

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FUNCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:
COMPARACIÓN ENTRE UNIVERSITARIOS DE MÉXICO Y ESPAÑA

Por

DANIELA MIRANDA ROCHÍN

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, 2022.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el producto integrador en modalidad de Tesina titulada “Inteligencia Emocional en función de la práctica de deportiva: comparación entre universitarios de México y España” realizado por la Lic. Daniela Miranda Rochín, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestra en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Abril Cantú Berrueto

Facultad de Psicología, UANL

Asesora Principal

**GARCIA
CALVO
TOMAS -
76113638Z**

Firmado
digitalmente por
GARCIA CALVO
TOMAS -
76113638Z
Fecha: 2022.06.14
23:40:57 +02'00'

Dr. Tomás García Calvo

**Facultad de Ciencias del Deporte,
Universidad de Extremadura**

Co-asesor



Dra. Jeanette López Walle

**Facultad de Organización Deportiva,
UANL**

Co-asesora



Dr. Jorge I. Zamarripa Rivera

Subdirección de Posgrado e Investigación, FOD

Nuevo León, julio 2022.

Ficha descriptiva

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Julio de 2022

DANIELA MIRANDA ROCHÍN

Título del Producto Integrador: Inteligencia Emocional en función de la práctica de deportiva: comparación entre universitarios de México y España

Número de Páginas: 39

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina:

Introducción: La Inteligencia Emocional (IE) se ha definido como el conjunto de habilidades intrapersonales, como la identificación y manejo de las propias emociones; e interpersonales, como la capacidad de reconocer emociones en los demás y relacionarse con los otros (Salovey et al., 1995). Se ha relacionado la IE y el rendimiento deportivo (RD) con poca investigación que describa la IE en deportistas y no-deportistas. El objetivo fue describir la IE, la autoestima, la resiliencia y la autoeficacia para regular el ejercicio físico en estudiantes universitarios; y realizar comparaciones según información sociodemográfica. **Método:** Estudio transversal con un muestreo no probabilístico, incluyendo estudiantes universitarios de México y España. Los instrumentos utilizados: Escala de Metaconocimiento Emocional, Escala de Autoestima de Rosenberg, Cuestionario de Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico, y Escala de Resiliencia Connor-Davidson. **Resultados:** La muestra de 423 estudiantes (48.9% mexicanos, 51% españoles; 66.4% mujeres, 32.3% hombres, 1.2% no binarios) de los cuales un 17.5% son deportistas, presentaron una media de edad de 22.81 años. Se encontraron diferencias significativas en: reparación emocional, comparado por países; reparación emocional, resiliencia y autoeficacia, comparado por género; y reparación emocional, autoestima, resiliencia y autoeficacia, comparado entre deportistas/ no-deportistas. **Discusión:** La IE se experimenta de forma distinta en función de la cultura y del género; la IE presenta medias mayores en deportistas. **Conclusiones:** El rendimiento deportivo en estudiantes universitarios está relacionado con mayores niveles de IE, autoestima, resiliencia y autoeficacia. Practicar deporte de forma competitiva favorece el desarrollo de habilidades intra e interpersonales que representan factores de protección para la salud mental.

FIRMA DE ASESORA PRINCIPAL



Dedicatoria

*«Al fin y al cabo, somos lo que hacemos
para cambiar lo que somos.»*

- Galeano

Para mi madre y mi padre, quienes con su amor me fortalecen e inspiran a seguir adelante.

Mis hermanos y sobrinos, que son para mí fuente de motivación.

Mis amigos, de quienes aprecio su cariño, solidaridad e incondicional apoyo.

Mi entrenador, quien me ha mostrado que en el deporte se gana mucho más que un resultado.

Para Aneken, quien me impulsó a iniciar esta aventura.

Y para cada persona que día con día sueña y trabaja por hacer de éste, un mundo mejor.

Agradecimientos

Mis agradecimientos para la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva, la Facultad de Psicología y la Coordinación de la MPD, por generar esta oportunidad de desarrollo profesional. Especialmente a las y los profesores, por su dedicación para favorecer un aprendizaje significativo.

A la Dra. Abril, quien con su conocimiento, compromiso, disposición y guía, ha sido fundamental para el desarrollo de esta investigación y del aprendizaje/experiencias relacionadas.

A la Dra. Jeanette, por su contribución en esta investigación con sus observaciones, recomendaciones y retroalimentación.

Al Dr. Tomás y el equipo de investigación del laboratorio de ACAFYDE, por recibirme y permitirme conocer su forma de trabajo, saberes y experiencia.

A las doctoras Jeanette López-Walle de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Inmaculada González-Ponce de la Universidad de Extremadura y María Elena Medina-Mora de la Universidad Nacional Autónoma de México, por haber hecho posible el enlace con los estudiantes para la realización de esta investigación.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.

Y finalmente, a las/los/les universitarios por participar en esta investigación.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
MARCO TEÓRICO	3
RENDIMIENTO DEPORTIVO	3
INTELIGENCIA EMOCIONAL	3
AUTOESTIMA	5
RESILIENCIA	7
AUTOEFICACIA	8
PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	9
METODOLOGÍA	11
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	11
POBLACIÓN, MUESTREO Y MUESTRA	11
<i>Criterios de Inclusión</i>	12
<i>Criterios de Exclusión</i>	12
<i>Criterios de Eliminación</i>	12
INSTRUMENTOS	12
<i>Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004)</i>	12
<i>Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR; 1989)</i>	13
<i>Escala de Resiliencia Connor- Davidson (CD-RISC10; 2007)</i>	14
<i>Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico (AEREF; 2020)</i>	14
<i>Sociodemográficos</i>	15
PROCEDIMIENTO	15
ANÁLISIS DE LOS DATOS	15
RESULTADOS	16
DISCUSIÓN	26
CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	37
ANEXO 1. CUESTIONARIO DE INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	37
ANEXO 2. INVITACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN	38
EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES	39
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	40

Introducción

La psicología del deporte ha estado orientada hacia la sincronización del estado psicológico con el sistema motor, en la búsqueda del desarrollo de las potencialidades psicológicas y emocionales en el entrenamiento, en la competencia deportiva y en la vida misma (Trujillo, 2012). Su objetivo es incrementar el rendimiento deportivo y cuidar la salud de los deportistas, acompañar los distintos procesos deportivos y mejorar la calidad de vida de los deportistas (López y Trujillo, 2018). En el deporte de competición se han identificado aspectos fundamentales (físico, técnico, táctico y psicológico) los cuales se desarrollan principalmente durante los entrenamientos y el resultado de la interrelación de esos aspectos, es el rendimiento deportivo. Por ello se ha resaltado la importancia de realizar intervenciones en función de cada aspecto fundamental, incluido el aspecto psicológico.

Desde la psicología, la Inteligencia Emocional (IE) se ha definido y modificado en el tiempo, entre los exponentes que han contribuido en esta área del conocimiento se pueden considerar a Salovey y Mayer (1990), Gardner (2008) y a Goleman (1995) éste último, quien popularizara el concepto de IE. La IE ha sido comprendida como el conjunto de habilidades para conocer y manejar las propias emociones; y reconocer emociones en los demás, favoreciendo las relaciones interpersonales (Salovey y Mayer, 1990). De tal forma que estas características individuales conforman antecedentes para un estado de bienestar emocional.

En el ámbito deportivo las investigaciones se han dirigido hacia la identificación de la relación entre la IE y el rendimiento deportivo (Chumillas-Martínez, 2020; de Benito et al., 2018; Maldonado et al., 2021; Martínez, 2016; Sistiaga, 2018) a partir de las cuales se ha descrito un aumento de IE en función de la experiencia deportiva, los años de práctica y el tipo de deporte; no obstante, son escasos los trabajos que realizan comparación de los niveles de IE entre deportistas y no deportistas (Miranda-Rochín y Cantú-Berrueto, 2022). Por otra parte, Méndez-Cruz (2017) realizó una comparación entre universitarios deportistas y universitarios sedentarios, y concluyó que no existen diferencias significativas en cuanto la IE; y a su vez, que existe una diferencia significativa en la IE según la participación en deportes individuales o colectivos.

En investigaciones anteriores (Laborde et al., 2014; Rodríguez-Romo et al. 2021) se ha concluido que existe una relación entre la práctica de deporte y mayor IE, por lo que se consideró pertinente realizar un estudio transversal que describa la IE en estudiantes universitarios, comparando entre grupos de aquellos que practican deporte y aquellos que no lo practican. Conformando el grupo de

deportistas, aquellos quienes tienen un entrenamiento planificado, se preparan para competir y han participado en competiciones. Implementando el análisis de los tres factores que conforman la variable IE, y relacionar la IE con variables socioculturales y variables psicológicas que se han asociado con estados de bienestar emocional, salud y prevención de comportamientos adictivos. Así, en este documento se encontrarán las conceptualizaciones teóricas acerca de las variables con las que se ha trabajado; seguidas de la descripción de instrumentos seleccionados, el procedimiento para la recolección y análisis de datos; y finalmente, la exposición de resultados obtenidos, las conclusiones y recomendaciones.

El objetivo general de esta investigación fue describir la IE (en sus factores atención emocional, claridad emocional y reparación emocional), la autoestima, la resiliencia y la autoeficacia para regular el ejercicio físico en estudiantes universitarios. Así como los siguientes objetivos específicos: 1) comparar entre la población de México y España; 2) conocer la diferencia de las variables psicológicas entre deportistas y no deportistas; 3) conocer la relación entre las variables en deportistas y no deportistas, y las diferencias entre cada grupo para la variable IE. Las preguntas que dirigen esta investigación son: ¿existe diferencia en la variable IE entre estudiantes universitarios que practican deporte competitivo y aquellos que no practican deporte competitivo?, ¿cuál es la relación entre rendimiento deportivo e IE?, ¿qué factores predicen el aumento de IE en estudiantes universitarios?

Marco Teórico

A continuación se encontrarán los distintos modelos explicativos acerca de las distintas variables elegidas para la elaboración y desarrollo de esta investigación, los conceptos considerados como referentes al hablar de rendimiento deportivo, inteligencia emocional, autoestima, resiliencia, autoeficacia para regular el ejercicio físico y promoción de la salud. Así como evidencia empírica de los recientes hallazgos e investigaciones relacionadas con las variables.

Rendimiento Deportivo

Hablar de rendimiento deportivo implica hablar del deporte y sus procesos competitivos, sobre los cuales se ha destacado la importancia de mantener presente que los deportistas, antes que ser deportistas, son personas y lo seguirán siendo aún después de ser deportistas (Ramírez, 2015). De acuerdo con Ruiz et al. (2006) el deporte de rendimiento implica una práctica deliberada de la actividad deportiva que varía entre dos y seis horas diarias, de cinco a siete días por semana. No obstante, el término rendimiento y alto rendimiento, han sido utilizados de manera generalizada como una etiqueta que puede generar ambigüedad en cuanto a las características a las que hace referencia. Por ejemplo, Ramírez (2015) aportó una definición operacional para el deporte de alto rendimiento, en la que se consideró a aquellos deportistas de categoría libre, seleccionados para representar a su país en competencias internacionales.

El concepto de rendimiento deportivo (RD) está vinculado al deporte de competición, en donde se exige que los deportistas exploten sus recursos al máximo (Prats y Mas, 2017). Se ha concebido también como el resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición según unas reglas establecidas y que engloba los aspectos físico, técnico, táctico y psicológico (Buceta, 1998). Por su parte, Ursino et al. (2018) reconocieron la existencia de múltiples definiciones respecto a RD y resaltaron que es importante considerarle desde un enfoque integrativo de factores biomecánicos, fisiológicos, técnicos, hereditarios, cognitivos y sociales. Como definición operacional, el RD es el resultado de las habilidades desarrolladas principalmente dentro del entrenamiento, las cuales se ponen a prueba en competencias locales, regionales, nacionales o internacionales, como parte de los resultados deportivos y del éxito deportivo.

Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE) se ha investigado desde hace algunas décadas y ha cambiado la forma de definirla. Uno de los primeros investigadores de este constructo fue Howard Gardner,

quien se refirió a este conjunto de habilidades como inteligencia personal, integrando la capacidad para comprender a los demás, las motivaciones de los otros, sus formas de operar y conseguir una relación cooperativa con ellos; así como la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo, y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida (Gardner, 2008).

Por su parte, Salovey y Mayer (1990) reunieron las capacidades que constituyen la IE en cinco esferas principales: autoconocimiento emocional; manejo de las propias emociones; la automotivación; la empatía; y la habilidad para manejar las emociones de los demás. Asimismo Goleman (1995/2021) consideró que la IE reunía características individuales como la automotivación y la resiliencia; agregó las habilidades para controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y mantener esperanzas. De tal forma que la IE influirá en lo bien que se pueda utilizar cualquier otro talento y así, mientras mejor se desarrolle, mayores probabilidades para dominar los hábitos mentales que favorezcan la propia productividad.

La IE puede ser entendida entonces, como una capacidad adquirida que es susceptible de desarrollarse a partir del moldeamiento, el modelamiento y la educación. Como se ha visto, la IE tiene un componente intrapersonal y otro interpersonal. En cuanto a lo intrapersonal, se pueden incluir características individuales como la identificación, comprensión y control de las emociones, y en cuanto a la parte interpersonal, se encuentran las capacidades para identificar y comprender las emociones de las otras personas. Estos dos componentes influirán en el grado en el que las personas puedan sentirse satisfechas y eficaces en la vida.

Pineda (2012) investigó la relación de IE y bienestar emocional en estudiantes universitarios, en una muestra con un rango de edad entre los 18 y 50 años. Encontrando una tendencia estadística en el factor de regulación emocional a favor de las mujeres, y una correlación positiva significativa entre la IE y el bienestar psicológico. Concluyendo que la IE es un importante y diferenciado predictor del bienestar psicológico, y recomendando investigar la asociación entre la IE y el bienestar psicológico por otros aspectos mediadores. Por su parte, Holinka (2015) recomendó considerar que los estudiantes pueden experimentar la IE de forma distinta en función de su cultura.

En el contexto del deporte, Laborde et al. (2015) realizaron una revisión sistemática de las investigaciones realizadas sobre la relación entre IE, deporte y actividad física, introduciendo una perspectiva teórica acerca de la relevancia de la IE. Al respecto, Laborde et al. (2014) concluyeron

que los deportistas con mayores niveles de IE presentan mejor rendimiento deportivo, explicándose por la forma de afrontar las competencias como un reto y utilizar estrategias efectivas para responder ante el estrés competitivo. Así mismo, identificaron que no existen diferencias en la IE entre deportistas con distintos niveles de experiencia.

En cuanto a la relación de IE y deporte, Castro-Sánchez et al. (2018) identificaron que la IE se relaciona de forma directa y positiva con la edad de los deportistas e identificaron que al comparar entre modalidad deportiva individual y de contacto, los deportistas de deportes de contacto son quienes mejor gestionan sus emociones. Por otra parte, Maldonado et al. (2021) identificaron diferencias entre la IE y el género, en donde las mujeres registraron un índice de IE menor que los hombres; y concluyeron que no existe correlación lineal entre la IE y el RD. Miranda-Rochín y Cantú-Berrueto (2022) identificaron la pertinencia de comparar la IE en distintos grupos de una misma población.

En otra investigación, Rodríguez-Romo et al. (2021) examinaron las relaciones entre la experiencia deportiva y la IE en deportistas universitarios, encontrando que el número de deportes practicados y el número de años practicando deporte, estaban asociados positivamente con la reparación emocional; y que el número de años practicando deportes, se relaciona negativamente con la atención emocional. Por su parte, Méndez-Cruz (2017) comparó los niveles de IE entre estudiantes universitarios deportistas y no deportistas, utilizando la escala TMMS-24 y concluyó que el deporte no es un factor que influye en el desarrollo de habilidades emocionales para afrontar situaciones complejas en la vida cotidiana.

Estos hallazgos permiten identificar que la IE ha sido estudiada de manera paralela en distintas investigaciones considerando población de deportistas o bien, de no deportistas. Esta segmentación podría dejar fuera información relevante sobre las tendencias en el desarrollo de IE en población de rangos de edad similar, con distintos contextos socioculturales y de distintas especialidades deportivas. También se ha observado poca claridad en cuanto a una caracterización operacional para la población de deportistas, lo que podría implicar que se ha incluido en un mismo grupo a personas que realizan ejercicio físico, actividad física, deporte recreativo y deporte de competencia.

Autoestima

La autoestima ha sido estudiada por diversos autores, quienes la han considerado relevante en función de su relación con la calidad de vida de las personas. Una de las primeras definiciones que

se hizo sobre autoestima, la propuso William James (1989) definiéndola como un balance de logros reales en relación con las propias aspiraciones o metas ideales (Ceballos-Ospino et al., 2017). Por su parte, Maslow (1991) entendió la autoestima como parte esencial del proceso hacia la autorrealización, identificando los principales rasgos de las personas que han manifestado su potencial. En otro sentido, Rogers (1961/2000) fundador de la psicología humanista, planteaba la autoestima como el conjunto de experiencias que se compone de percepciones que se refieren a sí mismo, las relaciones con los demás, con el medio y con la vida en general, así como, los valores que la persona concede a esas distintas percepciones. Todo esto desde una perspectiva positiva, en donde el hombre es bueno y saludable por naturaleza.

Asimismo, Rosenberg (1989) explicó la autoestima como un fenómeno actitudinal creado por fuerzas sociales y culturales. La definió como la totalidad de los pensamientos y los sentimientos de la persona con referencia a sí misma como objeto. Incorporándose otros elementos que también la conforman, tales como emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida. De acuerdo con Mejía et al. (2011) la autoestima es una dimensión fundamental del ser humano que está presente en la conducta cotidiana y se refleja en los actos y pensamientos, aunque a veces pase inadvertido para sí mismo.

Un elemento común entre las definiciones que se han propuesto para autoestima, es el uso para expresar la noción con que la persona se califica a sí mismo (Ceballos-Ospina et al., 2017). Así como la relación de mayores niveles de autoestima con el desarrollo y desempeño profesional del individuo. De tal forma que, el conjunto de evaluaciones, experiencias e impresiones, se correlacionan para formar un sentimiento positivo de nosotros mismos o en el sentido contrario, un sentimiento incómodo de no ser lo que se esperaba ser. Es decir, la autoestima es la apreciación que tiene cada persona de sí misma, la cual se forma a lo largo de toda la vida, interviniendo las situaciones pasadas y presentes, factores contextuales y procesos internos (Mejía et al., 2011).

En el contexto deportivo, Molina et al. (2017) confirmaron que la autoestima se asocia a un mejor RD, interpretando que esta variable amortigua el efecto de *choking* que suele presentarse en condiciones de alta presión deportiva. En una muestra de deportistas, Iglesias y de la Villa (2021) identificaron que no existía una relación significativa entre el RD y la autoestima, sin embargo, identificaron valores elevados en autoestima en todos los niveles de rendimiento, así como la correlación entre la autoestima y distintos indicadores de la motivación.

Resiliencia

El término de resiliencia fue descrito por Connor y Davidson (2003) como el conjunto de habilidades personales que permiten que un individuo tenga un funcionamiento saludable y la posibilidad de adaptarse a un acontecimiento disruptivo en la vida cotidiana. Por otra parte, Uriarte-Arciniega (2005) describió la resiliencia como “la capacidad de ajuste personal y social a pesar de vivir en un contexto desfavorable y de haber tenido experiencias traumáticas”. Implicando la combinación de factores individuales y contextuales. Cala (2020) propuso que la resiliencia incluye atributos como el optimismo, el altruismo, la extraversión, la autoestima positiva, la tendencia a minimizar el dolor, olvidar las adversidades, poseer sentido del humor y las creencias religiosas. Así, un grado desarrollado de resiliencia ofrece más oportunidades para la readaptación de los niveles de funcionamiento y competencia que la persona poseía antes del evento potencialmente estresante, y mantener la homeostasis psicológica (Richardson, 2002).

Por su parte en 2010, Cabanyes concretó el concepto de resiliencia como el conjunto de cualidades personales que configuran la habilidad del ser humano para superar situaciones adversas y estresantes; implicando una capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable y a pesar de la fatiga o de la adversidad. Pesce et al. (2004) concluyeron que la resiliencia es un aspecto que se adquiere de forma progresiva a través del desarrollo, es decir que no nace con el propio sujeto; y para desarrollar la resiliencia, uno de los mejores elementos es la consecución de objetivos, desafíos y retos (Cuberos et al., 2016). En ese sentido, la resiliencia puede ser un factor importante al explicar cómo ante eventos traumáticos, algunas personas hacen frente con más éxito que otras (White et al., 2010).

Entre las teorías que explican la resiliencia en el contexto deportivo, se encuentra la teoría psicológica de Fletcher y Sarkar (2012) que afirma que los deportistas con características resilientes evalúan las situaciones estresantes como un reto motivante y en menor medida como una amenaza. El modelo de Galli y Vealy (2008) expone que lo importante del proceso de resiliencia es la posibilidad de percibir que se han conseguido resultados positivos como consecuencia de haber hecho frente a la realidad. Bretón et al. (2016) identificaron que la resiliencia permite al deportista superar las adversidades y mejorar su RD; no obstante, diagnosticaron que falta evidencia sobre si la resiliencia es una variable que favorece al RD, o es el RD y la experiencia asociada a éste lo que favorece el desarrollo de la resiliencia.

Autoeficacia

El concepto de autoeficacia hace referencia a la percepción de la habilidad que se tiene de sí mismo para realizar una tarea exitosamente, de tal forma que es una situación específica de autoconfianza. La teoría de autoeficacia propuesta por Bandura (1997) ha sido adaptada para explicar los comportamientos en distintas áreas de la psicología y en ese sentido, ha sido punto de referencia para la mayoría de investigaciones relacionadas con el rendimiento, la autoconfianza y la actividad física o deporte. Esta teoría fue desarrollada originalmente desde la perspectiva cognitiva social.

La teoría de autoeficacia de Bandura (1997), tiene algunas premisas específicas que se mencionan a continuación: 1) si una persona tiene las habilidades necesarias y suficiente motivación, entonces el principal indicador del rendimiento será la autoeficacia. La autoeficacia por sí sola no puede convertir a una persona en exitosa, un deportista debe querer tener éxito y tener la habilidad para ser exitoso; 2) la autoeficacia influye en la elección de actividades de los deportistas, regular el esfuerzo y la persistencia. Los deportistas que creen en sí mismos tienden a perseverar, especialmente bajo condiciones adversas (Hutchinson et al., 2008); 3). La autoeficacia hacia una tarea específica, puede generalizarse o transferirse a otras habilidades y situaciones similares; y 4) la autoeficacia se relaciona con el establecimiento de objetivos; aquellas personas que muestran una alta autoeficacia, con probabilidad establecen metas u objetivos (Tolli y Schmidt, 2008).

Desde la perspectiva de Bandura, para lograr el cambio las personas necesitan de experiencias de aprendizaje correctivas. Reconociendo que los acontecimientos cognitivos son inducidos y modificados con mayor facilidad por experiencias de dominio a partir de desempeños exitosos. Encontrando expectativas de resultado y expectativas de eficacia; las expectativas de resultado se definen como la convicción que tiene una persona de que determinada conducta obtendrá determinados resultados; y las expectativas de eficacia, son definidas como la convicción de una persona de que es capaz de ejecutar exitosamente la conducta requerida para obtener determinados resultados.

En este sentido, la autoeficacia no sólo reduce los miedos anticipatorios y las inhibiciones, sino que en función de las expectativas de éxito, resultarán los esfuerzos que se invertirán en el afrontamiento, en este caso, hacia la práctica de ejercicio físico. Considerando que la autoeficacia está basada en diversas fuentes de información, incluyendo los desempeños cumplidos, las experiencias vicarias, la persuasión verbal, y el nivel de excitación (Bandura, 1971). Al respecto

de la autoeficacia en universitarios, Piergiovanni y Depaula (2018) identificaron que los hombres presentaron mayores niveles de autoeficacia comparado con las mujeres; y por otra parte, una tendencia a presentar mayores niveles de autoeficacia a razón de la edad, explicándolo por el aumento de logros obtenidos o percibidos conforme aumenta la edad. En el ámbito deportivo, Naveira (2018) concluyó a partir de la observación y autoevaluaciones de deportistas, que una alta autoeficacia favorece niveles más altos de rendimiento deportivo.

Promoción de la Salud y Prevención de Consumo de Sustancias Psicoactivas

De acuerdo con la World Health Organization (WHO; 2018) uno de los principales factores de riesgo para la salud de la población en todo el mundo es el consumo de drogas, en particular el uso nocivo del alcohol, existiendo una relación causal entre consumo de alcohol y desarrollar problemas de salud, incluyendo trastornos mentales y comportamentales, además de las enfermedades no transmisibles y traumatismos.

En la actualidad, el fenómeno relacionado con las adicciones es uno de los problemas evitables más importantes de salud pública (García del Castillo et al., 2013). Siendo un fenómeno multifactorial en el que se pueden distinguir factores macrosociales, microsociales e individuales; uno de los factores individuales de riesgo al consumo es la baja percepción de riesgo al consumo (García del Castillo, 2012). Existen diversas teorías que reúnen factores para que los efectos finales en cuanto a prevención sean más positivos, sin embargo, aún falta un modelo integrador con suficiente eficacia y eficiencia para mejores probabilidades de éxito.

Es así que continúa vigente la búsqueda de nuevas vías de prevención de consumo de drogas, en tanto que las que se manejan actualmente siguen siendo insuficientes. Recientemente, se han realizado investigaciones que relacionan la IE como estrategia para afrontar las adicciones. Kun y Demetrovics (2010) realizaron un meta-análisis sobre la relación entre la IE y problemas adictivos, comprobando que los niveles bajos de IE se asocian con el consumo de sustancias psicoactivas; y que los componentes de IE que se relacionan inversamente con el comportamiento adictivo son claridad emocional y regulación emocional.

Lisha y Sussman (2010) realizaron una revisión sistemática sobre la relación entre la práctica deportiva y el uso de alcohol, tabaco y otras drogas en estudiantes universitarios, considerando como sustento la literatura tradicional que sugiere que practicar un deporte constituye un factor protector ante el uso drogas. Así, de 34 estudios incluidos en el análisis, en 22 de ellos la práctica

de deporte se asoció positivamente con el consumo de alcohol. Es decir que aquellos que practicaban deporte, reportaron mayores niveles de consumo de alcohol en comparación con aquellos que no practicaban deporte; identificando en tres estudios que esta relación dependía de la especialidad deportiva y del género.

En una investigación en deportistas universitarios, Dueñas et al. (2020) encontraron diferencias significativas entre el consumo de alcohol según el tipo de modalidad deportiva y sin diferencias significativas por género; sugiriendo la pertinencia de investigaciones que identifiquen variables relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas en población universitaria que practica deporte, ante la posible asociación del consumo de alcohol como mecanismo de afrontamiento al estrés que genera la exigencia del rendimiento deportivo.

En ese sentido, se ha concluido que respecto a la relación de consumo de alcohol y otras drogas en universitarios, es necesario fortalecer las habilidades en los universitarios que actúen como factores de protección ante el consumo (Lázaro-Pérez et al. 2020). Esta perspectiva es relevante, porque remite a considerar las ventajas de dirigir los esfuerzos hacia una cultura que promueva la salud y así, favorezca la prevención antes que la solución de problemas existentes. En ese sentido, Leite et al. (2019) realizaron un estudio comparativo de la IE entre personas con adicciones y personas sin adicciones, concluyendo que presentar adicciones se relaciona con menores niveles de IE.

Metodología

El objetivo de esta investigación consistió en describir la IE, la autoestima, la resiliencia y la autoeficacia para regular el ejercicio físico en estudiantes universitarios. Realizando una descripción de estas variables en función del país y otras variables sociodemográficas, con estimadores de tendencia central, frecuencias y porcentajes. En ese sentido, se buscó describir en qué medida se asocia el rendimiento deportivo con el desarrollo de IE en estudiantes universitarios, con distintos contextos socioculturales utilizando pruebas *t* para muestras independientes; así como la interrelación entre la IE y la autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico, por medio de coeficientes de correlación y análisis de varianza factorial.

Diseño de Investigación

El diseño de investigación fue descriptivo comparativo, ya que pretende especificar propiedades referentes a distintas variables psicológicas: la IE, la autoestima, la resiliencia, la autoeficacia para regular el ejercicio físico; en distintas comunidades (Universidades públicas de México y España) y correlacional, ya que pretende conocer la relación que existe entre la práctica de deporte competitivo y la IE, así como la relación de IE con otras variables psicológicas y con variables socioculturales (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Población, Muestreo y Muestra

En México la población de estudiantes de nivel superior, es de 7 millones de personas de acuerdo con el INEGI (CPV; INEGI, 2020). Por su parte, en España la población de estudiantes universitarios es de 1, 340, 632 personas, de acuerdo con información de la Estadística de Estudiantes Universitarios (EEU; SIIU, 2020). En ese sentido la población total aproximada es de 8,4 millones, por lo que el tamaño adecuado de la muestra para generalizar a la población de estudiantes universitarios es $n = 385$ (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Se utiliza un tipo de muestreo no probabilístico intencional (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018), en universidades públicas de México y España. Con una muestra total de 423 estudiantes universitarios, siendo 207 universitarios en México y 216 universitarios en España. La media de edad fue de 22.83, con edades comprendidas entre 17 y 70 años, el 66.43% fueron mujeres, 32.38% hombres y 1.18% personas no binarias. De los cuáles el 82.5% no practica deporte competitivo y el 17.49% sí practican deporte competitivo.

Criterios de Inclusión

Los criterios para considerar a los participantes en esta investigación fueron los siguientes: aceptar la participación voluntaria y firmar el consentimiento informado; encontrarse cursando estudios universitarios a nivel de grado o posgrado; ser estudiante en México o en España, al momento de responder los instrumentos. Una vez cumplidos estos criterios, se dividen dos grupos identificando quienes practican deporte y quienes no lo practican. Para considerar a los participantes en el grupo de deportistas, los criterios fueron: confirmar que “cuenta con entrenamiento planificado por un profesional y se prepara para competir”; indicar la especialidad deportiva; los años de práctica deportiva; y niveles a los que ha competido.

Criterios de Exclusión

Se consideró como criterio de exclusión el no cumplir con los criterios de inclusión. En el formulario se implementó la opción para que las respuestas a consentimiento informado, nivel de estudios y las escalas de tipo Likert, fueran indispensables de responder para continuar con la medición. Para el caso del grupo de deportistas, se excluyeron aquellos quienes indicaron en especialidad deportiva, respuestas distintas a una especialidad deportiva (e.g., “salgo a correr”, “voy al gimnasio”) evitando inferir con las respuestas dadas posibles especialidades deportivas.

Criterios de Eliminación

Este criterio se utilizó en particular para las respuestas correspondientes a la escala ordinal (0 a 100) la cual permitió respuestas de texto corto, de tal forma que cada participante digitaba la respuesta que consideró pertinente. Así, en los casos en donde un mismo participante respondió más de una vez con ítems distintos a los propuestos (e.g., frases o explicaciones) se eliminó su participación para ese instrumento.

Instrumentos

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, 2004)

La Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS; Fernández et al., 2004) está basada en el modelo original de Salovey y Mayer (1995) que puede considerarse la primera medida de la IE. En la revisión de Fernández-Berrocal et al. (2012) se identifica al TMMS como una de las herramientas de autoinforme más utilizadas para evaluar la IE tanto en español como en otros idiomas. La versión utilizada en esta investigación es la versión de Fernández et al. (2004) adaptada

del instrumento original. Este instrumento está compuesto por 24 ítems que evalúa las tres factores: 1) atención emocional, se refiere a la consciencia de las propias emociones y la capacidad para reconocer los sentimientos de sí mismo y saber lo que significan; 2) claridad emocional, se refiere a la facultad para conocer y comprender las emociones, sabiendo distinguir entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrarlas al pensamiento; y 3) reparación emocional, definida como la capacidad de regular las emociones. Se responde con una escala tipo Likert de 1 (*nada de acuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*).

Las puntuaciones altas en claridad emocional y reparación emocional se consideran adecuadas (Fernández et al., 2004) no obstante, para la atención emocional una puntuación alta podría llevar a la hipervigilancia de las emociones y las sensaciones, como consecuencia podría producirse miedo y preocupación en exceso. Este instrumento ha mostrado un alfa de .85 para cada factor (Fernández et al., 2004) y ha sido ampliamente utilizado para evaluar la IE en estudiantes universitarios (Acebes-Sánchez y Rodríguez-Romo, 2019; Méndez-Cruz, 2017; Rodríguez-Romo, 2021) y en deportistas de distintas especialidades (Acebes et al., 2021; Acebes-Sánchez et al., 2021; Guerrero-Rodríguez et al., 2017; Martínez, 2016).

Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR; 1989)

Esta escala se ha considerado como el instrumento más utilizado para la medición global de la autoestima (Ruíz et al., 2018) esta escala desarrollada por Rosenberg (1989) se conceptualizó como una medición unidimensional, sin embargo se ha mostrado que es una escala bidimensional, diferenciando entre autoestima positiva (autoconfianza o satisfacción personal) y autoestima negativa (autodesprecio o devaluación personal). De tal forma que, cada una de las dos dimensiones representa constructos diferentes, por lo que se ha considerado que los diez reactivos agrupan dos escalas, cinco para autoestima positiva y cinco para autoestima negativa. Este instrumento se responde con una escala tipo Likert de 1 (*muy en desacuerdo*) a 4 (*muy de acuerdo*).

Ceballos-Ospino et al. (2017) mostraron un coeficiente aceptable para alfa de Cronbach de .72 en una muestra de estudiantes universitarios, identificando que los ítems son lo suficientemente independientes y evalúan distintos aspectos del mismo constructo. Reafirmando las sugerencias de investigaciones anteriores acerca de que la autoestima positiva y la autoestima negativa, son dos constructos distintos; sin embargo, la autoestima positiva guarda una relación más cercana con la autoestima global que la autoestima negativa (Ceballos-Ospino et al., 2017). Este instrumento en

su versión de diez reactivos ha sido validado en población universitaria por otros autores (Cabanach et al., 2014; Jurado et al., 2015; Kim y Kim, 2018).

Escala de Resiliencia Connor- Davidson (CD-RISC10; 2007)

Para medir la resiliencia, se utilizó la versión en español de la *Connor-Davidson Resilience Scale*. Escala de la cual se han desarrollado tres versiones: la versión original de 25 ítems (Connor-Davidson, 2003), la versión de 10 ítems de Campbell y Stein (2007) y la versión de dos ítems de Vaishnavi et al. (2007). En cuanto a las dimensiones de cada una de estas escalas, los autores de la escala original Connor-Davidson (2003) refieren a cinco dimensiones: competencia personal, tolerancia al afecto negativo, aceptación positiva del cambio, control e influencias espirituales, mientras los autores de la escala de 10 ítems (Campbell y Stein, 2007) y la de dos ítems (Vaishnavi et al., 2007) concluyeron que las dos escalas eran unidimensionales.

Wang et al. (2010) indicaron que al realizar el análisis factorial exploratorio, identifican evidencia de un único factor con buena consistencia interna (alfa de Cronbach de .91). Para esta investigación se consideró la versión de un factor y 10 ítems, en su versión en español, que ha sido validada en estudiantes universitarios (González et al., 2020; Lima-Sánchez et al., 2020). Este cuestionario se responde con una escala tipo Likert que va de 1 a 5 (*nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre*).

Autoeficacia para Regular el Ejercicio Físico (AEREF; 2020)

Para medir la autoeficacia, se utilizó el AEREF que es una escala realizada a partir del modelo de Bandura (2006). Al realizar la validación para el ejercicio físico Fuentes y González (2020) comprobaron en el análisis de consistencia interna de alfa de .91 considerando los 18 reactivos que conforman el instrumento original. Posteriormente el AFC reveló un ajuste entre el modelo teórico puesto a prueba y los datos; la variable latente de primer orden autoeficacia para regular el ejercicio físico, quedó conformada por siete variables manifiestas que corresponden a un ítem cada una.

El análisis de consistencia interna posterior al de siete reactivos arrojó un alfa de Cronbach de .84. Una vez examinadas las propiedades psicométricas del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio, concluyeron que la versión en español con estudiantes universitarios en escenario mexicano, es un instrumento fiable y válido que puede ser aplicado a estudiantes universitarios similares a los de la muestra. Este instrumento plantea situaciones que pueden dificultar mantener

el ejercicio físico, ante cada situación se responde con una escala de 0 (*no lo puedo mantener*) a 100 (*totalmente seguro de mantenerlo*).

Sociodemográficos

Cuestionario *ad hoc* (Anexo 1) que recopila información sociodemográfica incluyendo edad, género, orientación sexual, autorreporte sobre consumo de sustancias psicoactivas durante el último año, y una pregunta en donde se debe especificar si practica un deporte que coincida con esta afirmación “cuenta con un entrenamiento planificado por un profesional y se prepara para competir”. A partir de esta última pregunta, cuando la respuesta es afirmativa se direcciona a la sección “deportistas” en donde se responde acerca de especialidad deportiva, número de años practicando deporte (*menos de un año, de 1 a 3 años, de 4 a 6 años y más de 6 años*) y nivel competitivo alcanzado (*local, universitario, regional, nacional e internacional*).

Procedimiento

Para realizar la recolección de datos se elaboró un formulario de *Google Forms* que contiene el consentimiento informado, que declara el tratamiento confidencial de los datos y en el cuál cada participante expresó participar de manera voluntaria; seguido por los instrumentos de medición seleccionados. Después se realizó la gestión con las universidades de México y España, para distribuir el cuestionario con los estudiantes por medio de un enlace al formulario (Anexo 2). Una vez que cada universidad aceptó colaborar con la investigación, realizaron la distribución a través de sus recursos de comunicación interna. El cuestionario estuvo disponible para ser respondido durante los meses de marzo y abril de 2022.

Análisis de los Datos

Se elaboró una base de datos en el paquete estadístico JASP versión 0.14.1 para el procesamiento de los mismos. Se realizó la depuración de la base de datos y para el análisis descriptivo de las variables sociodemográficas se utilizaron estimadores de tendencia central (media, máximo y mínimo) y porcentajes, según el tipo de variable. Posteriormente se realizó el análisis de fiabilidad con los coeficientes alfa de Cronbach y omega de McDonald. Para la comparación de variables cuantitativas entre grupos, se realizó la prueba *t* para muestras independientes, seguido de análisis con el coeficiente de correlación de Pearson. Para conocer la interrelación entre variables se realizaron análisis de varianza factorial (ANOVA) y análisis multivariado de varianza (MANOVA) para una sola muestra (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Resultados

Los análisis de frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas, muestran la distribución de los participantes por países y por género, así como en función de la escolaridad, la orientación sexual, la práctica de deporte competitivo, años de práctica y nivel competitivo alcanzado. Al respecto del grupo que practica deporte competitivo, el 72.97% lo practica desde hace más de seis años y el 48.64% ha competido a nivel nacional.

Tabla 1

Resultados de los análisis descriptivos de la muestra de universitarios.

	México			España			Total Frec. (%)
	M Frec. (%)	H Frec. (%)	NB Frec. (%)	M Frec. (%)	H Frec. (%)	NB Frec. (%)	
Escolaridad							
Licenciatura	101 (79.52)	60 (78.94)	4 (100)	154 (100)	61 (100)	1 (100)	381 (90.07)
Posgrado	21 (16.53)	12 (15.78)	-	-	-	-	33 (7.80)
Doctorado	5 (3.93)	4 (5.26)	-	-	-	-	9 (2.12)
Total	127 (100)	76 (100)	4 (100)	154 (100)	61 (100)	1 (100)	423 (100)
Orientación Sexual							
Heterosexual	101 (79.52)	71 (93.42)	-	133 (86.36)	57 (93.44)	-	362 (85.57)
Homosexual	2 (1.57)	2 (2.63)	1 (25.00)	5 (3.24)	3 (4.91)	-	13 (3.07)
Bisexual	22 (17.32)	3 (3.94)	1 (25.00)	14 (9.09)	-	1 (100)	41 (9.69)
Otra	1 (.78)	-	1 (25.00)	2 (1.29)	-	-	4 (.94)
No especifica	1 (.78)	-	1 (25.00)	-	1 (1.63)	-	3 (.70)
Total	127 (100)	76 (100)	4 (100)	154 (100)	61 (100)	1 (100)	423 (100)
Práctica de Deporte Competitivo							
No	106 (83.46)	57 (75.00)	1 (25.00)	139 (90.26)	45 (73.77)	1 (100)	349 (82.50)
Si	21 (16.53)	19 (25.00)	3 (75.00)	15 (9.74)	16 (26.23)	-	74 (17.49)
Total	127 (100)	76 (100)	4 (100)	154 (100)	61 (100)	1 (100)	423 (100)
Años de Práctica							
< 1 año	2 (9.52)	-	-	-	-	-	2 (2.70)
De 1 a 3 años	5 (23.81)	1 (5.26)	2 (66.66)	2 (13.33)	1 (6.25)	-	11 (14.86)
De 4 a 6 años	5 (23.81)	-	-	1 (6.66)	1 (6.25)	-	7 (9.45)
> 6 años	9 (42.85)	18 (33.33)	1 (33.33)	12 (80.00)	14 (87.50)	-	54 (72.97)
Total	21 (100)	19 (100)	3 (100)	15 (100)	16 (100)	-	74 (100)
Nivel Competitivo							
Local	5 (23.81)	2 (10.52)	1 (33.33)	1 (6.66)	1 (6.25)	-	10 (13.51)
Universitario	3 (14.28)	1 (5.26)	-	-	-	-	4 (5.40)
Regional	1 (4.76)	4 (21.05)	1 (33.33)	-	5 (31.25)	-	11 (14.86)
Nacional	8 (38.09)	6 (31.57)	1 (33.33)	12 (80.00)	9 (56.25)	-	36 (48.64)
Internacional	4 (19.04)	6 (31.57)	-	2 (13.33)	1 (6.25)	-	13 (17.56)
Total	21 (100)	19 (100)	3 (100)	15 (100)	16 (100)	-	74 (100)

Nota: M = mujeres; H = hombres; NB = no binarios; Frec. = Frecuencia

Al realizar el análisis de confiabilidad para cada uno de los instrumentos utilizados, se identificó una consistencia interna adecuada en todos los instrumentos. Para el TMMS-24 un alfa de Cronbach de .918 y un coeficiente omega de McDonald de .918; para la Escala de Autoestima $\alpha = .872$ y $\Omega = .880$; para AEREF $\alpha = .862$ y $\Omega = .863$; finalmente para la escala de resiliencia CD-RISC10 $\alpha = .840$ y $\Omega = .842$.

Las medias obtenidas de IE para la muestra total de universitarios se encuentran, en general, dentro de los parámetros de adecuados. Al realizar comparación de los resultados en función del país de residencia, se identificó diferencia significativa para el factor de reparación emocional, presentando una media mayor el grupo de México, como puede observarse en la Tabla 2. Para el factor resiliencia, se observa una tendencia de resultados mayores en universitarios mexicanos, sin embargo, la diferencia no resulta estadísticamente significativa.

Tabla 2

Análisis descriptivo de variables en estudiantes universitarios y comparación por país

Variable	Total <i>N</i> = 423		México <i>n</i> = 207		España <i>n</i> = 216		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
IE	3.19	.66	3.21	.68	3.17	.63	.69	.488
Atención emocional	3.37	.82	3.31	.82	3.44	.81	-1.54	.124
Claridad emocional	3.09	.86	3.13	.92	3.06	.80	.84	.396
Reparación emocional	3.10	.86	3.19	.89	3.00	.81	2.23	.026*
Autoestima	2.97	.59	2.93	.62	3.01	.55	-1.47	.142
Resiliencia	2.67	.56	2.73	.61	2.62	.50	1.91	.056
Autoeficacia REF	55.02	21.17	59.06	20.11	51.17	21.48	3.87	.125

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La diferencia de puntuaciones medias en IE al comparar por género, se hallaron diferencias significativas para el factor IE atención emocional, en donde las mujeres presentaron puntuaciones más altas; y en IE reparación emocional, en donde fueron los hombres quienes presentaron medias más elevadas (Tabla 3). Respecto a las personas que se identificaron con género no binario ($n = 5$) se encontró una tendencia a presentar medias disminuidas para IE claridad emocional, autoestima y resiliencia, respecto de las medias de la muestra total.

Tabla 3*Análisis descriptivo y comparación de variables entre mujeres y hombres*

Variable	Mujeres <i>n</i> = 281		Hombres <i>n</i> = 137		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
IE	3.16	.67	3.25	.63	-1.23	.218
Atención emocional	3.44	.83	3.22	.77	2.57	.011*
Claridad emocional	3.05	.89	3.21	.79	-1.86	.063
Reparación emocional	3.00	.84	3.30	.85	-3.46	.000***
Autoestima	2.94	.58	3.05	.57	-1.81	.070
Resiliencia	2.59	.52	2.85	.60	-4.42	.000***
Autoeficacia REF	49.83	21.00	65.93	16.86	-7.76	.000***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Respecto a las medias en las variables en función de la orientación sexual, los grupos que presentaron mayor frecuencia, fueron los grupos entre los que se realizó una comparación como se observa en la Tabla 4. La variable IE atención emocional muestra medias mayores en personas bisexuales y por otra parte, este mismo grupo presenta medias menores en autoestima, al comparar con el grupo de personas heterosexuales.

Tabla 4*Análisis descriptivo y comparación de variables en función de la orientación sexual*

Variable	Heterosexual <i>n</i> = 362		Bisexual <i>n</i> = 41		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
IE	3.19	.67	3.21	.60	-.18	.852
Atención emocional	3.34	.82	3.65	.84	-2.23	.026*
Claridad emocional	3.11	.88	2.97	.75	1.01	.313
Reparación emocional	3.11	.86	3.01	.88	.68	.493
Autoestima	3.00	.56	2.78	.72	2.31	.021*
Resiliencia	2.69	.56	2.57	.60	1.25	.210
Autoeficacia REF	55.73	20.58	51.09	23.74	1.34	.180

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En cuanto a las mediciones considerando grupos de personas que practican deporte competitivo y quienes no lo practican, se observan medias superiores en los deportistas, con excepción del factor atención emocional. En la siguiente tabla, (Tabla 5) se pueden observar los resultados del análisis de comparación de las variables entre los universitarios deportistas y no deportistas, así como la

significancia para IE reparación emocional, autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico.

La comparación entre los grupos de deportistas y no deportistas en función del género, muestra diferencia significativa en el grupo de mujeres en resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico, presentando valores más altos aquellas quienes practican deporte competitivo. En el grupo de hombres, se observó diferencia significativa para el factor autoeficacia para regular el ejercicio físico, siendo más alto en quienes practican deporte competitivo.

Tabla 5

Comparación de variables entre universitarios en función de la práctica de deporte competitivo

Variable	Deportistas <i>n</i> = 74		No deportistas <i>n</i> = 349		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
IE	3.25	.68	3.18	.65	-.82	.410
Atención emocional	3.32	.84	3.39	.82	.61	.540
Claridad emocional	3.13	.86	3.09	.86	-.41	.682
Reparación emocional	3.28	.84	3.06	.86	-2.08	.038*
Autoestima	3.11	.61	2.94	.58	-2.15	.031*
Resiliencia	2.87	.58	2.63	.55	-3.36	.000***
Autoeficacia REF	71.48	14.05	51.54	20.72	-7.82	.000***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Al respecto de consumo de sustancias psicoactivas de la muestra total, el 73.52% reportaron consumo de alcohol durante el último año, presentando diferencias significativas en IE reparación emocional, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico, como se observa en la Tabla 6. En las otras variables no existe diferencia significativa y se observa una tendencia a presentar medias más altas en universitarios que no presentaron consumo de alcohol durante el último año.

Tabla 6

Análisis comparativo de variables en función del consumo de alcohol en el último año en estudiantes universitarios

Variable	Sin consumo de alcohol <i>n</i> = 112		Consumo de alcohol <i>n</i> = 311		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
IE	3.25	.70	3.17	.64	1.17	.243
Atención emocional	3.30	.84	3.40	.81	-1.17	.242

Variable	Sin consumo de alcohol <i>n</i> = 112		Consumo de alcohol <i>n</i> = 311		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DE	M	DE		
Claridad emocional	3.20	.88	3.06	.85	1.49	.135
Reparación emocional	3.26	.93	3.04	.82	2.32	.021*
Autoestima	3.00	.58	2.96	.59	.65	.515
Resiliencia	2.79	.67	2.63	.51	2.57	.011*
Autoeficacia REF	61.32	20.82	52.71	20.85	3.73	.000***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Al realizar la comparación en universitarios que no practican deporte competitivo en función del consumo de alcohol durante el último año, se identificó 23.78% ($n = 83$) personas que no consumieron alcohol, frente al 76.21% ($n = 266$) que sí lo hicieron, y las diferencias entre variables no resultaron significativas. Por su parte, en la comparación entre deportistas en función del consumo de alcohol durante el último año, el 39.18% ($n = 29$) no consumieron alcohol y el 60.81% ($n = 45$) sí lo hicieron; encontrando diferencias significativas en el factor IE reparación emocional, el cual fue mayor en el grupo de quienes no presentaron consumo de alcohol durante el último año, en la siguiente tabla (Tabla 7) se puede observar la comparación entre deportistas.

Tabla 7

Comparación de variables en función del consumo de alcohol en el último año en deportistas

Variable	Sin Consumo <i>n</i> = 29		Consumo de Alcohol <i>n</i> = 45		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DE	M	DE		
IE	3.42	.68	3.14	.66	1.76	.082
Atención emocional	3.35	.87	3.30	.83	0.25	.796
Claridad emocional	3.31	.62	3.01	.97	1.47	.145
Reparación emocional	3.59	.83	3.09	.79	2.57	.012*
Autoestima	3.23	.59	3.03	.61	1.36	.178
Resiliencia	2.96	.61	2.82	.56	1.04	.300
Autoeficacia REF	73.86	13.34	69.90	14.43	1.18	.242

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Al analizarse el grupo de deportistas creando subgrupos por género se identificó que en el subgrupo de hombres, los años de práctica muestran una correlación positiva con la IE claridad emocional; mientras que en ambos subgrupos, existe interrelación entre las variables IE claridad emocional, IE reparación emocional, resiliencia y autoestima. En la siguiente tabla (Tabla 8) se muestra el análisis descriptivo de los subgrupos que conforman a los grupos con los cuales se han realizado

comparaciones. Se identificó que en la comparación por países, en donde la diferencia significativa al comparar por país fue la IE reparación emocional, al analizar por subgrupos, cada uno de ellos presentó medias mayores en los universitarios en México, y la diferencia entre medias fue mayor en mujeres y hombres que practican deporte competitivo.

El análisis comparativo en función de la práctica de deporte competitivo, mostró diferencias significativas en autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico; en la Tabla 8 se confirman las medias superiores para la autoestima en universitarios deportistas y se identificó que los universitarios en España que no practican deporte competitivo, obtuvieron medias mayores frente a los universitarios en México que no practican deporte competitivo.

Tabla 8

Análisis descriptivo de IE, autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico en universitarios

	México				España			
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres	
	D	ND	D	ND	D	ND	D	ND
	<i>M(DT)</i>							
Inteligencia Emocional	3.44 (.75)	3.07(.68)	3.50(.59)	3.28(.65)	2.93(.75)	3.21(.63)	2.93(.38)	3.21(.66)
IE Atención Emocional	3.49(.87)	3.28(.86)	3.45(.69)	3.23(.76)	3.15(1.03)	3.58(.76)	2.93(.60)	3.22(.84)
IE Claridad Emocional	3.35(.95)	2.96(.93)	3.47(.76)	3.28(.88)	2.78(.89)	3.09(.83)	2.78(.53)	3.17(.71)
IE Reparación Emocional	3.48(.82)	2.98(.85)	3.57(.83)	3.33(.96)	2.86(.95)	2.95(.81)	3.06(.54)	3.24(.81)
Autoestima	3.19(.68)	2.83(.57)	3.15(.55)	2.96(.64)	2.97(.59)	2.99(.56)	3.09(.63)	3.11(.46)
Resiliencia	2.87(.67)	2.61(.57)	2.95(.62)	2.81(.65)	2.75(.39)	2.52(.45)	2.90(.63)	2.83(.50)
Autoeficacia	68.23	51.90	73.78	64.06	75.19	42.71	71.78	63.01
REF	(11.46)	(21.13)	(15.87)	(16.96)	(13.54)	(18.48)	(14.50)	(16.93)

Notas: D= Deportista, ND= No deportista

El análisis MANOVA mostró diferencia significativa al cruzar las variables país y práctica de deporte ($p = .003$) y por su parte, la variable género no mostró correlación; otras variables sociodemográficas no contaron con observaciones suficientes para realizar el análisis. Los resultados ANOVA indican que para los factores de IE atención emocional, claridad emocional y

reparación emocional, se correlaciona de manera significativa al cruzar los datos por país y práctica de deporte.

Al interrelacionar las variables evaluadas en la muestra total, se identificó relación estadísticamente significativa entre los factores de IE claridad emocional e IE reparación emocional, con autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico. En tanto que para el factor IE atención emocional, no se identificó correlación significativa y se observó una tendencia a una correlación negativa entre IE atención emocional y autoeficacia para regular el ejercicio físico. Estas interrelaciones están descritas en la Tabla 9.

Tabla 9

Correlación de variables psicológicas en estudiantes universitarios

Variable	IE	IE Atención emocional	IE Claridad emocional	IE Reparación emocional	Autoestima	Resiliencia	Autoeficacia REF
IE	—						
IE Atención emocional	.687***	—					
IE Claridad emocional	.852***	.386***	—				
IE Reparación emocional	.789***	.239***	.586***	—			
Autoestima	.424***	.035	.488***	.453***	—		
Resiliencia	.466***	.037	.464***	.570***	.531***	—	
Autoeficacia REF	.226***	-.035	.209***	.346***	.316***	.401***	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

En la Tabla 10 se observa la interrelación de las variables por grupo de acuerdo al país de residencia, observando en ambos grupos que la variable IE se relaciona significativamente con autoestima y resiliencia. En el grupo de México ($n = 207$) la autoeficacia para regular el ejercicio físico se correlacionó con IE claridad emocional, IE reparación emocional, autoestima y resiliencia. Mientras que para el grupo de España ($n = 216$) el factor IE claridad emocional presenta relación significativa con autoestima y resiliencia; y la IE reparación emocional se relaciona significativamente con autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico.

Tabla 10*Correlación de variables psicológicas en universitarios de México y España*

Variable	IE	IE Atención emocional	IE Claridad emocional	IE Reparación emocional	Autoestima	Resiliencia	Autoeficacia REF
IE	—	.722***	.846***	.779***	.293***	.369***	.110
IE Atención emocional	.665***	—	.425***	.264***	-.034	-.000	-.097
IE Claridad emocional	.857***	.362***	—	.567***	.359***	.381***	.102
IE Reparación emocional	.800***	.235***	.601***	—	.366***	.489***	.255***
Autoestima	.544***	.090	.600***	.547***	—	.523***	.258***
Resiliencia	.541***	.083	.523***	.626***	.557***	—	.387***
Autoeficacia REF	.343***	.063	.307***	.416***	.422***	.408***	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: La parte en blanco corresponde a la muestra de universitarios en México y la parte sombreada a universitarios en España

El análisis por grupos de deportistas y no deportistas, indica diferencias para el grupo de deportistas ($n = 74$) en donde el factor IE atención emocional se relaciona directamente con la resiliencia; y la autoeficacia para regular el ejercicio físico también se relaciona con la resiliencia. En el caso del grupo de no deportistas ($n = 349$), la autoeficacia para regular el ejercicio físico muestra una relación significativa con la IE y a su vez, la IE con el resto de variables (Tabla 11).

Tabla 11*Correlación de variables en estudiantes deportistas y estudiantes no deportistas.*

Variable	IE	IE Atención emocional	IE Claridad emocional	IE Reparación emocional	Autoestima	Resiliencia	Autoeficacia REF
IE	—	.673***	.855***	.786***	.409***	.441***	.244***
IE Atención emocional	.766***	—	.371***	.212***	.007	-.011	-.029
IE Claridad emocional	.839***	.459***	—	.593***	.480***	.457***	.224***
IE Reparación emocional	.807***	.392***	.558***	—	.446***	.559***	.363***
Autoestima	.480***	.178	.528***	.451***	—	.528***	.322***
Resiliencia	.573***	.278*	.515***	.590***	.505***	—	.391***
Autoeficacia REF	.146	-.008	.206	.157	.212	.301**	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: La parte en blanco corresponde a la muestra de estudiantes deportistas y la parte sombreada a estudiantes no deportistas.

En el grupo de deportistas de competición, en el subgrupo de mujeres ($n = 36$) se identificó correlación positiva de IE atención emocional con autoestima y resiliencia, y no se identifican correlaciones respecto a los años de práctica. Por su parte, en el subgrupo de hombres ($n = 35$) la IE claridad emocional presentó correlación con resiliencia y con los años de práctica, a su vez IE reparación emocional con resiliencia, y resiliencia con autoestima, como se observa en la siguiente tabla (Tabla 12). Al analizar el grupo de deportistas en subgrupos por género, se identificó que los años de práctica se correlacionaron sólo en el grupo de hombres, que la correlación identificada en la tabla anterior respecto a la correlación IE atención emocional y resiliencia, se observa también en el grupo de mujeres. En ambos subgrupos de deportistas, existe interrelación de las variables IE claridad emocional, IE reparación emocional y resiliencia.

Tabla 12*Correlación de variables en deportistas de competición mujeres y hombres*

Variable	IE Atención emocional	IE Claridad emocional	IE Reparación emocional	Autoestima	Resiliencia	Autoeficacia REF	Años de práctica
IE Atención emocional	—	.401*	.314	-.065	.054	-.047	-.185
IE Claridad emocional	.594***	—	.568***	.312	.504**	.171	.344*
IE Reparación emocional	.500**	.546***	—	.327	.563***	.228	.086
Autoestima	.409*	.640***	.541***	—	.507**	.161	.248
Resiliencia	.524**	.527***	.602***	.508**	—	.295	.140
Autoeficacia REF	.139	.211	.039	.253	.270	—	-.029
Años de práctica	-.156	-.047	-.017	-.014	.136	.290	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: La parte en blanco corresponde a la muestra de estudiantes deportistas mujeres y la parte sombreada a estudiantes deportistas hombres..

Discusión

La IE en sus factores atención emocional, claridad emocional y reparación emocional para estudiantes universitarios, presentó niveles que se consideran adecuados para la media de edad (Fernández et al, 2004). Al realizar la segmentación por grupos de acuerdo con la información sociodemográfica, se identificó que los universitarios experimentan la IE de forma distinta en función de la cultura, coincidiendo con Holinka (2015) además, se identificaron diferencias en función del género y de la orientación sexual. Esto pudiera relacionarse con las construcciones sociales relacionadas con la gestión emocional, así como con los recursos para identificar, entender y regular las emociones de que se disponen en distintos contextos socioculturales, en donde pueden tener influencia la familia, los pares, los centros educativos, otros centros de formación y las propias experiencias.

En la IE atención emocional en universitarios, de acuerdo con las pruebas *t* se identificaron diferencias significativas en este factor al comparar por género y orientación sexual, siendo mayor en mujeres contrastado con hombres, y en personas bisexuales contrastado con personas heterosexuales. Al respecto se debe considerar lo señalado por Fernández et al. (2004) sobre las implicaciones de puntuaciones altas en este factor, como hipervigilancia de la emociones, miedo y preocupación, y lo señalado por Juster et al. (2016) sobre que las experiencias negativas relacionadas con la identidad sexual, implican estrés emocional añadido. Por su parte, la IE claridad emocional muestra una tendencia a ser mayor en universitarios deportistas.

Al comparar entre grupos la IE reparación emocional muestra significancia en distintos cruces: universitarios de México y España; mujeres y hombres; deportistas y no deportistas; y entre quienes reportan consumo de alcohol durante el último año y quienes no consumieron alcohol. La comparación entre mujeres y hombres contrasta con los resultados de Pineda (2012) quien identificó que las mujeres presentaban mayores niveles de regulación emocional. La comparación entre deportistas y no deportistas, muestra diferencia significativa en IE reparación emocional, siendo más elevada en deportistas, en contraste con los hallazgos previos de Méndez-Cruz (2017). Esto puede explicarse por la inclusión/exclusión en el grupo de deportistas, que de manera diferenciada en esta investigación se incluyó solo a aquellos que se preparan para competir y compiten.

Al comparar las puntuaciones medias de autoestima por países, se observa una tendencia en la cual los universitarios en España presentaron medias mayores; sin embargo, al compararlo por subgrupos de deportistas y no deportistas, las medias entre aquellos que practican deporte competitivo son mayores en la muestra de México; esto podría entenderse como el efecto del rendimiento deportivo en ese país sobre la autoestima, en congruencia con lo identificado por Iglesias et al. (2021) al respecto de los valores elevados en autoestima en todos los niveles de rendimiento.

En cuanto a la resiliencia se observa correlación positiva con las variables IE y los tres factores de IE, con autoestima y con autoeficacia para regular el ejercicio físico, en universitarios deportistas, así como diferencia significativa en la prueba *t* entre deportistas y no deportistas, en donde las medias mayores se identificaron en deportistas, se aporta evidencia ante hipótesis de otras investigaciones (Bretón et al., 2016) en cuanto a la direccionalidad de resiliencia y RD, siendo el RD la variable que explica el incremento de resiliencia en universitarios. Confirmando que la resiliencia se adquiere de forma progresiva a través del desarrollo (Pesce et al., 2004) y que para desarrollar la resiliencia, uno de los mejores elementos es la consecución de objetivos, desafíos y retos (Cuberos et al., 2016) siendo elementos que se experimentan en el deporte competitivo.

La autoeficacia para regular el ejercicio físico tuvo diferencia significativa al comparar entre deportistas y no deportistas, estos resultados son consistentes con lo propuesto por Bandura (1997) y por Tollí y Schmidt (2008) quienes relacionaron la autoeficacia con el establecimiento de objetivos, lo cual ocurre al prepararse para las competencias. Además, la autoeficacia mostró una correlación positiva con la práctica de deporte competitivo y la resiliencia, sobre ésta última, en línea con la propuesta de Hutchinson et al. (2008) en la cual los deportistas que creen en sí mismos tienden a perseverar, especialmente bajo condiciones adversas. Por otra parte, en universitarios no deportistas, la autoeficacia para regular el ejercicio físico, mostró correlación significativa con IE, autoestima y resiliencia. En cuanto a las diferencias por género, los hombres presentaron mayores valores de autoeficacia, confirmando los hallazgos de Piergiovanni y Depaula (2018).

Al respecto de la promoción de la salud asociada a la prevención de consumo de alcohol es importante considerar que en esta investigación se obtuvo información por autorreporte y con referencia a si hubo o no consumo de alcohol durante el último año, identificando al 73.52% de universitarios que sí consumieron alcohol y en el grupo de deportistas, el 60.81% consumieron

alcohol, esto refuerza la identificación de Lázaro-Pérez et al. (2020) respecto a fortalecer habilidades que actúen como factores protectores ante el consumo de alcohol en universitarios.

Los universitarios que se reportaron sin consumo de alcohol durante el último año mostraron valores más altos en el factor IE reparación emocional, lo cual puede relacionarse con Leite et al. (2019) quienes concluyeron que presentar adicciones se relaciona con menores niveles de IE, no obstante, para obtener información más precisa respecto a la prevención de consumo de riesgo de alcohol, sería pertinente implementar instrumentos que evalúen la percepción de riesgo y el patrón de consumo, como el Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT).

La IE, IE claridad emocional e IE reparación emocional mostraron correlación positiva con autoestima y resiliencia al compararse por países y por práctica de deporte competitivo, en línea con las conclusiones de Pineda (2012) sobre el valor predictor que tiene la IE sobre el bienestar psicológico, la interrelación de la IE con la autoestima y la resiliencia sugiere el papel mediador que tiene sobre el bienestar psicológico, y en ese sentido se ve favorecida por la práctica de deporte competitivo.

La IE atención emocional presentó correlación con resiliencia en el grupo de deportistas; y en el subgrupo de deportistas mujeres, además correlacionó también con la autoestima. De acuerdo con lo mencionado anteriormente referente a la IE atención emocional, se identificó a partir de las puntuaciones medias que el grupo de deportistas mostró puntuaciones menores en atención emocional y mayores en resiliencia, y del mismo modo el subgrupo de mujeres deportistas.

En el grupo de hombres deportistas se identificó una correlación positiva entre la IE claridad emocional y la cantidad de años de práctica deportiva; considerando que se identificó correlación positiva entre IE claridad emocional e IE reparación emocional, estos resultados podrían interpretarse en la misma línea que los hallazgos previos de Rodríguez-Romo et al. (2021) respecto a que la cantidad de años practicando deporte favorecen el ingreso de IE, sin embargo, no se encontraron otras correlaciones significativas en función de los años de práctica deportiva.

Conclusiones

La IE en universitarios se experimenta de forma distinta en función de la cultura, del género, de la orientación sexual y de la práctica de deporte competitivo. La atención emocional cambia de acuerdo con el género y la orientación sexual, y además tiene una tendencia a relacionarse inversamente con la autoeficacia para regular el ejercicio físico. La claridad emocional y la reparación emocional se relacionan significativamente con la autoestima, la resiliencia y la autoeficacia para regular el ejercicio físico.

Los universitarios que practican deporte competitivo muestran mayores niveles en reparación emocional, autoestima, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico, contrastando con universitarios no deportistas. Esto explica a la práctica de deporte competitivo como mediadora de variables psicológicas relacionadas con el bienestar físico y mental. No obstante, al observar las medias en subgrupos diferenciados por país-género-deporte, en los universitarios en México los deportistas tienen valores más altos que los no deportistas, y en España los no deportistas tienen valores más altos que los deportistas, con excepción de la resiliencia y la autoeficacia para regular el ejercicio físico, lo que implica que el deporte también se experimenta distinto en función de la cultura y de distintos agentes como la familia, el grupo de pares, los entrenadores, entre otros.

Los universitarios que no consumieron alcohol durante el último año presentan puntuaciones medias más elevadas en reparación emocional, resiliencia y autoeficacia para regular el ejercicio físico, en comparación con los que sí consumieron. El porcentaje de universitarios que no presentan consumo de alcohol durante el último año es mayor en aquellos que practican deporte competitivo. Los universitarios deportistas que no presentaron consumo de alcohol durante el último año, muestran valores mayores en reparación emocional, frente a aquellos que consumieron.

Practicar deporte de forma competitiva favorece el desarrollo de habilidades intra e interpersonales que representan factores de protección para la salud. A su vez, actúa como un factor protector ante el consumo de alcohol, sin embargo se requieren intervenciones de promoción de la salud y prevención de consumo de alcohol y otras drogas en población universitaria. Tener un entrenamiento planificado, prepararse para competir y competir, se relaciona con mayores niveles de reparación emocional; no obstante sería pertinente diseñar e implementar intervenciones que permitan a los universitarios conocer, aprender y aplicar estrategias de regulación emocional.

Referencias

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D., y Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports, and judo: a global approach. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Acebes, J., Granado, M., y Marchena, C. (2021). Relationship between emotional intelligence and anxiety in a futsal club from Madrid. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 643-648. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.8197_5
- Acebes, J., y Rodríguez, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 297-301. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Bandura, A. (1971). Vicarious and self-reinforcement processes. *The Nature of Reinforcement*, 228278
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Times Books/ Henry Holt & Co.
- Bretón, S., Zurita, F., y Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 79-88.
- Buceta, J. (1998) *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Dykinson
- Cabanach, R., Gestal, A., Rodríguez, C., y Canedo, M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 43-57. <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i1.100>
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Cala, M. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203-216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Campbell, L., y Stein, M. (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Trauma Stress*, 20, 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

- Castro-Sánchez, M., Zurita, F., y Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>
- Ceballos-Ospino, G., Paba-Barbosa, C., Suescún, J., Oviedo, C. H., Herazo, E., y Campo-Arias, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 29-39.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.vdea>
- Chumillas-Martínez, Á. (2020). *Cómo Afecta el Nivel de Inteligencia Emocional en los Resultados Deportivos*. [Tesis de grado. Universidad Jaume].
- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 157-161.
- De Benito, M., Luján, J., y de Benito Trigueros, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Dueñas, L., Arriaga, J., Medina, M., y Pérez, J. Situación actual del consumo de alcohol en estudiantes universitarios de ciencias del ejercicio. *Ciencias aplicadas al deporte para el desarrollo social*, 4.
- Fernández-Berrocal, P., Berrios-Martos, M. P., Extremera, N., y Augusto, J. M. (2012). Inteligencia emocional: 22 años de avances empíricos. *Psicología Conductual*, 20(1), 5.
- Fernández, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta- Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

- Fuentes, M., y González, D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio. *Retos Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 595- 601
- Galli, N., y Vealey, R. (2008) “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- García del Castillo, J. (2012). Concepto de percepción de riesgo y su repercusión en las adicciones. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 12(2), 133-151.
- García del Castillo, J., García del Castillo-López, Á., Gázquez Pertusa, M., Marzo Campos, J. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Health & Addictions/ Salud y Drogas*, 13(2). <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i2.204>
- Gardner, H. (2008). *Multiple Intelligences: New Horizons in Theory and Practice*. Basic books.
- Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional*. Kairós (Publicación original de 1995)
- González, L., Cadena, C., Rodríguez, T., y Gómez, E. (2020). Validation Study of CDRISC-10 among Mexican medical and psychology students. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS*, 11(2), 4-18.
- Guerrero Rodríguez, C., Sosa-Correa, M., Zayas García, A., y Guil Bozal, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 373-384.
- Hernández- Sampieri, R., Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGraw Hill.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Hutchinson, J., Sherman, T., Martinovic, N., y Tenenbaum, G. (2008). The effect of manipulated self-efficacy on perceived and sustained effort. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(4), 457-472. <https://doi.org/10.1080/10413200802351151>
- Iglesias, C., y de la Villa, M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Investigación*, 6(2). <https://doi.org/10.5093/rpade2021a15>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020) *Censo de Población y Vivienda*. Gobierno de México.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVID-ED_2021_03.pdf

James, W. (1989). *Principios de Psicología*. Fondo de Cultura Económica.

Jurado, S., López, K., Querevalú, B., y Jurado, D. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 5(1), 18-22.

Juster, R., Ouellet, É., Lefebvre-Louis, J., Sindi, S., Johnson, P., Smith, N., y Lupien, S. (2016). Retrospective coping strategies during sexual identity formation and current biopsychosocial stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29(2), 119-138.

<https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1004324>

Kim, M., Kim, Y. (2018). What causes health promotion behaviors in college students? *The Open Nursing Journal*, 12, 106.

Kun, B., y Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance and Use Misuse*, 45, 1131-1160.

Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M., Herbert, C., y Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>

Laborde, S., Dosseville, F., y Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874.

<https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Lázaro-Pérez, C., Martínez-López, J. Á., y Gómez-Galán, J. (2020). Addictions in Spanish college students in confinement times: Preventive and social perspective. *Social Sciences*, 9(11), 195.

<https://doi.org/10.3390/socsci9110195>

Leite, K., Martins, F., Trevizol, A., Noto, J., y Brietzke, E. (2019). A critical literature review on emotional intelligence in addiction. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41, 87-93.

<https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0002>

Lima-Sánchez, D., Navarro-Escalera, A., Fouilloux-Morales, C., Tafoya-Ramos, S., y Campos-Castolo, E. M. (2020). Validación de la escala de resiliencia de 10 ítems en universitarios mexicanos. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(3), 292-297.

<https://doi.org/10.24875/RMIMSS.M2100003>

- Lisha, N., y Sussman, S. (2010). Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 35(5), 399-407. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.12.032>
- López, A., Trujillo, J. (2018) Orientación básica para el ejercicio de la psicología del deporte. *Teoría y Práctica de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 16-20. Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia Emocional y Rendimiento Deportivo en el Fútbol Femenino de Alta Competición*. [Tesis Doctoral, Universidad de Valladolid.]
- Maldonado, J., Casillas, L., y Herrera, E. (2021). Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 95-115. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.
- Mejía, A., Pastrana, J., y Mejía, J. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación*. Universidad de Barcelona.
- Méndez-Cruz, L. (2017). *Niveles de Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios que Practican Deporte en la Modalidad Individual y Colectiva, y en los que no Realizan Ejercicio Físico*. [Tesis de grado, Universidad Católica de Pereira].
- Miranda-Rochín, D., y Cantú-Berrueto, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1). <https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-6>
- Molina, J., Chorot, P., y Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(50), 381-396.
- Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 66-78.
- Pesce, R., Assis, S., y Oliveira, R. (2004) Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. *Psicologis: Teoría e Pesquisa*, 20(2), 135- 143. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200006>

- Piergiovanni, L., y Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(77), 413-432.
- Pineda-Galán, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en Estudiantes Universitarios en Ciencias de la Salud*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga].
- Prats, A., Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177.
- Ramírez, S. (2015). Variables psicológicas relacionadas en el alto rendimiento deportivo. *Psicología del Deporte: Conceptos, Aplicaciones e Investigación*, 25-54.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58,307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rodríguez-Romo, G., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., y Acebes-Sánchez, J. (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
- Rogers, C. (2000) *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós Ibérica (Publicación original de 1961)
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image* (revised edition). Wesleyan University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141-156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142.
- Ruiz, P., Medina, Y., Zayas, A., y Gómez, R. (2018) Relación entre autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 67- 77.
- Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure & Health*, 125-151. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sistema Integrado de Información Universitaria (2020) *Estadística de Estudiantes Universitarios*. Gobierno de España. Ministerio de Universidades. <https://www.universidades.gob.es/stfls/universidades/Estadisticas/ficheros/PpalesResulEEU.pdf>
- Sistiaga, E. (2018). *Inteligencia Emocional y Motivación: Diferencias Entre Piragüistas Iniciados, Campeones Y Súper-Campeones*. [Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.]
- Tolli, A., y Schmidt, A. (2008). The role of feedback, causal attributions, and self-efficacy in goal revision. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 692. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.692>
- Trujillo, J. (2012). *Retos del Ejercicio profesional del psicólogo del deporte y de la Actividad Física en México*. XXXIX Congreso del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP), Manzanillo, México. 26 de Abril, 2012.
- Uriarte-Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 10(2):61-80.
- Ursino, D., Cirami, L., y Barrios, R. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331-339.
- Vaishnavi, S., Connor, K. y Davidson, J.R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research*, 152 (2-3), 293-297. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>
- Wang, L., Shi, Z., Zhang, Y., Zhang, Z. (2010). Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese earthquake victims. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 64(5), 499-504.
- White, B., Driver, S., y Warren, A. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1), 23. <https://doi.org/10.1037/a0018451>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de información sociodemográfica

Estoy de acuerdo en que toda la información de este cuestionario es confidencial, con
1 fines exclusivamente de investigación y la participación es completamente voluntaria
y anónima.

1 Sí 2 No

2 Edad

3 Actualmente estudias...

1 Licenciatura 2 Posgrado 3 Doctorado

4 Actualmente estudiante en:

5 Género

1 Mujer 2 Hombre 3 No binario 4 Otro (especificar)

6 Orientación Sexual

1 Heterosexual 2 Homosexual 3 Bisexual 4 Otra (especificar)

7 Durante el último año, ¿has consumido alguna sustancia psicoactiva?

(especificar)

8 ¿Eres deportista? (Es decir: cuentas con un entrenamiento planificado por un
profesional; y te preparas para competir.)

1 Sí 2 No*

9 ¿Cuál es tu especialidad deportiva?

(Especificar)

10 ¿Cuántos años llevas practicando tu deporte?

1 Menos de un año 2 De 1 a 3 años 3 De 4 a 6 años 4 Más de 6 años

11 ¿A qué niveles has competido?

1 Local 2 Universitario 3 Regional 4 Nacional 5 Internacional

*Termina cuestionario

Anexo 2. Invitación para participar en la investigación



**¿Estudios licenciatura,
especialidad, maestría o
doctorado?**

¡TE INVITAMOS A PARTICIPAR!



- Estamos investigando sobre la inteligencia emocional y tu participación sería de mucha ayuda para incrementar los conocimientos científicos relacionados con la gestión emocional, la actividad física y el deporte.
- Tiempo aproximado: **7 minutos**

[HTTPS://FORMS.GLE/PGJNEPBSD8QXKXTA6](https://forms.gle/PGJNEPBSD8QXKXTA6)

Evaluación del Desempeño de las Prácticas Profesionales



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	2082078
Nombre del Alumno:	Daniela Miranda Rochín
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva y Facultad de Psicología
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Universidad de Extremadura
Departamento:	Facultad de Ciencias del Deporte

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	*			
Conducta	*			
Puntualidad	*			
Iniciativa	*			
Colaboración	*			
Comunicación	*			
Habilidad	*			
Resultados	*			
Conocimiento profesional de su carrera	*			

Tomás García Calvo
Facultad de Ciencias de Deporte,
Universidad de Extremadura

Resumen Autobiográfico

DANIELA MIRANDA ROCHÍN

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina:

Inteligencia Emocional en función de la práctica de deportiva: comparación entre universitarios de México y España

Campo temático: Psicología del deporte y mediadores socioculturales

Lugar y fecha de nacimiento: Iztapalapa, Ciudad de México, México. 30 de septiembre de 1990.

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México

Procedencia Académica: Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Formación y experiencia profesional en danza contemporánea. Practicante de deporte competitivo a nivel nacional. Formación en psicología y especialización en promoción de la salud y prevención de comportamientos adictivos. Prácticas en psicología deportiva con equipos deportivos de conjunto en México y España, con competencias a nivel regional, nacional e internacional.