



Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática

(E) Influence of sports physical practice on the Emotional Intelligence of students: A systematic review

(P) Influência da prática física esportiva sobre a Inteligência Emocional dos alunos: Uma revisão sistemática

Puertas-Molero, Pilar¹; González-Valero, Gabriel²; Sánchez-Zafra, María³

Resumen

Actualmente dentro del ámbito educativo se ha puesto de relieve que los estudiantes han de alcanzar unas competencias y metas que están generando altos niveles de estrés y ansiedad, razón por la que los centros han manifestado una preocupación por mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, prestando una mayor atención a los factores psicosociales que se encuentran involucrados, siendo la Inteligencia Emocional y la actividad física elementos esenciales. Por ello a través de este trabajo se ha llevado a cabo una revisión sistemática con el fin de conocer el estado actual de la temática, así como los beneficios que reporta la práctica de ejercicio físico a la competencia emocional, y ésta a su vez al ámbito académico. Como bases de datos se ha utilizado la Web of Science, apoyándonos posteriormente de SCOPUS obteniendo un total de 25 artículos científicos, los cuales posteriormente han sido analizados. Llegando a la conclusión de que la Inteligencia Emocional y la práctica físico deportiva, reportan en los estudiantes un estado de bienestar físico, mental y académico, el cual favorece la canalización de frustraciones, así como la facilidad a la hora de tomar decisiones de forma óptima ante las diversas situaciones estresantes a las que se han de enfrentar diariamente, generando un sentimiento de auto-satisfacción por el propio trabajo realizado.

Palabras clave: Inteligencia Emocional; Deporte; Actividad física; Estudiantes

Abstract

Currently in the field of education has been highlighted that students have to achieve some skills and goals that are generating high levels of stress and anxiety, which is why the centers have expressed a concern to improve the quality of the teaching-learning process, paying more attention to the psychosocial factors that are involved, being the Emotional Intelligence and the physical activity essential elements. For this reason, through this work a systematic review has been carried out in order to know the current state of the subject, as well as the benefits that the practice of physical exercise brings to emotional competence, and this in turn to the field academic. The Web of Science has been used as databases, subsequently supporting us with SCOPUS, obtaining a total of 25 scientific articles, which have subsequently been analyzed. Arriving at the conclusion that Emotional Intelligence and sports physical practice, report in the students a state of physical, mental and academic well-being, which favors the channeling of frustrations, as well as the facility when making optimal decisions before the different stressful situations that they have to face daily, generating a feeling of self-satisfaction for their own work.

Keywords: Emotional Intelligence; Sports; Physical activity; Students

Tip: Review - **Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 2 - Sent: 9/10/2017; Accepted: 21/10/2017

¹Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – pilarpuertasmolero@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8878-7677>

²Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España – , gabrielgonzalezvalero@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7472-5694>

³Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada – España - msanza@correo.ugr.es

Resumo

Atualmente, no campo da educação, destacou-se que os alunos têm que alcançar algumas habilidades e metas que estão gerando altos níveis de estresse e ansiedade, razão pela qual os centros expressaram sua preocupação em melhorar a qualidade do processo ensino-aprendizagem, dando mais atenção aos fatores psicossociais envolvidos, sendo a inteligência emocional e os elementos essenciais da atividade física. Por esta razão, através deste trabalho, realizou-se uma revisão sistemática para conhecer o estado atual do assunto, bem como os benefícios que a prática do exercício físico traz à competência emocional, e isso, por sua vez, no campo acadêmico A Web of Science tem sido usada como banco de dados, apoiando-nos posteriormente com SCOPUS, obtendo um total de 25 artigos científicos, que posteriormente foram analisados. Chegando à conclusão de que a Inteligência emocional e a prática física esportiva, relatam aos alunos um estado de bem-estar físico, mental e acadêmico, que favorece a canalização das frustrações, bem como a facilidade ao tomar decisões ótimas antes das diferentes situações estressantes que eles têm que enfrentar diariamente, gerando um sentimento de auto-satisfação pelo seu próprio trabalho.

Palavras-chave: Inteligência emocional; Esportes; Atividade física; Estudantes

I. Introducción

Actualmente la Inteligencia Emocional (IE) es un constructo psicológico, el cual ha comenzado a adquirir un papel fundamental dentro de los diversos contextos educativos como medio para obtener el bienestar de los alumnos, dotándoles de los instrumentos necesarios para comprender y hacer frente ante las situaciones que ocurren en el propio entorno, constituyéndose como un constructo educativo que ha de ser permanente y continuo en la formación de los escolares, fomentando el desarrollo integral (Bisquerra, 2009; Laborde, Dosseville y Scelles, 2010). Por ello la IE, es entendida como el conjunto de habilidades necesarias que le permiten al individuo percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de aquellas personas que nos rodean (Goleman, 2012). Estos mecanismos psicológicos favorecen a llevar a cabo la ejecución de la acción, ya que la propia visión que un alumno presenta sobre sus capacidades, media entre la dificultad o facilidad a la hora de alcanzar los objetivos planteados (Núñez, León, González y Martín, 2011; Sauer, Desmond y Heintzelman, 2013).

La *percepción emocional*, base de la IE, le otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificar sus propios sentimientos y los de aquellas personas que los rodean, lo que repercute en las señales corporales y en el tono de voz utilizado. Lo que requiere que el sujeto tenga que identificar lo que se transmite verbalmente con respecto a lo que realmente se siente, interpretando a su vez el contexto donde se desarrollan los acontecimientos (Audiffren y André, 2015; Laborde, Guillén y Watson, 2017).

La *asimilación emocional*, en la cual el sujeto ha de adquirir la capacidad de procesar la información que recibe por medio de estímulos externos, la cual muestra una unión existente entre las emociones y el sistema cognitivo, ya que influye en la toma de decisiones, haciendo que el sujeto focalice la atención en los aspectos que realmente son relevantes (Laborde, Allen y Guillén, 2016; Logan, Duncan, Harris, Hinckson y Schofield, 2016).

La empatía, la capacidad que le permite al sujeto desarrollar las herramientas necesarias para descifrar y comprender las emociones que recibe de factores externo, es decir, saber ponerse en la piel de otra persona. A su vez conlleva ser conscientes y saber anticiparnos ante los sentimientos que nuestras propias acciones pueden desencadenar en los demás, así como el saber detectar el origen de esos sentimientos (Dev Oma y Rifaat, 2016; López y Pastor, 2017).

Y la *regulación emocional*, lleva implícita la necesidad de saber reducir los sentimientos negativos, intensificando a la vez los positivos, lo que favorece un crecimiento emocional e intelectual, ya que implica procesos que permitan descartar o aprovechar la información recibida. Es la dimensión de la IE más compleja de desarrollar, ya que conlleva tener un control de nuestro propio yo, el cual es complejo cuando se experimentan sensaciones de frustración. (Bhullar, Schutte y Malouff, 2013; Durán, Lavega, Salas, Tamarit e Invernó, 2015).

Diversos estudios ya han puesto de manifiesto que la IE reporta beneficios a los estudiantes que la poseen, ya que muestra una relación entre el tener una correcta capacidad emocional con el bienestar psicológico tanto a nivel mental, como a nivel social, incrementando las relaciones sociales, así como generando actitudes positivas en cuanto al logro académico (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009; Salguero, Extremera y Fernández-Berrocal, 2012), disminuyendo sensaciones negativas relacionadas con la depresión o la agresión, de ende manera, reduce el riesgo de manifestar conductas consumistas de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Actualmente, los centros educativos en las distintas etapas, exigen una gran cantidad de competencias que los alumnos han de adquirir, junto con un correcto rendimiento académico, están desembocando en un desequilibrio psicológico de los alumnos, ya que esto repercute en una reducción del tiempo de recreación ocasionado por la gran cantidad de tareas escolares (Fiorilli, Albanese, Gabola y Pepe, 2017; González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Espejo-Garcés, Chacón-Cuberos y Castro-Sánchez 2017). Todo esto, se está reflejando en un estrés percibido en la población estudiantil, llegando en la mayoría de las ocasiones a producir sentimientos de agotamiento lo que conlleva a su vez bajos sentimientos de autoeficacia y de autosatisfacción, ocasionados por la presión constante a la que se sienten sometidos, afectando de manera negativa a la toma de decisiones de forma rápida y eficaz, llegando a concluir en el peor de los casos en el Síndrome de Burnout, el cual dificulta el proceso de aprendizaje y por lo tanto a ser capaz de dar respuestas a los estándares educativos. Todas estas razones han sido las que han generado una alarma en los contextos educativos, desembocando en un gran interés por conocer y estudiar los factores psicosociales que contribuyen a la mejora de la calidad educativa (Bazarra, Ortega y Ortega, 2013; Hassan y Shabani, 2013; Lougheed y Hollenstein, 2012; Pourmohamadreza, Ashori y Jalilabkenar, 2013). Por todo ello, uno de los instrumentos más valiosos de los que disponen todos los centros educativos para potenciar y desarrollar en sus alumnos la IE, es la Educación Física, área en la cual mediante la correcta selección de contenidos y estilos de enseñanza se pueden intensificar las habilidades emocionales, ya que les permite a los alumnos formar parte de un grupo, así como a desarrollar las competencias necesarias para aprender a trabajar de forma cooperativa para finalmente alcanzar todos un mismo objetivo (Kim, Khon, Aidosova, 2016; McPhie y Rawana, 2015; Tillmann, Krishnadas, Cavanagh y Petrides, 2013).

Dentro de los beneficios que reporta la práctica de actividad física y de deporte se ha de destacar. A nivel emocional, favorece el desarrollo de la competitividad, así como un sentimiento por el propio trabajo y esfuerzo realizado en una determinada actividad, desplegando a su vez la orientación al logro de los objetivos. A nivel físico, se genera un sentimiento sobre la necesidad para nuestra salud física y mental realizar ejercicio físico, así como una comprensión sobre la importancia que tiene el descanso activo, provocando adherencia a la práctica de hábitos saludables. A nivel social, se produce un incremento tanto de la capacidad interpersonal como de la intrapersonal, favoreciendo las relaciones sociales, causa de las

múltiples interacciones. Y a nivel racional, permite comprender, reflexionar y adaptarse a las necesidades que requiere cada actividad para ser puesta en práctica. Dichos beneficios mencionados, son posteriormente extrapolados al resto de ámbitos de la vida (Coban, Karademir, Acak, y Devecioglu, 2010; Duran, Lavega, Salas, Tamarit e Invernó, 2015; Kaiseler, Poolton, Backhouse y Stanger, 2017).

Ya que autores como Adilogullari y Senel (2014), Gil y Martínez (2015) y Ristea, Macovei y Leonte (2016), los que han empezado a poner de manifiesto que la labor del docente de Educación Física en cualquier etapa educativa, influye directamente en el modelaje del alumno, por ello está en las manos de los docentes transmitir y desarrollar la IE en sus discentes, transmitiéndoles valores para que aprendan a ganar y perder, lo cual favorecerá positivamente aprender a canalizar las frustraciones, alejando esos sentimientos negativos.

I.1. Objetivos:

A través de este trabajo se pretende llevar a cabo una revisión sistemática de artículos científicos que trabajan la IE como un factor psicosocial en la práctica de actividad físico deportiva de los estudiantes, ver la situación actual del tema a analizar, así como, conocer las diferencias en cuanto al género.

II. Material y métodos

Procedimiento

La revisión bibliográfica de los artículos ha sido llevada a cabo durante los meses de septiembre y octubre de 2017, prestando una mayor atención a aquellos que relacionaban la IE en el deporte y la actividad física, como factores psicosociales en el ámbito educativo durante la última década.

Para la realización de este estudio, se ha utilizado la base de datos Web of Science apoyándonos de SCOPUS, obteniendo primeramente un total de 144 estudios relacionados con la temática. Usando como palabras claves “Emotional Intelligence”, “Students”, “Sports” y “physical activity” y como operadores booleanos “and” y “or”.

Posteriormente se refinó la búsqueda considerando solamente los artículos publicados en los dominios de investigación “Education, Educational Research”, “Sport Science” y “Psychology”, estableciendo como criterios de inclusión, aquellos artículos que contuvieran: 1) la IE en los estudiantes y con la práctica de actividad física, 2) Aquellos en los que se diferenciaron el género de los sujetos, 3) que incluyeran las etapas educativas de los sujetos. Para la aplicación de los criterios, inicialmente se realizó una lectura del título y del resumen de la población de estudio, aplicando posteriormente una lectura sistemática de los estudios completos. Llegando finalmente a la obtención de un total de 25 estudios, los cuales constituyen el cuerpo base del estudio (Figura 1).

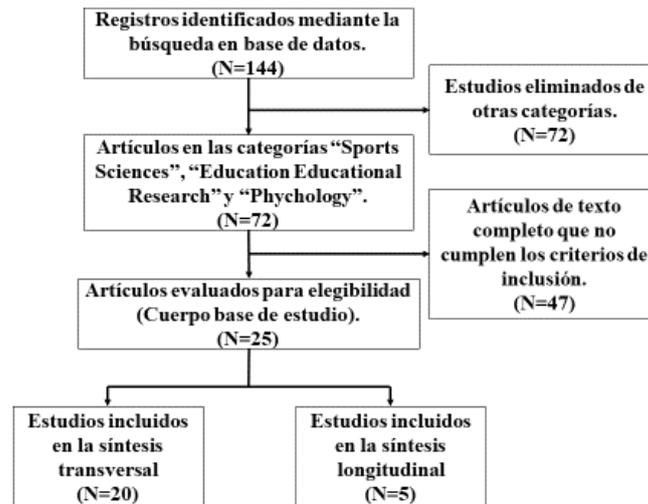


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios para el cuerpo base

III. Resultados

Datos seleccionados para el cuerpo base del estudio

Para la codificación de los datos extraídos de cada uno de los estudios seleccionados se ha llevado a cabo el siguiente proceso: (1) Autores y año de publicación, (2), tipo de población, diferenciando al género masculino y al género femenino, (3) etapa educativa que cursan los sujetos, (4) tipo de investigación que se ha llevado a cabo, (5) instrumento que han utilizado para medir la IE y (6), las variables que se han sido medidas.

Tabla 1. Cuerpo base del estudio

Autor/es (Año)	Tipo de población *(GM-GF)	Etapa educativa	Tipo de investigación	Instrumento	Variable
Abdolrezapour (2016)	63 (33-30)	EU	Longitudinal	TEIQue-SF	Bienestar Auto control Emoción Sociabilidad
Adilogullari y Senel (2014).	256 (153-103)	EU	Transversal	EQ-I	Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE IE percibida
Albo, Núñez y León (2010).	368 (257-111)	EU	Transversal	TMMS-24	Regulación emocional Control emocional Empatía
Bhochhibhoya, Branscum, Laurette y Hofford (2009)	438 (335-103)	EU	Transversal	SSEIT	Percepción emocional Utilización emocional Manejo emocional Reparación emocional
Bhullar, Schutte y Malouff, (2013).	370 (207- 163)	EU	Transversal	AES	Claridad emocional Atención emocional Cercanía
Coban, Karademir, Acak, y Devecioglu (2010)	170 (124- 46)	ES- EU	Transversal	La Escala de Inteligencia	Regulación emocional. Utilización emocional

				Emocional de Schutte	Evaluación emocional
Dev Omar y Rifaat (2016)	711 (432-279)	EU	Transversal	SSEIT	Auto comprensión Empatía Regulación emocional Control emocional
Duran, Lavega, Salas, Tamarit e Invernó (2015)	220 (111-119)	ES	Transversal	GES	Tipo de emoción: Positiva, negativa o ambigua. IE percibida
Fernández, Almagro y Saenz (2014)	422 (240-182)	EU	Transversal	TMMS-24	Regulación emocional Control emocional Empatía
Gil y Martínez (2015)	376 (188- 188)	EP	Transversal	EQI: YV	Estados emocionales Motivación
Guszkowska, Kuk, Zagórska y Skwarek (2016)	385 (237-148)	EU	Transversal	EQ-I	Consecución de logros Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE
Kaiseler, Poolton, Backhouse y Stanger (2017)	202 (150- 52)	EU	Transversal	Escala de eficacia de afrontamiento	Capacidad emocional de afrontamiento
Kim, Khon y Aidosova (2016)	35 (24-11)	EU	Transversal	IE por Lyusin Test Entrevistas	Regulación emocional Comprensión emocional Empatía IE percibida
Laborde, Dosseville y Scelles (2010)	219 (168- 51)	EU	Transversal	MCQ	Comprensión emocional
Laborde, Guillén y Watson, (2017)	972 (503-469)	EU	Transversal	TEIQue-SF	Bienestar Auto-control Emoción Sociabilidad IE percibida
Ladino, González, González y Caicedo (2016)	68 (57-11)	EU	Transversal	TMMS-24	Regulación emocional Control emocional Empatía
Lu, Li, Hsu, y Williams (2010)	111 (64-47)	EU	Transversal	EQ-I	Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE
Méndez, Martínez de Ojeda y Valverde (2017)	94 (50-44)	EP	Longitudinal	TMMS-24 Cuestionarios	IE percibida Regulación emocional Control emocional Empatía
Mikolajczak, et al., (2015)	567 (343-224)	EU	Transversal	EC	Emociones positivas Emociones negativas Apoyo social Comportamiento saludable
Nielsen et al., (2016).	834 (492-382)	EP-ES	Longitudinal	SRQ-A SCM	Motivación emocional Relaciones sociales
Nuñez, León, González y Martín (2011)	399 (281-118)	ES- EU	Transversal	TMMS-24	IE percibida Regulación emocional

Ristea, Macovei y Leonte (2016)	100 (75-25)	EU	Longitudinal	EQ-I	Control emocional Empatía Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE
Rutkowska y Bergier (2015)	54 (0-54)	EU	Transversal	EQ-I	Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE Autoconciencia, Autorregulación, Automotivación, Conciencia social y Gestión de relaciones
Sauer, Desmond y Heintzleman (2013).	1940 (1067-873)	EU	Transversal	IE	Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE
Yi y Yuning (2014)	40 (20-20)	EU	Longitudinal	EQ-I	Autoeficacia emocional. Agotamiento e IE

1* ** Género masculino (GM) **Género femenino (GF)

2* ** Educación Infantil (EI) ** Educación Primaria (EP) ** Educación Secundaria (ES) ** Educación Universitaria (EU)

3* ** Emotional Quotient Inventory (EQ-I) ** Emotional Quotient-Inventor (EQI: YV) ** Games and Emotion Scale (GES)

** Multiple choice questionnaire (MCQ) ** Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A) ** Social Cognitive

Mapping (SCM) ** Trait Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) ** Trait emotional intelligence questionnaire short form

(TEIQue-SF) ** Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) ** Emotional Quotient Inventory (EQ-I) **Emotional

competence (EC) ** upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45) ** The Assessing Emotions Scale (AES)

Evolución de la producción científica

En la última década, han sido publicados 72 artículos científicos que relacionan el deporte y la actividad física con la IE en estudiantes, siendo seleccionados para la constitución del cuerpo base del estudio 25, es decir el 34,7% de la producción total. En la figura 2, se puede observar la comparación entre la producción total y aquellos que han sido seleccionados.

La producción de artículos que abordan la temática analizada como factor psicosocial en los estudiantes es ascendente, destacando el año 2015 (N=4) y 2016 (N=7), como los años de mayor publicación, mientras que el mayor declive lo encontramos en el 2012 (N=0), en el cual no se han llevado a cabo investigaciones de este carácter.

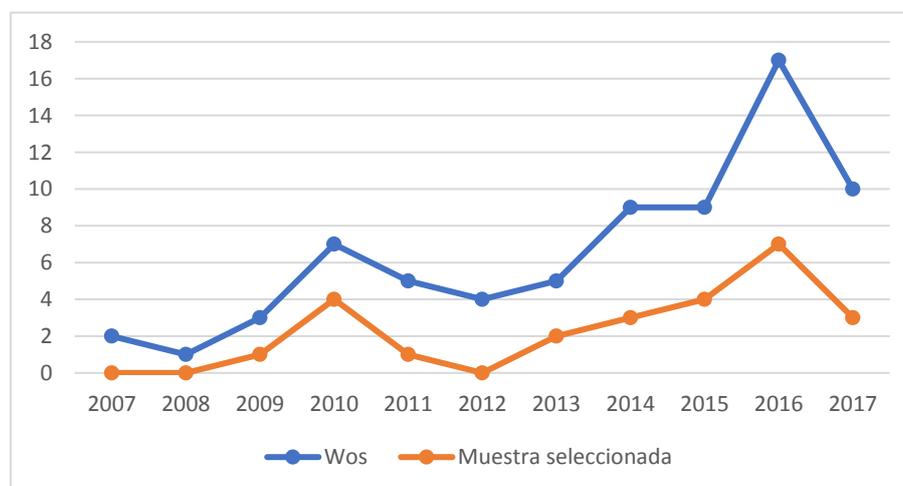


Figura 2. Comparación entre el total de publicaciones y las seleccionadas para el cuerpo base.

En cuanto a las etapas educativas donde se han desarrollado los diversos estudios, destacar la Etapa Universitaria, ya que es en ella donde se han desarrollado la gran mayoría de investigaciones que abordan la temática presentada (76%), siendo la producción de primaria (8%) y secundaria (4%), todavía muy escasas.

Tabla 2. Porcentajes de los estudios desarrollados en cada etapa educativa

Etapa educativa	Nº de estudios	Porcentajes
Educación Infantil	N=0	0%
Educación Primaria	N=2	8%
Educación Primaria y Secundaria	N=1	4%
Educación Secundaria	N=1	4%
Educación Secundaria y Universidad	N=2	8%
Educación Universitaria	N=19	76%
Total	N=25	100%

IV. Discusión

Los cambios que se han producido en la última década a nivel estructural de la familia, los objetivos que han de alcanzar los estudiantes y la sociedad competitiva, están provocando que el proceso de enseñanza-aprendizaje se dificulte, provocando una tensión psicológica a la que muchos discentes no saben cómo afrontar. Por ello la IE ha tomado un papel fundamental dentro del ámbito académico como factor esencial para encontrar el equilibrio emocional, tanto a nivel físico y social, como a nivel académico (Abdolrezapour 2016; Ladino, González, González y Caicedo, 2016; Sauer, Desmond y Heintzelman, 2013).

Dada la importancia que posee la IE, la cual es favorecida mediante la práctica de actividad física deportiva, autores como Adilogullari y Senel (2014), Bhochhibhoya, Branscum, Laurette y Hofford (2009) y Yin y Yuning (2014), manifiestan en sus estudios que el sector de alumnos que realizan ejercicios físicos, experimentan una mayor autosatisfacción, desarrollando la capacidad de tomar decisiones de forma rápida y eficaz ante situaciones de estrés, llegando a deducir que la práctica de actividad física contribuye a la mejora de la IE y ésta a su vez a la adaptabilidad dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje (Puertas-Molero y González-Valero, 2016).

Además, otros autores como Albo, Núñez y León (2010), Szabo y Urbán (2014) y Fernández, Almagro y Sáenz (2014), ponen de relieve en sus estudios que los docentes que más práctica de actividad física realizan, consiguen desarrollar de forma positiva la auto-estima, disminuyendo sensaciones relacionadas con la ansiedad, ya que se fomenta una regulación del estado emocional aprendiendo a redirigir las frustraciones, fundamental para el equilibrio emocional, las cuales surgen diariamente dentro de las aulas

(Extremera y Fernández, 2006; Mayer, Salovey y Caruso, (2004), Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002; Sloa, 2014).

Por otro lado, tal y como constata Coban, Karademir, Acak y Devecioğlu, (2010), Nielsen, Meilstrup, Nelausen, Koushede y Holstein (2015) y Rey, Extremera y Pena (2011), la elección de práctica de actividad físico deportiva por los estudiantes, incentiva el desarrollo de las habilidades interpersonales, debido a que es un factor desencadenante de emociones positivas originadas por el continuo contacto con los compañeros, facilitando el origen de la IE y el sentimiento de bienestar psicológico, lo que les dota de la capacidad para lidiar con los problemas de estrés de forma sencilla y superar las adversidades académicas de forma óptima (González-Valero, Zurita-Ortega, Puertas-Molero, Chacón-Cuberos, Espejo- Garcés y Castro-Sánchez, 2017; Lu, Li, Hsu y Williams, 2010; Ruiz, Lorenzo, García, 2013).

De la misma manera, Guskowska, Kuk, Zagórska y Skwarek (2016), Méndez, Martínez de Ojeda y Valverde (2017) y Kim, Khon y Aidosova (2016), en sus estudios comprobaron que la práctica de actividad física voluntaria relacionada con la expresión corporal, despliegan la capacidad de atención, claridad y reparación emocional del alumnado, favoreciendo la capacidad de expresión, el conocimiento de uno mismo y la comprensión de los demás, es decir facilitando la habilidad interpersonal e intrapersonal, contribuyendo a la reparación de los estados emocionales negativos,.

Por otro lado, en cuanto a las diferencias de género son diversos los estudios que ponen de manifiesto que actualmente el género masculino es el que realiza una mayor práctica de actividad física fuera del ámbito educativo, mostrando a su vez unos niveles más superiores de IE, lo que a su vez supone un mayor rendimiento académico, relacionado con el aprendizaje a corto plazo, así como una mayor facilidad en la toma de decisiones de forma eficaz (Chacón-Cuberos, Padial-Ruz, Zurita-Ortega, Castro-Sánchez, González-Valero y Ramírez-Granizo, 2017; Laborde, Dosseville y Scelles, 2010; Mikolajczak y Lumiet, 2008).

V. Conclusiones

A través de este estudio se ha puesto de relieve que el número de artículos científicos que abarcan el tratamiento de la IE como un factor psicosocial en la práctica de actividad física en los estudiantes en la última década es ascendente, ya que los entornos educativos han mostrado una preocupación en cómo mejorar el rendimiento académico, focalizando su atención en los factores que lo influyen. Pero, no obstante, se ha de destacar que, aun existiendo esta preocupación, actualmente la mayoría de los estudios todavía siguen siendo de tipo transversal, lo que pone de relieve la necesidad de implementar programas debido a los beneficios que aporta a los estudiantes, tanto a nivel social, mental o personal, como a nivel académico.

En cuanto a las diversas etapas donde se han desarrollado las investigaciones, se destaca que la etapa que más ha sido objeto de estudio es la Universitaria, producto de los altos niveles de estrés y ansiedad que se han detectado en estos alumnos, provocados por la falta de capacidad de no saber actuar en ocasiones ante las exigencias que han de responder. Sin embargo, la única etapa educativa que en la que no se ha localizado ningún estudio ha sido en la Infantil. Por lo que se hace necesario indagar en esta etapa, ya que, si la práctica de actividad física repercute positivamente en la IE y esta reporta grandes beneficios a los discentes, se manifiesta que esta debería ser desarrollada en edades tempranas, siendo una formación continua en la vida del alumnado, dotando a su vez a la Educación Física como un área de primordial importancia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, en cuanto a las diferencias de género, a través de las diversas investigaciones se constata que el género masculino es el que más práctica de actividad física realiza fuera del ámbito académico, fomentando en ellos una serie de beneficios como el sentimiento de auto-eficacia, el buen trabajo realizado por uno mismo y por los demás, generando un sentimiento de trabajo cooperativo, por lo que se hace necesario incentivar la práctica de ejercicio físico en el género femenino.

VI. Referencias

- Abdolrezapour, P. (2016). Improving learners' oral fluency through computer-mediated emotional intelligence activities. *Recall*, 29(1), 80-98. Doi: 10.1017/S0958344016000069
- Adilogullari, I., y Şenel, E. (2014). Examination of the relationship between general self-efficacy beliefs, emotional intelligence levels and emotional self-efficacy levels of students in school of physical education and sport. *Anthropologist*, 18(3), 893-902.
- Albo, J., Núñez, J. L., y León, J. (2010). Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the Trait Meta-Mood Scale in a sports context. *Psychological reports*, 106(2), 477-489. Doi: 10.2466/PR0.106.2.477-489
- Audiffren, M., y André, N. (2015). The strength model of self-control revisited: Linking acute and chronic effects of exercise on executive functions. *Journal of Sport and Health Science*, 4(1), 30-46. [Doi: org/10.1016/j.jshs.2014.09.002](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.002).
- Barraza, A., Ortega, F. y Ortega, M. (2013). Síndrome de Burnout en alumnos de Doctorado en Educación de la Ciudad de Durango. *Enseñanza e investigación en psicología*, 18(1), 85-95
- Bhochhibhoya, A., Branscum, P., Laurette, E., y Hofford, C. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence, and mental health among college students. *Journal of exercise science and fitness*, 7(1), 55-63.

- Bhullar, N., Schutte, N., y Malouff, J. (2013). The nature of well-being: The roles of hedonic and eudaimonic processes and trait emotional intelligence. *The Journal of Psychology*, 147(1), 1-16. Doi: 10.1080/00223980.2012.667016
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Chacón-Cuberos, R., Padial-Ruz, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., González-Valero, G. y Ramírez-Granizo, I. (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables: Una revisión narrativa. *EmásF: revista digital de educación física*, 49, 108-117.
- Dev Omar, R., y Rifaat, A. (2016). Influence of emotional intelligence as the mediator between physical activity and mental health (distress) among malaysian university students. *Istanbul Turkey*, 21, 848-856.
- Durán, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M. e Invernó, J. (2015). Educación Física Emocional en Adolescentes. Identificación de Variables Predictivas de la Vivencia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5-18.
- Extremera, N. y Fernández, P. (2006) Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health. *The Spanish Journal of Psychology*, 91, 47-59.
- Fernández, E. J., Almagro, B. y Sáenz, P. (2014). Explanatory model of psychological well-being in the university athletic context. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 255-261
- Fernández, P., Y Extremera, N. (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3) 83-108.
- Fiorilli, C., Albanese, O., Gabola, P., y Pepe, A. (2017). Teachers' Emotional Competence and Social Support: Assessing the Mediating Role of Teacher Burnout. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(2), 127-138. Doi: 10.1080/00313831.2015.1119722
- Gil, P. y Martínez, M. (2015). Emociones auto-percibidas en las clases de educación física en primaria. *Universitas Psychologica*, 14(3), 923-935.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. Barcelona, Editorial Kairós.
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Chacón-Cuberos, R., Espejo- Garcés, T., y Castro-Sánchez, M. (2017). Educación para la salud: implementación del programa " Sportfruits" en escolares de Granada. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 137-146
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Espejo-Garcés, T., Chacón-Cuberos, R. y Castro-Sánchez, M. (2017). Influencia de los factores sedentarios (dieta y videojuegos) sobre la obesidad en escolares de Educación Primaria. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, 6, 120-129.

- Guszkowska, M., Kuk, A., Zagórska, A., y Skwarek, K. (2016). Self-esteem of physical education students: sex differences and relationships with intelligence. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(1), 50-57. Doi: 10.5114/cipp.2015.55406.
- Hassan, S., y Shabani, J. (2013). The mediating role of emotional intelligence between spiritual intelligence and mental health problems among Iranian adolescents. *Psychological Studies*, 58(1), 73-79. Doi: org/10.1007/s12646-012-0163-9
- Kim, A., Khon, N., y Aidosova, Z. (2016). Emotional intelligence of a coach as a factor of coach-student interaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 236, 265-270. Doi: 10.1016/j.sbspro.2016.12.026
- Laborde, S., Allen, M. S., y Guillén, F. (2016). Construct and concurrent validity of the short- and long-form versions of the trait emotional intelligence questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 101, 232–235. Doi: org/10.1016/j.paid.2016.06.009.
- Laborde, S., Dosseville, F., y Scelles, N. (2010). Trait emotional intelligence and preference for intuition and deliberation: Respective influence on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 784-788. Doi: 10.1016/j.paid.2010.06.031
- Laborde, S., Guillén, F., y Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9. Doi: [org/10.1016/j.paid.2016.11.061](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.061)
- Ladino, P., González, C., González, C., y Caicedo, J. (2016). Exercise and emotional intelligence in a group of university students. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 31-36.
- Logan, G. Duncan, S., Harris, N. Hinckson, E., y Schofield, G. (2016). Adolescent physical activity levels: Discrepancies with accelerometer data analysis. *Journal of Sports Sciences*, 34(21), 2047–205. Doi: org/10.1080/02640414.2016.1150599.
- López L. M., y Pastor, L. M. (2017). Development of Socio-emotional Skills through Cooperative Learning in a University Environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 432-437. Doi: 10.1016/j.sbspro.2017.02.086
- Lougheed, J., y Hollenstein, T. (2012). A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704-721. Doi: 10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x
- Lu, F. J., Li, G., Hsu, E., y Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills*, 110(1), 323-338. Doi: 10.2466/PMS.110.1.323-338
- Mayer, J., Salovey, P., y Caruso, D. (2004). Emotion intelligence: theory, findings, and implication. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

- McPhie, M., y Rawana, J. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: A growth-curve analysis. *Journal of adolescence*, 40, 83-92.
- Méndez, A., Martínez de Ojeda, D. y Valverde J. J. (2017). Emotional Intelligence and Motivational Mediators in a Season of Sport Education Mime. *Agora para la educacion fisica y el deporte*, 19(1), 52-72. Doi: 10.24197/aefd.1.2017.52-72.
- Mikolajczak, M., Avalosse, H., Vancorenland, S., Verniest, R., Callens, M., van Broeck, N., Fantini, C., y Mierop, A. (2015). A Nationally Representative Study of Emotional Competence and Health. *Emotion*, 15(5), 653- 668. Doi: org/10.1037/emo0000034
- Nielsen, L., Meilstrup, C., Nelausen, M., Koushede, V., y Holstein, B. (2015). Promotion of social and emotional competence: Experiences from a mental health intervention applying a whole school approach. *Health Education*, 115(3), 339-356. Doi: 10.1108/HE-03-2014-0039
- Núñez, J. L., León, J., González, V., y Martín, J. (2011). A proposal for an explanatory model of psychological well-being within the context of sport. *Revista de Psicología Del Deporte*, 20(1), 223-242.
- Pourmohamadreza, M., Ashori, M., y Jalilabkenar, S. (2013). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on the Mental Health of Male Deaf Students. *Iranian Journal of Public Health*, 42(10), 1174-1180.
- Puertas-Molero, P. y González-Valero, G. (2016). Estudio del desarrollo motor y autoconcepto físico en edad escolar. *Trances*, 8 (1), 449-460.
- Rey, L., Extremera, N., y Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. Doi: [org/10.5093/in2011v20n2a10](http://dx.doi.org/10.5093/in2011v20n2a10)
- Ristea, C., Macovei, S., y Leonte, N. (2016). The Influence of Motor Activities on the Development of Emotional Intelligence. *The European Proceedings of social and behavioural sciences*, 11, 379-384. Doi: 10.15405/epsbs.2016.06.52
- Ruiz, G., Lorenzo, L., y García, A. (2013). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de Educación Física: valoración de una experiencia piloto en Educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 203-210.
- Salguero, J. M., Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 29–32. Doi: org/10.1016/j.paid.2012.02.006.
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A. y Epel, E. (2002) Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17, 611-627. Doi: 10.1080/08870440290025812

- Sauer, S., Desmond, S., y Heintzelman, M. (2013). Beyond the playing field: the role of athletic participation in early career success. *Personnel Review*, 42(6), 644-661. Doi: 10.1108/PR-08-2012-0149
- Sloan, M. (2014). The consequences of emotional labor for public sector workers and the mitigating role of self-efficacy. *The American Review of Public Administration*, 44(3), 274-290. DOI: 10.1177/0275074012462864
- Szabo, A., y Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence? *Kinesiology*, 46 (1), 53-60.
- Tillmann, T., Krishnadas, R., Cavanagh, J., y Petrides, K. (2013). Possible rheumatoid arthritis subtypes in terms of rheumatoid factor, depression, diagnostic delay and emotional expression: An exploratory case-control study. *Arthritis Research and Therapy*, 15(2), 1-11. Doi: org/10.1186/ar4204

Descargar referencia / Download reference

[\(Endnote\)](#)