

Habilidades emocionales en estudiantes de Educación Física de una universidad de Chile

Emotional skills in physical education's students from

Emanuel Verdugo Jara¹ (everdugo@miucsh.cl)

Jorge Villavicencio¹ (jvillavicencior@miucsh.cl)

Damián Calderón González¹ (dcalderon@miucsh.cl)

Nicolas Román Acevedo¹ (nromana@miucsh.cl)

Fernando Maureira Cid² (maureirafernando@yahoo.es)

¹ Pedagogía en Educación Física, Escuela de Ciencias y Tecnología Educativa
Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago de Chile.

² Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación.
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. Santiago de Chile.

Resumen

Introducción: la inteligencia emocional se define como rasgos de personalidad, competencias emocionales y habilidades cognitivas que permiten la comprensión y uso de las emociones propias, y la comprensión de las emociones de otros/as. **Objetivo:** describir las habilidades emocionales de estudiantes de Educación Física de Chile. **Método:** se evaluaron 159 estudiantes de Educación Física de una universidad de Santiago de Chile. Se aplicó el Inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández. **Resultados:** la *empatía* es la habilidad emocional con mejor autopercepción en la muestra ($4,7\pm 0,5$), los hombres poseen mejores puntajes en *Autocontrol emocional* y las mujeres presentan mejores puntajes en *Empatía* y *Comprensión de las emociones de otros/as*. **Conclusión:** la muestra presenta niveles medios-altos y altos en autopercepción de todas las habilidades emocionales, con el mayor puntaje en *Empatía*.

Palabras claves: habilidades emocionales, empatía, comprensión emocional, educación física.

Abstract

Introduction: emotional intelligence is defined as personality traits, emotional competencies and cognitive abilities that allow the understanding and use of one's emotions, and the understanding of the emotions of others/as. **Objective:** describe the emotional abilities of Chilean physical education students. **Method:** 159 physical education students from a university in Santiago de Chile were evaluated. The Rego and Fernández Emotional Intelligence Inventory was applied. **Results:** *Empathy* is the emotional ability with the best self-perception in the sample ($4,7\pm 0,5$), men have better scores in *emotional self-control* and women have better scores in *Empathy* and *Understanding of the emotions of others*. **Conclusion:** the sample presents medium-high and high levels of self-perception of all emotional skills, with the highest score in *Empathy*.

Keywords: emotional skills, empathy, emotional understanding, physical education.

Introducción

El término inteligencia emocional fue acuñado por Salovey y Mayer en 1990 (Ugarriza, 2001) y es definida como rasgos estables de personalidad, competencias socioemocionales y habilidades cognitivas (Bar-On, 1997, Fernández y Extremera, 2005). La inteligencia emocional incluiría aspectos como la evaluación y expresión de emociones, evaluación y reconocimiento de emociones en los demás, regulación de las emociones de sí mismo y de los demás, y el uso de emociones (Salovey y Mayer, 1990). En la actualidad se presentan dos modelos que tratan de explicar estas habilidades emocionales: a) el modelo de competencias mentales que considera la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas que permiten evaluar las expresiones emocionales, regular emociones y utilizar las emociones de manera adaptativa (Mayer, Caruso y Salovey, 2000); b) el modelo mixto que además de competencias mentales incluye aspectos de la personalidad y el carácter (Bar-On, 2000).

Hoy en día existen numerosos instrumentos que miden habilidades emocionales. El inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández (2005) consta de 41 ítems con respuesta tipo Likert, que considera seis factores: a) sensibilidad emocional, que corresponde a la atención de emociones propias, sensibilidad a las emociones de otros y autocontrol frente a críticas; b) empatía, que tiene que ver con el contagio emocional y el sintonizar con emociones de otros/as; c) comprensión de emociones propias, que corresponde a entender las emociones y sus respectivas causas, siendo más compleja que la sola identificación de las mismas; d) automotivación, que tiene que ver con el uso y regulación de las emociones; e) comprensión de las emociones de los/as otros/as, que corresponde con la comprensión y evaluación de emociones en otros/as; f) autocontrol emocional, referido al grado en que un individuo es capaz de controlar sus emociones en situaciones de fuerte carga emocional.

Cera et al. (2015) analizaron los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de secundaria, puntajes entre $3,43 \pm 0,83$ hasta $3,75 \pm 0,78$ en diversas dimensiones emocionales. También mostraron relación de la inteligencia emocional con clima motivacional y diferentes formas de motivación por la clase de educación física. Castillo et al. (2021) mostraron que una intervención de dramatización con contenidos de educación física

mejoró la inteligencia emocional en escolares españoles. En el contexto universitario, Maureira et al. (2016) revelaron que en estudiantes de Educación Física la sensibilidad es la dimensión emocional más desarrollada ($4,35\pm 0,78$) y, por el contrario, la comprensión de las emociones de los otros presenta el puntaje más bajo ($3,69\pm 0,83$). El mismo estudio muestra que los varones poseen mayor empatía que las damas ($p=0,023$). Otro estudio de Maureira et al. (2021) en estudiantes de Educación Física muestra que la empatía es la habilidad emocional más desarrollada ($4,7\pm 0,5$) y la sensibilidad emocional es la que obtiene menos puntaje ($2,2\pm 0,5$).

Con la finalidad de profundizar en el tema de la inteligencia emocional en Educación Física es que surge el objetivo de la presente investigación: describir las habilidades emocionales en una muestra de estudiantes de la carrera de pedagogía en Educación Física de Chile y compararlas según sexo y curso de la carrera.

Método

Muestra: de tipo no probabilística intencionada. Estuvo constituida por 159 estudiantes de pedagogía en Educación Física de una Universidad de Santiago de Chile. La edad mínima fue de 18 y la máxima de 31 años, con una media de $21,8\pm 2,2$. Del total de la muestra, 61 son mujeres (38,4%) y 98 son hombres (61,6%). 28 estudiantes cursaban primer año de la carrera (17,6%), 32 cursaban segundo año (20,1%), 30 cursaban tercer año (18,9%), 19 cursaban cuarto año (11,9%) y 50 cursaban quinto año (31,4%).

Instrumentos: se aplicó una encuesta sociodemográfica donde se recolectó información sobre la edad, sexo y curso de la muestra. Se utilizó el Inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández (2005) modificado por Maureira et al. (2015) para estudiantes de Educación Física de Chile. El instrumento consta de 32 ítems con respuesta tipo Likert que va desde 1=totalmente en desacuerdo hasta 5=totalmente de acuerdo.

Procedimiento: La encuesta sociodemográfica y el Inventario de inteligencia emocional se aplicaron en forma presencial al total de la muestra. Durante el presente estudio se respetaron los principios éticos para las investigaciones médicas con seres humanos de la

Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Para participar en la presente investigación todos los estudiantes firmaron un consentimiento informado.

Análisis de datos: se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 25.0 para Windows. Se aplicó estadística descriptiva (con medias y desviaciones estándar). También se realizaron pruebas de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS) que entregó una distribución normal de las variables ($p>0,05$), por lo cual se procedió a utilizar estadística paramétrica como pruebas t para muestras independientes comparando los puntajes de los instrumentos según sexo de la muestra. También se utilizaron pruebas ANOVA comparando los puntajes de los instrumentos según curso de la carrera de Educación Física de la muestra. Se consideró significativo valores $p<0,05$.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los puntajes obtenidos en cada ítem del Inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández en el total de la muestra. Los ítems que obtuvieron los puntajes más altos fueron el ítem 10. *Cuando algún amigo mío gana un premio, me siento feliz por él* con una media de $4,8\pm 0,6$; el ítem 11. *Me siento bien cuando un amigo mío recibe un reconocimiento* con una media de $4,8\pm 0,6$ y el ítem 9. *Me alegro cuando veo las personas de mí alrededor felices* con una media de $4,7\pm 0,6$. Por el contrario, los ítems con puntajes más bajos fueron el ítem 6. *No me irrito cuando me critican porque las otras personas pueden tener razón* con una media de $3,6\pm 0,6$; el ítem 16. *Cuando estoy triste, sé cuáles son los motivos* con una media de $3,6\pm 0,6$; el ítem 21. *Cuando necesito concentrarme, me alejo de las emociones que pueden perjudicarme* con una media de $3,6\pm 0,6$ y el ítem 32. *Puedo identificar las emociones de los otros mirándolos a los ojos* con una media de $3,6\pm 0,6$.

Tabla 1.

Estadística descriptiva de cada ítem del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández.

Ítem	Mínimo	Máximo	Media
1. Reflexiono sobre mis reacciones emocionales	2,00	5,00	4,2±0,8
2. Cuando las personas hablan conmigo, me concentro en lo que están diciendo	1,00	5,00	4,1±0,8
3. El sufrimiento de los otros/as me afecta	1,00	5,00	3,8±0,9
4. Me gustan las fiestas de cumpleaños de los/as niños/as	1,00	5,00	3,8±1,0
5. Tengo facilidad para conversar con personas, aunque no compartan mis puntos de vista	1,00	5,00	3,9±0,9
6. No me irrito cuando me critican porque las otras personas pueden tener razón	1,00	5,00	3,6±0,9
7. Asumo bien las críticas que me hacen	1,00	5,00	3,8±0,8
8. Es fácil para mí aceptar una crítica	1,00	5,00	3,8±0,8
9. Me alegro cuando veo las personas de mí alrededor felices	1,00	5,00	4,7±0,6
10. Cuando algún amigo/a mío gana un premio, me siento feliz por él/ella	1,00	5,00	4,8±0,6
11. Me siento bien cuando un/a amigo/a mío recibe un reconocimiento	1,00	5,00	4,8±0,6
12. Me preocupo por un/a amigo/a que está enfermo	2,00	5,00	4,5±0,6
13. Comprendo mis sentimientos y emociones	1,00	5,00	3,6±1,0
14. Sé bien lo que siento	1,00	5,00	3,6±1,0
15. He aprendido mucho sobre mí prestando atención a mis sentimientos	1,00	5,00	3,9±1,0
16. Cuando estoy triste, sé cuáles son los motivos	1,00	5,00	3,6±0,9
17. Comprendo las causas de mis emociones	1,00	5,00	3,8±0,9
18. De una forma general, tengo conciencia de mis sentimientos	1,00	5,00	3,9±0,8

19. Soy una persona automotivada	1,00	5,00	4,0±0,9
20. Normalmente me animo a mí mismo para dar lo mejor	1,00	5,00	4,1±0,9
21. Cuando necesito concentrarme, me alejo de las emociones que pueden perjudicarme	1,00	5,00	3,6±0,9
22. Termino la mayor parte de las cosas que empiezo	1,00	5,00	3,8±1,0
23. Doy lo mejor de mí mismo para alcanzar los objetivos que me propuse	1,00	5,00	4,2±0,8
24. De una forma general, acostumbro a establecer objetivos para mí mismo	1,00	5,00	4,1±0,8
25. Me comporto con calma cuando estoy bajo presión	1,00	5,00	3,7±1,0
26. Consigo permanecer calmado cuando los/as otros/as se irritan	1,00	5,00	3,7±0,8
27. Soy realmente capaz de controlar mis propias emociones	1,00	5,00	3,7±0,9
28. Consigo calmarme siempre que estoy furioso/a	1,00	5,00	3,7±0,9
29. Raramente me pongo furioso/a	1,00	5,00	3,7±1,0
30. La mayor parte de las personas habla conmigo sobre sus sentimientos	1,00	5,00	3,7±0,9
31. Percibo bien los sentimientos de las personas con quien me relaciono	1,00	5,00	4,0±0,8
32. Puedo identificar las emociones de los/as otros/as mirándolos/as a los ojos	1,00	5,00	3,6±0,9

En la tabla 2 se observan las comparaciones con pruebas t para muestras independientes de los puntajes de cada dimensión del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández según el sexo de la muestra. Es posible notar que existen diferencias significativas en la dimensión *Autocontrol emocional* donde los hombres poseen un puntaje mayor que las mujeres. Por el contrario, en la dimensión *Empatía* y la dimensión *Comprensión de las emociones de otros/as* las mujeres poseen un puntaje mayor que los hombres.

Tabla 2.

Comparación de los puntajes de cada dimensión del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández entre mujeres y hombres.

Ítem	Total (n=159)	Mujeres (n=61)	Hombres (n=98)	Valor p
Comprensión de las emociones propias	3,8±0,7	3,7±0,8	3,8±0,7	0,241
Sensibilidad emocional	3,9±0,5	3,9±0,4	3,9±0,6	0,652
Autocontrol emocional	3,7±0,7	3,5±0,7	3,8±0,7	0,007**
Uso de emociones	4,0±0,7	4,0±0,3	3,9±0,7	0,647
Empatía	4,7±0,5	4,8±0,3	4,6±0,6	0,017*
Comprensión de las emociones de otros/as	3,8±0,7	4,0±0,6	3,6±0,8	0,004**
Total	3,9±0,5	3,9±0,4	3,9±0,5	0,945

*diferencia significativa al nivel 0,05

**diferencia significativa al nivel 0,01

En la tabla 3 se observan las comparaciones con pruebas ANOVA de los puntajes de cada dimensión del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández según los años cursados de carrera por parte de la muestra. Es posible notar que sólo existen diferencias significativas en la dimensión *Comprensión de las emociones propias* ($p=0,003$). Al realizar las pruebas post-hoc de Tukey es posible notar que los/as estudiantes de 4° y 5° año poseen puntajes mayores que los/as de 2° año.

Tabla 3.

Comparación de los puntajes de cada dimensión del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández según cursos de la muestra.

Ítem	1° año (n=28)	2° año (n=32)	3° año (n=30)	4° año (n=19)	5° año (n=50)	Valor p
Comprensión de las emociones propias	3,7±0,6	3,4±0,9	3,6±0,7	4,1±0,7	3,9±0,6	0,003**
Sensibilidad emocional	3,9±0,5	3,8±0,7	3,8±0,6	3,9±0,5	4,0±0,4	0,541
Autocontrol emocional	3,7±0,7	3,6±0,7	3,7±0,7	3,7±0,7	3,8±0,6	0,843
Uso de emociones	3,8±0,7	3,8±0,9	4,0±0,5	4,1±0,6	4,0±0,6	0,202
Empatía	4,6±0,5	4,7±0,9	4,6±0,6	4,9±0,2	4,8±0,3	0,332
Comprensión de las emociones de otros/as	3,8±0,8	3,5±0,8	3,8±0,6	4,0±0,5	3,8±0,7	0,253
Total	3,9±0,5	3,8±0,7	3,9±0,4	4,1±0,4	4,0±0,4	0,096

*diferencia significativa al nivel 0,05

**diferencia significativa al nivel 0,01

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de inteligencia emocional en estudiantes de la carrera de pedagogía en educación física de una universidad de Santiago de Chile, revelando que las medias superan los 3,4 puntos (de un máximo de 5) con niveles medios-altos y altos en las diferentes dimensiones del inventario de inteligencia emocional de Rego y Fernández.

La *Empatía* fue la habilidad emocional con un mayor puntaje, mismo resultado reportado por Maureira et al. (2015) en una muestra de estudiantes de educación física. Esto se puede explicar ya que los estudiantes de educación física son motivadores, líderes, buenos comunicadores, etc. habilidades que necesitan de la empatía y la preocupación por el/la otro/a, todas características fundamentales en el quehacer de profesor de educación física.

Respecto a los resultados según el sexo de la muestra, se encontraron diferencias en las dimensiones de *Empatía* y *Comprensión de las emociones de otros/as*, y *Autocontrol de las*

emociones; estos resultados concuerdan con los de López et al. (2021) que mostró valores ser superiores de las primeras dos dimensiones en chicas. Lo anterior debido a la enseñanza cultural en donde las mujeres tienden a tener un manejo de sus emociones verbalizando sus sentimientos y compartiendo con otros sobre estas, por otro lado, el hombre tiende a ser educado en un ambiente alejado de expresar sus emociones y sentimientos (Sánchez, 2007). Finalmente, en relación con las habilidades emocionales y los años de carrera, se observa que en la dimensión *Comprensión de las emociones propias* los/as estudiantes de últimos años presentan mayores puntajes. Esto podría explicarse porque aspectos como las habilidades emocionales suelen aumentar con el paso de los años (Tiwari y Srivastava, 2004), razón por la cual uno de los aspectos más complejos, como la comprensión emocional, podría aumentar con los años de carrera debido al aumento de experiencias y maduración biológica, social y cultural.

Conclusión

Los resultados de la presente investigación muestran que los/as estudiantes de educación física de una universidad de Chile poseen un alto nivel de habilidades emocionales. Asimismo, se observa que la dimensión más desarrollada por la muestra es la *empatía*, mientras que la dimensión más baja es la de *autocontrol emocional*. En relación con los niveles de inteligencia emocional según sexo se observa que las mujeres tienen una diferencia significativa en la dimensión de *Empatía y Comprensión de las emociones de otros/as* y los hombres en *Autocontrol de las emociones*. Sólo en la dimensión *Comprensión de las emociones de otros/as* se observan mayores puntajes en los últimos años de carrera.

Se recomienda replicar esta investigación en otras escuelas de Educación Física del País, para tener una visión más general de estas características en esta población en particular. También sería interesante realizar un estudio longitudinal, para conocer con precisión la evolución de estas habilidades durante los años de la carrera de Pedagogía en Educación Física.

Conflictos de interés

Los/as autores/as declaran no presentar conflictos de interés

Financiamiento

Esta investigación no contó con financiamiento alguno

Agradecimientos

Contribución de cada una de los/as autores/as

EVJ= Búsqueda bibliográfica, recolección de datos, análisis de datos, escritura de resultados y publicación; JV= Búsqueda bibliográfica, recolección de datos, análisis de datos, escritura de resultados y publicación DCG= Búsqueda bibliográfica, recolección de datos, análisis de datos, escritura de resultados y publicación; NRA= Búsqueda bibliográfica, recolección de datos, análisis de datos, escritura de resultados y publicación; FMC= Análisis de datos, revisión, edición y discusión.

Referencias

- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory (EQ-i): technical manual*. Multi-Health Systems.
- Bar-On R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). En R. Bar-On yJ.D.A. Parker (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school and in the workplace*. (pp. 363-387). Jossey-Bass/ Pfeiffer Inc.
- Castillo, E., Moreno-Sánchez, E., Tornero, I. & Sáez, J. (2021). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de la dramatización. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 27-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04)
- Cera, E., Almagro, B., Conde, C. & Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Retos*, 27, 8-13.

Fernández, P. & Extremara, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.

López, S., Zurita, F., Ubago, J. & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636–642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>

Maureira, F., Espinoza, E. & Gálvez, C. (2015). Inteligencia emocional en estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 11(3), 299-305.

Maureira, F., Flores, E., Gálvez, C., Cea., Espinoza, E., Soto, C. & Martínez, J. (2016). Relación entre coeficiente intelectual, inteligencia emocional, dominancia cerebral y estilos de aprendizaje Honey-Alonso en estudiantes de educación física de Chile. *Revista de Psicología Iztacala*, 19(4), 1206-1220.

Maureira, F., Flores, E., Ramírez, M., Cortes, B. & Hernández, P. (2021). Relación de los estilos de aprendizaje, inteligencia emocional, inteligencias múltiples y detección emocional en estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.1>

Mayer, J., Caruso, D. & Salovey, P. (2000). Selecting a measure of emotional intelligence: The case of ability scales. En R Bar-On, & J. Parkes (Eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school and in the workplace* (pp. 320-342). Jossey-Bass/Pfeiffer Inc.

Rego, A. & Fernandes, C. (2005). Inteligencia emocional: desarrollo y validación de un instrumento de medida. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(1),23-38.

Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* 9, 185-211

Sánchez, M. (2007). *Inteligencia emocional autoinformada y ajuste perceptivo en la familia. Su relación con el clima familiar y la salud mental*. Tesis doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha, España.

Tiwari, P. & Srivastava, N. (2004). Schooling and development of emotional intelligence. *Psychological Studies*, 49, 151-154.

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 4, 129-160.

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, *310*(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>