiar las acciones y el pensamiento<sup>10,12</sup>. Además, Salovey y Mayer (1997)<sup>13</sup> proponen un modelo de cuatro habilidades en la inteligencia emocional, las cuales están organizadas según el procesamiento de las emociones y cómo afecta ésta en los procesos de pensamiento. Estas consisten en: a) percepción de las emociones con exactitud, b) acceso y/o generación de sentimientos que faciliten el pensamiento, c) comprensión de emociones y d) habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual<sup>13,14</sup>.

De igual forma, otros promotores de la Inteligencia Emocional (IE) son Extremera y Fernández (2004)<sup>15</sup>, quienes tomaron lo propuesto por la teoría de Salovey y Mayer y lo adaptaron, proponiendo la IE como la unión del constructo emocional y el constructo cognitivo, los autores<sup>15</sup> determinaron 3 dimensiones de la IE: a) percepción, b) comprensión y c) regulación que fueron las evaluadas en el presente estudio, es decir, suponiendo una mejor adaptación y manejo de conflictos a través de ambos constructos, usando tanto la información intelectual, como la afectiva. Asimismo, tomaron las cuatro habilidades y las adaptaron a un total de tres habilidades, atención emocional, claridad y reparación emocionales. Ros y cols. (2018)<sup>16</sup> firman que, regular y reparar las emociones y, en última instancia, ser emocionalmente eficiente, conduce a una mayor satisfacción, un efecto positivo y una mentalidad más saludable, que, al mismo tiempo, lleva a los individuos a un mejor ajuste psicológico<sup>17</sup>.

Así mismo, la IE muestra una asociación positiva con una mejor calidad de vida, con la práctica de estilos de vida saludables y finalmente, con el bienestar físico y mental, por lo que se requiere mejorar las habilidades de la IE, y el ejercicio físico regular como una forma para lograrlo. En efecto, Moya, Ros y Garcés (2013)<sup>18</sup> afirman que el deporte, conlleva a un estado de relajación y una confrontación con los retos cotidianos y con uno mismo, asimismo, debido a la demanda de competencia, el individuo debe controlar sus emociones, direccionándolas de manera que no afecte el ámbito deportivo. García (2003)<sup>14</sup> afirma que, la actitud de los estudiantes en la práctica físico-deportiva debe entenderse como un instrumento para la promoción de la salud, involucrando aspectos

anatómicos, biológicos, psicológicos y sociales. Laborde, Dosseville y Allen (2016)<sup>19</sup>, encontraron que la IE se relaciona con las respuestas al estrés fisiológico, el uso de habilidades psicológicas y el rendimiento atlético de manera exitosa, encontrando, asimismo, que la IE en la actividad física se relaciona con las actitudes positivas hacia la actividad física y con el nivel de actividad física que se lleva a cabo<sup>20,21</sup>. Ahora bien, la inteligencia emocional en el ámbito deportivo permite ser consciente y entender las emociones y sentimientos propios y de los demás, tolerar las adversidades presentes y, acoger una actitud empática, siendo determinantes para los buenos resultados en el rendimiento deportivo y sobre todo fomentando la IE en deportistas que practican entrenamiento de alta intensidad u otros deportes que demanden alta intensidad de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>22</sup>, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Siguiendo esta definición, García (2003)<sup>14</sup> reitera que, la actividad física es un movimiento corporal del que resulta un gasto de energía. Ésta, abarca no sólo el ejercicio, sino también, otras actividades que impliquen movimientos corporales, algunas cotidianas como el juego, el trabajo, las formas de transportes activas (bicicleta), tareas domésticas y actividades recreativas. Siendo claro que estos ejercicios están orientados a un fin, ya sea la mejora de la condición física, o a la mejora de la salud en cuanto a alimentos saludables o rehabilitación de una función motora perdida. Por tanto, la importancia de la actividad física regular contribuye, a nivel psicológico, en aspectos como la ansiedad, el malestar somático, la disfunción social, los síntomas depresivos, así como en la tenacidad mental y la calidad de vida desde la perspectiva de la salud<sup>23-26</sup>.

El ser humano experimenta etapas de crecimiento, 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 preadulto 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<sup>23</sup>.

Tal como indica García<sup>14</sup>, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (1998), se considera un deber de las universidades dar respuesta a los cambios que pueden ocurrir en sus estudiantes, siendo necesario adaptar los modelos establecidos, por modelos innovadores, adecuados a las necesidades, con el fin de asegurar la permanencia en una educación superior, ayudando 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.

En apoyo a lo anterior, la OMS<sup>22,14</sup> indica que la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%,

mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%. Según González y otros (2014)<sup>27</sup> en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (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%). Por tanto, se considera que el sedentarismo tiene un impacto físico, ya que las personas tienen mayores riesgos de padecer múltiples enfermedades relacionadas con el sobrepeso y emocional, pues se ha encontrado que una persona sedentaria tiene mayor probabilidad de padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.

Por consiguiente, se el estudio buscó analizar la diferencia entre los niveles de inteligencia emocional según la actividad física en estudiantes universitarios.

## Método

### Diseño y participantes

El estudio de desarrollo bajo una metodología cuantitativa con diseño no experimental, de tipo comparativo y corte transversal siguiendo lo propuesto por Abreu<sup>28</sup>. El muestreo utilizado fue no probabilístico y estuvo conformado por dos grupos con características diferentes. El primer grupo se conformó por 50 personas que cumplían los siguientes criterios: 1. Ser mayor de 18 años, 2. Practicar Fitness de alta intensidad desde hace mínimo 4 meses, 3. Ser estudiante activo de universidad y 4. Pertenecer a un gimnasio de Fitness de alta intensidad del municipio de Cúcuta, y el segundo grupo se conformó por 50 estudiantes universitarios que no practican actividad física.

### Instrumentos

Los instrumentos seleccionados para la recolección de la información corresponden a dos cuestionarios autodilenciados. El primer instrumento utilizado es la escala *Escala para evaluación de la inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta Mood Scale-24)* (TMMS-24), para valorar las destrezas con las que se puede reconocer las propias emociones y la capacidad para regularlas. TMMS-24 contiene 24 ítems en total, divididos en 3 habilidades o dimensiones de la Inteligencia Emocional, con 8 ítems cada una de ellas: 1. Atención Emocional (capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada), 2. Claridad Emocional (comprensión de los estados emocionales), y 3. Reparación Emocional (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)<sup>29</sup>. El TMMS-24 fue validado 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" de Uribe y Gómez (2008<sup>30</sup>), donde se halló 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. Los autores indican que la puntuación se obtiene al sumar los ítems correspondientes en cada factor según las dimensiones especificadas.

El segundo instrumento utilizado es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) 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 y, los que se definen como individuos con actividad física alta. Ahora bien, en cuanto al International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versión corta se utilizó la validez de uso, rastreando estudios realizados en Colombia en los últimos 4 años que utilizaran este mismo instrumento en diferentes poblaciones, encontrando un aproximado de 15 estudios.

### Análisis de datos

Los análisis se realizaron sobre los datos obtenidos antes y después de la intervención. La media y la desviación estándar fueron usadas para evaluar las características demográficas. Para la caracterización de la muestra se usaron los descriptivos de frecuencia y porcentaje, para verificar la distribución de los datos se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para la relación entre las variables se empleó la Correlación del Rho de Spearman y en el Contraste de Hipótesis se utilizó la prueba de U de Mann-Whitney. La información se analizó con los paquetes estadísticos PAST 3, SPSS 22.0 y Microsoft Excel utilizando los estadísticos descriptivos, pruebas de normalidad, de correlación y de contraste de hipótesis.

## Resultados

### Estadísticos Descriptivos

Las características de la muestra (Tabla 1) indican que el 57% (n=57) pertenecen al Género Masculino y el 43% (n=43) al Género Femenino. En lo relacionado a la Variable Universidad el 23% (n=23) pertenecen a la Institución Educativa 1, el 23% (n=23) a la Institución Educativa 2, el 18% (n=18) a la Institución Educativa 3, el 18% (n=18) a la Institución Educativa 4, el 17% (n=17) a la Institución Educativa 5 y el 1% (n=1) a la Institución Educativa 6. En la Variable Gimnasio se identificó que el 18% (n=18) asiste al Escenario Deportivo 1, el 13% (n=13) al Escenario Deportivo 2, el 11% (n=11) al Escenario Deportivo 3, el 8% (n=8) al Escenario Deportivo 4 y el 50% (n=50) de la muestra no asiste a ningún Escenario Deportivo. Finalmente, en lo correspondiente a la Variable Actividad Física, se encontró que el 50% (n=50) obtuvo un nivel alto y el 50% (n=50) obtuvo un nivel bajo.

| Variables                 | Dimensiones             | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|-------------------------|------------|------------|
| Género                    | Masculino               | 57         | 57         |
|                           | Femenino                | 43         | 43         |
| Universidad               | Institución Educativa 1 | 23         | 23         |
|                           | Institución Educativa 2 | 23         | 23         |
|                           | Institución Educativa 3 | 18         | 18         |
|                           | Institución Educativa 4 | 18         | 18         |
|                           | Institución Educativa 5 | 17         | 17         |
|                           | Institución Educativa 6 | 1          | 1          |
| Gimnasio                  | Escenario Deportivo 1   | 18         | 18         |
|                           | Escenario Deportivo 2   | 13         | 13         |
|                           | Escenario Deportivo 3   | 11         | 11         |
|                           | Escenario Deportivo 4   | 8          | 8          |
|                           | No asiste               | 50         | 50         |
| Nivel de Actividad Física | Actividad física        | 50         | 50         |
|                           | Sedentario              | 50         | 50         |
| Total                     |                         | 100        | 100        |

Fuente: Elaboración propia

### Pruebas de Normalidad

Siguiendo los parámetros propuestos por Pedrosa y col.<sup>31</sup> se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para identificar la distribución de normalidad de los datos. Esta prueba se utiliza cuando  $n > 50$  datos. Se aplicó un procedimiento denominado "bondad de ajuste" para medir el grado de reciprocidad que existe entre la distribución de los datos y la distribución normal. Según los resultados obtenidos se encontró que las Variables de Atención Emocional ( $M=1.800$ ;  $DT=0,59$ ;  $p < 0,001$ ), Claridad Emocional ( $M=1.750$ ;  $DT=0.69$ ;  $p < 0,001$ ) y Reparación Emocional ( $M=20,90$ ;  $DT=0,60$ ;  $p < 0,001$ ) no siguen una distribución normal en la muestra seleccionada, por tanto, se emplearon pruebas no paramétricas o de libre distribución.

### Pruebas de Correlación

Para determinar la relación entre las variables independientes (Edad, Frecuencia de la Actividad Física y Peso) y las variables dependientes (Atención Emocional, Claridad Emocional y Reparación Emocional) se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, debido a que esta prueba permite obtener un coeficiente de asociación entre variables que no presentan una distribución normal. Este coeficiente se calcula con base en una serie de rangos asignados, y los valores oscilan de -1 a 1, siendo 0 el valor que indica no correlación, y los signos indican correlación directa e inversa<sup>32</sup>. Nuestros resultados indican que existe evidencia estadísticamente significativa para rechazar la hipótesis nula que indica la independencia entre las variables ( $p < 0,05$ ) (Tabla 2). Al analizar la Tabla 2 se determina que existe relación estadísticamente significativa entre la Frecuencia de la Actividad Física y la Claridad Emocional ( $p < 0,02$ ), y entre la Frecuencia de la Actividad Física y la Reparación Emocional ( $p < 0,001$ ). También se evidencia una relación positiva indicando que, a mayor Frecuencia de la Actividad Física, mayor será la Claridad Emocional (Rho: 0,23) y la Reparación Emocional (Rho: 0,35).

| Rho de Spearman                           |                             | Atención | Claridad    | Reparación  |
|---|-----------------------------|----------|-------------|-------------|
| Edad (años)                               | Coefficiente de correlación | 0,01     | -0,06       | 0,10        |
|   | Sig. (bilateral)            | 0,95     | 0,57        | 0,34        |
|   | N                           | 100      | 100         | 100         |
| Frecuencia de la Actividad Física (meses) | Coefficiente de correlación | 0,03     | <b>0,23</b> | <b>0,35</b> |
|   | Sig. (bilateral)            | 0,75     | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> |
|   | N                           | 100      | 100         | 100         |
| Peso (Kg)                                 | Coefficiente de correlación | -0,03    | 0,06        | 0,10        |
|   | Sig. (bilateral)            | 0,76     | 0,59        | 0,31        |
|   | N                           | 100      | 100         | 100         |

Fuente: Elaboración propia

### Contraste de Hipótesis

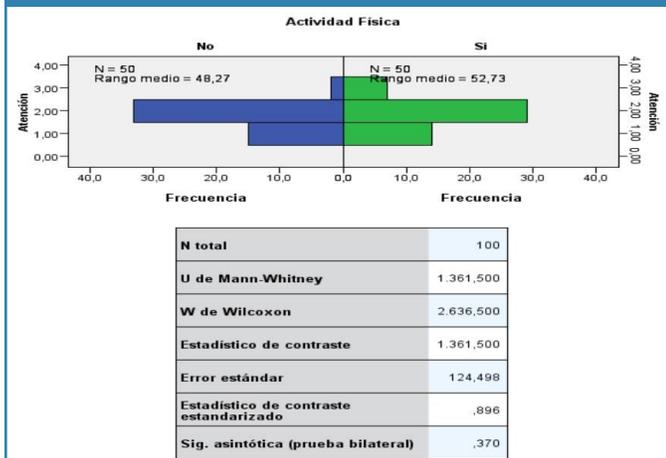
Para el contraste de hipótesis se utilizó la Prueba U de Mann-Whitney, debido a la similitud de la función con la prueba T, pero en lugar de comparar las diferencias de las medias de los grupos compara los rangos. Pérez, Molina y Lechuga<sup>33</sup> afirman que los rangos son una transformación de puntajes, necesarias para realizar el análisis no paramétrico de una variable, un mayor rango evidencia mayores resultados en el grupo.

Al analizar los resultados de la Prueba U de Mann-Whitney, se puede afirmar que no existen diferencias estadísticamente significativas en la distribución de la Atención Emocional según la Actividad Física ( $p < 0,370$ ), sin embargo, en las distribuciones de Claridad Emocional ( $p < 0,009$ ) y Reparación Emocional ( $p < 0,000$ ) si se presentan estas diferencias (Tabla 3), evidenciando que la Actividad Física favorece al desarrollo de la Inteligencia Emocional en esas dimensiones (Figura 1, 2 y 3).

| Hipótesis nula   | Prueba            | Sig.         | Decisión                          |
|--|-------------------|--------------|-----------------------------------|
| 1 La distribución de Atención Emocional es la misma entre las categorías de Actividad Física   | U de Mann-Whitney | 0,370        | Retener la hipótesis nula         |
| 2 La distribución de Claridad Emocional es la misma entre las categorías de Actividad Física   | U de Mann-Whitney | <b>0,009</b> | <b>Rechazar la hipótesis nula</b> |
| 3 La distribución de Reparación Emocional es la misma entre las categorías de Actividad Física | U de Mann-Whitney | <b>0,001</b> | <b>Rechazar la hipótesis nula</b> |

Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Prueba U de Mann-Whitney: Actividad Física e Inteligencia Emocional (Atención)



Fuente: Salida Software SPSS 22.0

## Discusión

Se analizó la diferencia de la variable inteligencia emocional según actividad física de los estudiantes universitarios del municipio de Cúcuta, al considerar que la inteligencia emocional está relacionada con el control de impulsos, la motivación, la perseverancia y la adaptabilidad, y que estas a su vez conforman rasgos de carácter como la autodisciplina, siendo esta una característica necesaria para desempeñar el papel de estudiante.

Para la consecución del objetivo anteriormente expuesto, en primera instancia se caracterizó la muestra objeto de estudio según las variables de género, universidad, gimnasio y actividad física. Los participantes fueron estudiantes universitarios mayores de edad, con edades entre los 18 y 45 años, ya que, según Levinson (1986)<sup>23</sup> 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. Por otra parte, Moya, Ros y Garcés (2013)<sup>18</sup> afirman que el deporte, conlleva a un estado de relajación y una confrontación con los retos cotidianos y con uno mismo, asimismo, generando que el individuo controle sus emociones, direccionándolas de manera que no afecte el ámbito deportivo.

Respecto a la actividad física, la muestra consta de dos grupos con características diferentes. El primero se conformó por estudiantes que actividad física (Fitness de alta intensidad) y el segundo se conformó por estudiantes que no desarrollan actividad física. En cuanto al tiempo de práctica del deporte, se consideró 4 meses como mínimo siguiendo la postura teórica de Osorio y Ruiz<sup>34</sup>, quienes plantean que para que el comportamiento (actividad física) se vuelva un hábito, se requiere de 18 a 254 días, o 4 meses para lograr un cambio significativo en la vida del participante.

Los hallazgos más relevantes encontrados refieren que en la dimensión de atención emocional, el 62% (n=62) de la muestra presentan un nivel adecuado, el 29% (n=29) un nivel bajo y el 9% (n=9) un nivel alto. Según investigaciones precedentes se identifica que prestar demasiada atención a las emociones puede acarrear problemas psicológicos, o desajustes emocionales, síntomas físicos, depresivos o ansiedad<sup>35</sup>, 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<sup>8</sup>.

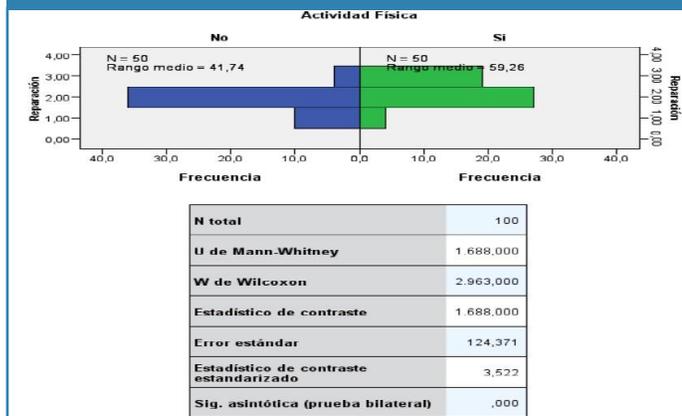
La claridad emocional es considerada como la capacidad de identificar las emociones y sentimientos, comprendiendo su participación en el ámbito cognitivo<sup>35</sup>. En esta Dimensión se encontró que el 39% (n=39) presenta un nivel bajo, el 47% (n=47) un nivel adecuado y el 14% (n=14) un nivel alto. Las puntuaciones altas y adecuadas, se relacionan con niveles más bajos de impulsividad, la ausencia de síntomas de ansiedad y depresión<sup>35</sup>, por tanto, favorecen al pensamiento creativo, la resolución de problemas y el razonamiento deductivo<sup>36</sup>.

Figura 2. Prueba U de Mann-Whitney: Actividad Física e Inteligencia Emocional (Claridad)



Fuente: Salida Software SPSS 22.0

Figura 3. Prueba U de Mann-Whitney: Actividad Física e Inteligencia Emocional (Reparación)



Fuente: Salida Software SPSS 22.0

La dimensión de reparación emocional comprende la reflexión de las emociones y los sentimientos, prescindiendo de las que no sean de utilidad. Se halló que el 14% (n=14) presenta un nivel bajo, el 63% (n=63) un nivel adecuado y el 23% (n=23) un nivel alto. Según Extremera y Fernández<sup>35</sup>, esta dimensión 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.

Por otra parte, en el nivel de atención emocional no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $U=1,361$ ;  $p>0,370$ ), lo que coincide con los hallazgos de Fernández, Almagro y López<sup>37</sup>, quienes no encontraron ninguna relación entre la atención emocional y la actividad física. Asimismo, Morales y Rueda<sup>38</sup>, según el cuestionario TMMS-24, encuentran las 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 a la claridad y reparación emocionales, nuestros resultados demuestran diferencias significativas entre los dos grupos de estudiantes (CE:  $U=1,596$ ;  $p 0,009$ ; RE:  $U=1,688$ ;  $p<0,0001$ ). Esto coincide con las investigaciones de<sup>24,37-39</sup>.

El presente estudio permitió contemplar desde un punto de vista diferente, los conocimientos, investigaciones y teorías que fortalecen la orientación y la 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 los universitarios. Ya que, actualmente el Fitness de alta intensidad, es considerado como un deporte que se está extendiendo a nivel nacional y, teniendo en cuenta el impacto que genera la práctica deportiva, la evidencia empírica resalta la importancia de la IE en el bienestar físico y mental<sup>40,41</sup>.

1. Brustio PRI, Moisé P, Marasso D, Davide Alossa D, Miglio F, Mullasso A, et al. Participation in a school-based walking intervention changes the motivation to undertake physical activity in middle-school students. *PLoS One*. 2018; 13(9).
2. Cornejo-Ortega AC, Rojas-Omaña AM, Bonilla-Cruz NJ, Rivera-Porras D. Estrategias de afrontamiento como elemento terapéutico en la orientación suicida de adolescentes de un colegio de la comuna 7 en Cúcuta. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2018; 37(5): p. 528-533.
3. Rojas D. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio cecid ciudad bolívar, Bogotá. Tesis de pregrado. ; 2011.
4. Smith JE. I and Behavior: An Exploratory Study of People on Parole. Unpublished PhD thesis. Manhattan, KA: Kansas State University; 2000.
5. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006; 18: p. 13-25.
6. Goleman D. *Inteligencia emocional* Barcelona, España: Editorial Kairos; 1995.
7. Saarni C. *A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective.*; 1999.
8. Ruiz D, Fernández P, Cabello R, Extremera N. Inteligencia emocional percibida y consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Ansiedad y estrés*. 2006; 12(2-3): p. 223-230.
9. Flórez-Garay A, Caro-Pacheco FL, Pérez-Ureña M, Forgiony-Santos J, Rivera-Porras D. El afrontamiento y la familia como factores protectores y terapéuticos en la adherencia al tratamiento de pacientes con cáncer de mama. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2018; 37(5): p. 523-527.
10. Mayer J, P S. *Emotional Intelligence*. New Haven, Baywood Publishing Co. 1990.
11. Gardner H. *La teoría de las inteligencias múltiples* Santiago de Chile: Instituto Construir; 1987.
12. Cabrera-Gómez CC, Caldas-Luzeiro J, Rivera-Porras D, Carrillo-Sierra SM. Diseño del programa de bienestar psicológico de educación en salud online "Florece" para contextos universitarios. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2019; 38(5): p. 533-539.
13. Salovey P, Mayer J. *What is emotional intelligence? en Emotional development and emotional intelligence.: Basic Books; 1997.*
14. García M. *Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas*. *Revista de Educación, Cultura y Sociedad*. 2003; 3(4): p. 143 – 148.
15. Extremera N, Fernández P. 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*. 2004;(80): p. 59-77.
16. Ros A, Alsinet C, Torrelles C, Blasco A, N J. An examination of the relationship between Emotional Intelligence, Positive Affect and Character Strengths and Virtues. *Anales de psicología*. 2018; 34(1): p. 63-67.
17. Cabrera-Gómez CC, Caldas-Luzeiro J, Rivera-Porras D, Carrillo-Sierra SM. Influencia del programa "Florece" en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2019; 38(5): p. 553-562.
18. Moya F, Ros A, Garcés E. *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2013; 13: p. 105-112.
19. Laborde S, Dosseville F, Allen M. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2016; 26(8): p. 862-874.
20. Stamp E, Crust L, Swann C, Perry J. Relationships between mental toughness, barriers to exercise, and exercise behaviour in undergraduate students. *International Journal of Sport Psychology*. 2017; 48(3): p. 262-277.
21. Bonilla-Cruz NJ, Forgiony-Santos J, Hernández-Lalinde J, Carrillo-Sierra SM, Rivera-Porras D, Nuván-Hurtado IL, et al. Apoyo social percibido en el abordaje terapéutico de adolescentes con orientación suicida. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2018; 37(5): p. 518-522.
22. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. 2017.
23. Levinson D. *A Conception of Adult Development*. *American Psychological Association*. 1986: p. 3-13.
24. Dimick J. *The effects of emotional intelligence on age, academics, gender, and sport performance in collegiate athletes*. 2017.

25. Singh H. Exploring the relationship between trait emotional intelligence and physical activity levels in male university students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2018; 4: p. 141-148.
26. Duque-Moncada YA, Quintero-Sánchez CA, Remolina-Corredor BI, Carrillo-Sierra SM, Rivera-Porras D. Desempeño y manejo terapéutico de las funciones ejecutivas complejas en estudiantes de 11 grado de una institución de educación pública. *AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica Volumen*. 2018; 37(5): p. 534-538.
27. González S, Sarmiento OL, Lozano Ó, Ramírez A, Grijalba C. Niveles de actividad física de la población colombiana: desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomédica*. 2014; 34(3): p. 447-459.
28. Abreu J. El Método de la Investigación Research Method. *Daena: International Journal of Good Conscience*. 2004; 9(3): p. 195-204.
29. Brittin J, Frerichs L, Sirard J, Wells N, Myers B, Garcia J. Impacts of active school design on school-time sedentary behavior and physical activity: A pilot natural experiment. *PLoS ONE*. 2017; 12(12).
30. Uribe L, Gomez J. Validación de la escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 versión castellano, de Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, para su aplicación en Colombia. Tesis de pregrado. ; 2008.
31. Pedrosa I, Juarros B, Robles F, Basteiro J, García C. Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas Psychologica*. 2015; 14(1): p. 245-254.
32. Martín RM. Estadística y Metodología de la Investigación: Universidad de Castilla La Mancha.; 2015.
33. Pérez M, Molina R, Lechuga E. Métodos cuantitativos 4 Ed. Herramientas para la investigación en salud. : Universidad del Norte.; 2013.
34. Osorio SE, Ruiz Castellón JA. aloración del estado nutricional de los adolescentes estudiantes del Colegio Madre María Luisa de la ciudad de León, año lectivo 2009. Doctoral dissertation. ;2010.
35. Extremera N, Fernández P. La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*. 2003;(332): p. 97-116.
36. Bravo Mancero P, Urquizo Alcivar AM. Razonamiento lógico abstracto e inteligencia emocional: trayectorias en la formación de estudiantes universitarios. 2016.
37. Fernández E, Almagro B, López P. Inteligencia Emocional Percibida y el Bienestar Psicológico de Estudiantes Universitarios en Función del Nivel de Actividad Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2015; 10(28): p. 31-39.
38. Morales F, Rueda B. Escala de afrontamiento del estrés cotidiano en el deporte en ámbito universitario. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2017; 4(1): p. 297-312.
39. Martín M, J G, A B. Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2018; 18(1): p. 13-20.
40. Martínez A, Piqueras J, Inglés C. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. Tesis de pregrado. ; 2017.
41. Cabello R, Ruiz-Aranda D, Fernández-Berrocal P. Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2010; 13(1): p. 41-49.



[www.revhipertension.com](http://www.revhipertension.com)  
[www.revdiabetes.com](http://www.revdiabetes.com)  
[www.revsindrome.com](http://www.revsindrome.com)  
[www.revistaavft.com](http://www.revistaavft.com)