

Cita: Pinelo-Trancoso, M.; Ardura, D. (2022). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38-52

Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo

Extracurricular sport and emotional intelligence in secondary school students: effects of the type of sports grouping and sex

Esporte extracurricular e inteligência emocional em estudantes do ensino médio: efeitos do tipo de agrupamento esportivo e gênero

Pinelo-Trancoso, Manuel¹, Ardura, Diego²

¹*Departamento de Ejercicio Físico, Clínica Obymed;* ²*Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico I (MIDE I), Facultad de Educación (UNED).*

RESUMEN

El desarrollo de la inteligencia emocional se ha relacionado en estudios previos con la práctica deportiva y la actividad física. El propósito de esta investigación fue analizar los efectos de la práctica de deporte extraescolar, del agrupamiento deportivo (colectivo o individual) y del sexo en la inteligencia emocional de los adolescentes. La muestra estuvo compuesta por 384 estudiantes de educación secundaria. La edad media de las personas participantes fue de 14.1 años y su distribución por sexos: 53.5% de chicas y 46.5% de chicos. La medida de la inteligencia emocional se llevó a cabo utilizando el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On en su versión para jóvenes (EQ-I: YV, Bar-On y Parker, 2000). Los resultados mostraron que existe un desarrollo desigual en las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional entre el alumnado español de educación secundaria ($\eta^2=.478$), siendo el estado de ánimo general y la inteligencia interpersonal los rasgos más destacados. Además, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas a favor de las chicas en las inteligencias interpersonal ($\eta^2=.014$) e intrapersonal ($\eta^2=.023$), superándolas los chicos en la adaptabilidad ($\eta^2=.016$). Paralelamente se detectó un impacto de la práctica deportiva extraescolar y, en particular, de los deportes colectivos en el estado de ánimo general del alumnado ($\eta^2=.028$), mientras que la inteligencia intrapersonal está relacionada directamente con la práctica de deportes individuales. Finalmente, se observó un efecto de interacción ($\eta^2=.032$) entre el agrupamiento deportivo y el sexo que indica que las chicas podrían presentar una ventaja en el desarrollo de su inteligencia intrapersonal mediante la práctica de deportes individuales.

Palabras clave: Actividad extraescolar; Inteligencia emocional; Deporte colectivo; Deporte individual; Sexo; Adolescentes.

ABSTRACT

The development of emotional intelligence has been related in previous studies to sports practice and physical activity. The purpose of this research was to analyze the effects of extracurricular sports practice, sports grouping (collective or individual), and gender on the emotional intelligence of adolescents. The sample comprised 384 secondary school students. Students averaged 14.1 years, being 53.5% girls and 46.5% boys. The measurement of

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

emotional intelligence was carried out using the Bar-On's Emotional Intelligence Inventory Youth Version (EQ-I: YV, Bar-On and Parker, 2000). Results showed that there is an uneven development in the different dimensions of emotional intelligence among Spanish secondary school students ($\eta^2=.478$), with general mood and interpersonal intelligence being the most prominent features. In addition, girls outperformed boys in interpersonal ($\eta^2=.014$) and intrapersonal intelligences ($\eta^2=.023$), reaching boys higher scores in adaptability ($\eta^2=.016$). At the same time, an impact of extracurricular sports practice and, in particular, of team sports on the students' general state of mind was detected ($\eta^2=.028$), while intrapersonal intelligence is directly related to the practice of individual sports. Finally, an interaction effect ($\eta^2=.032$) between sport grouping and sex was observed in intrapersonal intelligence, indicating that girls could present an advantage in the development of this trait when practicing individual sports.

Keywords: Extracurricular activity; Emotional Intelligence; Team sport; Individual Sport; Sex; Adolescents

RESUMO

O desenvolvimento de a inteligência emocional tem sido previamente relacionada com a prática desportiva e com a atividade física. Esta investigação teve como objetivo analisar os efeitos da prática desportiva extracurricular e do agrupamento desportivo (coletivo ou individual) nos tipos de inteligência emocional em adolescentes. A amostra foi composta por 384 estudantes do ensino médio. A idade média dos participantes foi de 14,1 anos e sua distribuição por sexo: 53,5% meninas e 46,5% meninos. O nível de inteligência emocional foi medido através do Inventário de Inteligência Emocional Bar-On, utilizando a sua versão para jovens (EQ-I: YV, Bar-On e Parker, 2000). Os resultados sugeriram que há um desenvolvimento desigual nas diferentes dimensões da inteligência emocional nos alunos espanhóis de ensino médio ($\eta^2=.478$); o humor geral e a inteligência interpessoal foram as características que mais se destacaram. Além disso, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas a favor das meninas na inteligência interpessoal ($\eta^2=.023$) e intrapessoal ($\eta^2=.023$), superando os meninos na adaptabilidade ($\eta^2=.016$). Paralelamente, detetou-se um impacto da prática desportiva extracurricular e, em particular, dos desportos coletivos no estado de espírito geral dos alunos ($\eta^2=.028$), enquanto a inteligência intrapessoal está diretamente relacionada com a prática desportiva individual. Por fim, observou-se um efeito de interação ($\eta^2=.032$) entre agrupamento desportivo e sexo, indicando que as meninas poderiam ter vantagem no desenvolvimento da sua inteligência intrapessoal através da prática de desportos individuais.

Palavras chave: Atividade extracurricular; Inteligência emocional; Esporte Coletivo; Esporte Individual; Sexo; Adolescentes.

INTRODUCCIÓN

Las emociones se han revelado como un aspecto fundamental en diferentes vertientes de la vida de las personas. Diversos estudios han encontrado que las personas emocionalmente inteligentes tienen mejor salud y bienestar (Fernández-Martínez et al., 2019; Martín de Benito et al., 2018; Sánchez-Álvarez, et. al, 2016), un mayor rendimiento en el trabajo (Joseph et al., 2015), una habilidad para el liderazgo transformacional más acusada (Kim y Kim, 2017) o diversas ventajas en distintos rasgos individuales de la personalidad (Laborde et al., 2016). El contexto educativo no es una excepción, ya que un reciente meta-análisis ha demostrado que las personas jóvenes con mayor nivel de inteligencia emocional obtienen mejores calificaciones y rinden mejor en las pruebas

de evaluación (MacCann et al., 2020). En el contexto del modelo de habilidad, Mayer y Salovey (1997) proponen que la inteligencia emocional se manifiesta en las personas en base a cuatro destrezas: el uso, la comprensión, la gestión y la percepción de las emociones tanto propias como ajenas. Este modelo permite definir la inteligencia emocional (IE), como:

La habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997, p.5).

El desarrollo de la inteligencia emocional se ha vinculado en estudios anteriores, tanto con la práctica del deporte (Laborde et al., 2016; Ros Martínez y Garcés de los Fayos Ruiz, 2013; Zamanian et al., 2011) como con la actividad física en general (Acebes-Sánchez et al., 2021; Fernández, 2015), siendo mucho más numerosos los primeros que los segundos. En líneas generales, estos estudios previos han detectado que existe una relación entre la IE y el rendimiento en el deporte (Kopp y Jekauc, 2018). Además, otros estudios han encontrado mayores niveles de IE en deportistas que en personas que no practican deporte (Durán et al., 2015; Szabo y Urban, 2014). Estos resultados no son sorprendentes pues la práctica deportiva involucra la gestión y el control de las emociones, tanto en los entrenamientos como en las competiciones (Catalá y Peñacoba, 2020; Zamanian et al., 2011). La propia práctica deportiva enfrenta al atleta a una determinada presión competitiva y le expone a un estrés durante el entrenamiento que le obliga a la percepción, comprensión y regulación de las emociones tanto propias como de las otras personas implicadas en la actividad (Laborde et al., 2016). Este hecho está respaldado por evidencias que han demostrado que la IE es un rasgo que se puede desarrollar con las correspondientes intervenciones educativas (De la Barrera et al., 2021; Sánchez-Gómez et al., 2020; Viguer et al., 2017). En el contexto del deporte en particular, existen estudios anteriores que han detectado mejoras gracias a la práctica deportiva, tanto en el equilibrio psicológico general de los atletas (Briere et al., 2018; San Román-Mata et al., 2020), como en diversos aspectos concretos de su IE (Campo et al., 2016; Laborde et al., 2016; Ubago-Jiménez, 2019).

En el caso de los practicantes de deportes individuales, el hecho de que no exista el apoyo de las personas integrantes del equipo implica que sus rasgos psicológicos deberían tener un mayor impacto sobre el rendimiento en el deporte (Laborde et al., 2016, 2017; Mroczkowska, 1997). Por otro lado, se ha demostrado que los deportistas de equipo tienen menos probabilidades de sufrir ansiedad o depresión (Pluhar et al., 2019), una mayor extraversión (Eagleton et al., 2007), o niveles superiores en diferentes rasgos de la personalidad como pueden ser la perseverancia, autoestima, la positividad, la resiliencia y la autoeficacia (Laborde et al., 2016). En esta misma línea, se ha hipotetizado que la agrupación de los

deportistas (individual/equipos) podría actuar como un moderador de la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento en el deporte. Desafortunadamente, este efecto no se ha podido confirmar en un reciente meta-análisis debido a la escasez de estudios primarios sobre el tema (Kopp y Jekauc, 2018). Pocas investigaciones anteriores han centrado su interés en el estudio del efecto del tipo de deporte (individual/colectivo) en la IE de los deportistas con resultados poco concluyentes. Por un lado, algunas de estas investigaciones, han encontrado que no existen diferencias estadísticamente significativas en la IE de ambos tipos de deportistas (Kajbafnezhad et al., 2011; Laborde et al., 2014). Por otro, una investigación reciente ha demostrado que las diferentes dimensiones de la IE correlacionan entre sí con mayor fortaleza en el caso de las personas que practican deportes colectivos que en el de las que realizan deporte individual (Castro-Sánchez et al., 2018). En este último trabajo se ha observado que existe una relación significativa entre el clima de implicación en el ego y la IE, en el caso de las personas practicantes de deportes individuales. Además, los resultados de este trabajo demuestran que los atletas que practican deportes colectivos manejan mejor sus emociones que los que participan en deportes individuales, argumentando que este hecho está relacionado con la necesidad de socialización que requieren los deportes que se practican en equipo.

Los estudios publicados hasta la fecha sobre el efecto del sexo en la IE también presentan resultados no concluyentes. Frente a trabajos que no encuentran diferencias significativas en función del sexo de las personas (Davis y Humphrey, 2012; Iglesias y Moral, 2021), existen otros que sí detectan un efecto del sexo (Ciarrochi et al., 2001; Costa et al., 2021). En estos últimos tampoco hay un consenso sobre cuál de los dos sexos presenta unos mayores niveles en las diferentes dimensiones de la IE. En este sentido, Keefer et al. (2013) encontraron que los chicos tienen una mayor adaptabilidad y capacidad para percibir y actuar sobre sus propias emociones que las chicas. Sin embargo, otros trabajos demostraron que las personas adolescentes presentan niveles mayores de atención (Salguero et al., 2010) y de las inteligencias inter- e intrapersonales (Keefer et al., 2013) que los chicos y son más hábiles a la hora de hablar de sus propias emociones (Duque et al., 2022). De hecho, un estudio reciente ha demostrado que las chicas hacen un mejor

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

uso de la regulación emocional en situaciones de ansiedad o tristeza (Sanchís-Sanchís et al., 2020).

En el contexto de la actividad física y el deporte existen menos estudios que analicen el efecto del sexo en la IE. Estos trabajos han demostrado que los estudiantes que están implicados en actividades físicas poseen mayores niveles de claridad y reparación emocional que las mujeres, tanto a nivel universitario (Acebes-Sánchez et al., 2019) como en etapas anteriores de la educación (Galdón López et al., 2021). Por otro lado, se ha podido comprobar que las atletas femeninas tienen mayor grado de atención emocional que los hombres (Merino Fernández et al., 2020).

En vista de estos estudios previos, existe una necesidad de comparar la inteligencia emocional de las personas que realizan deportes individuales y aquellos que participan en deportes colectivos. Los estudios anteriores sobre esta cuestión se han centrado en atletas adultos (Castro-Sánchez et al., 2018; Kajbafnezhad et al., 2011; Laborde et al., 2014), que generalmente practican deporte en sus clubes, mientras que el presente estudio se centra en adolescentes. El desarrollo de la IE en esta población resulta relevante ya que se trata de un periodo particularmente importante en el desarrollo del cerebro de las personas (Fuhrmann et al. 2015) y, además, se ha demostrado que afecta a aspectos clave en el desarrollo de los jóvenes como pueden ser su éxito académico (Parker et al., 2004), la aceptación social (D'Amico y Geraci, 2021) o su bienestar (Salavera et al., 2020). En este sentido, el deporte ha demostrado ser una estrategia interesante para el desarrollo de la IE en niños, niñas y adolescentes (Amado-Alonso et al., 2019; Ubago-Jiménez et al., 2019). En línea con estas evidencias previas, el objetivo general fue analizar los efectos del deporte extraescolar en la inteligencia emocional de los adolescentes y el posible efecto del sexo del alumnado. En particular, el trabajo busca comparar el efecto de la práctica del deporte extraescolar en función del agrupamiento deportivo (colectivo o individual) y el hecho de no hacer deporte. El trabajo se articula en torno a tres objetivos específicos:

O₁: Comparar los valores promedio de las dimensiones de la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria que estudian en España y las posibles relaciones entre las dimensiones de la IE.

O₂: Investigar el impacto del sexo y la práctica de deporte extraescolar en las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional.

O₃: Analizar posibles interacciones entre el sexo y la práctica de deporte extraescolar en las dimensiones de la inteligencia emocional.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de investigación

El estudio empírico se llevó a cabo utilizando un diseño de investigación de estrategia asociativa de tipo retrospectivo o ex-post-facto (Ato et al., 2013).

Instrumentos

Para seleccionar la muestra de participantes se utilizó un muestreo incidental por accesibilidad a los 4 centros educativos de secundaria españoles que mostraron su conformidad para participar en la recogida de datos. La muestra estuvo compuesta por un total de 384 estudiantes de educación secundaria. Del total, 205 fueron chicas (53.5%) y 179 chicos (46.5%). La edad media de las personas incluidas en la muestra fue de 14.1 años, con una desviación típica de 2.03. Durante la recogida de datos se solicitó a los estudiantes que indicasen si practicaban o no deporte fuera de la escuela y, en caso de hacerlo, si el deporte era individual o colectivo y de qué deporte se trataba. Un total de 197 estudiantes (51.1%) manifestaron no practicar ningún deporte extraescolar, 100 (25.9%) indicaron que practicaban deportes individuales y 87 (23%) deportes colectivos. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las medias entre estos dos últimos grupos de estudiantes en cuanto al tiempo que llevaban practicando deporte extraescolar en el momento de la recogida de datos ($p=.421$).

Instrumento y variables

La medida de la inteligencia emocional se llevó a cabo utilizando el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On en su versión para jóvenes (EQ-I: YV, Bar-On y Parker, 2000) que permite evaluar cinco dimensiones de la inteligencia emocional-social (Bar-On, 2000a, 2000b, 2006). El cuestionario consta de un total de 60 ítems cuya redacción se adapta a niños y jóvenes de entre 7 y 18 años. Para recoger las

Pinelo-Trancoso y Ardura

respuestas, se utiliza una escala tipo Likert de 4 puntos, desde: 1, nunca o rara vez es cierto en mi caso, hasta 4, siempre o casi siempre es cierto en mi caso. Las cinco dimensiones que mide el instrumento son: estado de ánimo general, entendido como la capacidad para mantener una actitud positiva en la vida que se mide mediante ítems del tipo “*Sé cómo pasar un buen momento*”, la adaptabilidad, que se relaciona con la capacidad de ajuste de nuestros pensamientos a la transformación de condiciones (“*Cuando me hacen preguntas difíciles, trato de responder de distintas formas*”), el manejo del estrés concebido como la capacidad para resistir situaciones adversas (“*Puedo estar tranquilo cuando estoy enfadado*”), la inteligencia intrapersonal que está relacionada con la habilidad de las personas para reconocer, comprender y controlar sus sentimientos (“*Me resulta fácil decirle a la gente cómo me siento*”) y la inteligencia interpersonal, entendida como la capacidad para comprender los sentimientos de los demás (“*Entiendo bien cómo se sienten las otras personas*”). El EQ-I:YV se ha validado en estudios anteriores para adolescentes españoles (Ferrándiz et al., 2012; Sainz Gómez et al., 2014), incluido un trabajo reciente que ha proporcionado evidencias de la invariancia factorial del instrumento con respecto al sexo en una muestra

de adolescentes españoles (Gilar-Corbi, et al., 2021). El estudio de fiabilidad con la muestra de estudiantes incluida en nuestro estudio arrojó los siguientes valores de la fiabilidad, medida mediante el alfa de Cronbach: estado de ánimo general (.848), adaptabilidad (.798), manejo del estrés (.555), inteligencia intrapersonal (.700), inteligencia interpersonal (.606). Previamente al análisis de los datos se confirmó la normalidad de los 60 ítems del cuestionario. Sus valores de asimetría oscilaron entre -2.70 y 1.61, mientras que los valores del apuntamiento se encontraron en el rango entre -1.19 y 2.97. Por tanto, los rangos son adecuados para el tamaño de muestra de este estudio (George y Mallery, 2010; Mishra et al., 2019). Por otro lado, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov-Lilliefors para comprobar la normalidad de los ítems. El valor crítico de este estadístico es $D_{384,0.05}=0.069$. Dadas las limitaciones de esta prueba para un tamaño de la muestra como el del presente estudio (Pedrosa et al., 2014), en aquellos casos en los que arrojó un resultado negativo, se comprobó la normalidad gráficamente acudiendo a los histogramas y a los gráficos q-q. En la Tabla 1 se recogen los descriptivos de esta prueba y el valor del estadístico asociado a la prueba de normalidad.

Tabla 1

Descriptivos de los ítems del EQ-I:YV y estadístico de Kolmogorov-Smirnov para las pruebas de normalidad

Ítem	M	DT	Asimetría	Apuntamiento	D
Ítem 01	3.75	0.50	-1.94	2.97	0.078
Ítem 02	2.97	0.75	-0.29	-0.36	0.027
Ítem 03	2.26	1.03	0.33	-1.03	0.062
Ítem 04	3.44	0.66	-0.87	0.12	0.054
Ítem 05	3.21	0.76	-0.58	-0.40	0.065
Ítem 06	2.17	0.96	0.61	-0.51	0.079
Ítem 07	2.37	0.92	0.17	-0.79	0.053
Ítem 08	2.57	0.88	0.01	-0.71	0.065
Ítem 09	3.05	0.85	-0.60	-0.28	0.062
Ítem 10	2.75	0.76	-0.01	-0.54	0.041
Ítem 11	2.77	0.90	-0.22	-0.76	0.053
Ítem 12	2.51	0.92	0.04	-0.79	0.034
Ítem 13	2.92	0.84	-0.31	-0.62	0.064
Ítem 14	3.43	0.69	-0.86	-0.28	0.034
Ítem 15	3.04	0.86	-0.25	-1.19	0.073
Ítem 16	2.94	0.79	-0.44	-0.18	0.047
Ítem 17	2.31	0.93	0.20	-0.83	0.042
Ítem 18	2.71	0.83	-0.12	-0.57	0.054

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

Ítem 19	3.37	0.77	-1.01	0.32	0.058
Ítem 20	3.77	0.58	-2.70	2.97	0.049
Ítem 21	1.78	0.81	0.89	0.31	0.045
Ítem 22	2.75	0.78	-0.05	-0.59	0.054
Ítem 23	3.60	0.71	-1.81	2.71	0.042
Ítem 24	3.19	0.98	-0.95	-0.26	0.070
Ítem 25	2.95	0.84	-0.39	-0.53	0.054
Ítem 26	2.29	0.97	0.35	-0.82	0.065
Ítem 27	2.12	0.79	0.48	-0.01	0.090
Ítem 28	2.67	0.99	-0.08	-1.08	0.041
Ítem 29	2.9	0.83	-0.23	-0.70	0.053
Ítem 30	2.72	0.78	-0.05	-0.50	0.055
Ítem 31	2.41	0.97	0.13	-0.94	0.062
Ítem 32	3.43	0.69	-1.05	0.73	0.073
Ítem 33	3.34	0.73	-0.83	0.05	0.030
Ítem 34	2.87	0.85	-0.22	-0.74	0.072
Ítem 35	2.3	1.01	0.37	-0.88	0.085
Ítem 36	2.86	0.92	-0.39	-0.74	0.093
Ítem 37	1.8	0.90	0.89	-0.08	0.048
Ítem 38	2.87	0.76	-0.24	-0.35	0.057
Ítem 39	2.55	0.94	0.08	-0.92	0.043
Ítem 40	3.26	0.79	-0.73	-0.21	0.068
Ítem 41	3.1	0.91	-0.733	-0.34	0.074
Ítem 42	1.71	0.86	1.16	0.70	0.089
Ítem 43	2.19	0.92	0.34	-0.71	0.034
Ítem 44	2.77	0.87	-0.10	-0.81	0.071
Ítem 45	3.03	0.86	-0.49	-0.58	0.052
Ítem 46	2.05	0.95	0.69	-0.36	0.047
Ítem 47	3.38	0.78	-1.07	0.40	0.063
Ítem 48	2.8	0.84	-0.34	-0.41	0.087
Ítem 49	2.16	1.00	0.46	-0.85	0.093
Ítem 50	3.16	0.78	-0.65	-0.02	0.054
Ítem 51	3.69	0.61	-2.14	1.77	0.103
Ítem 52	2.24	0.83	0.48	-0.19	0.060
Ítem 53	2.29	0.97	0.44	-0.75	0.078
Ítem 54	2.26	1.81	1.62	2.76	0.095
Ítem 55	3.43	0.78	-1.21	0.87	0.064
Ítem 56	2.86	0.98	-0.39	-0.83	0.072
Ítem 57	3.08	0.84	-0.62	-0.25	0.074
Ítem 58	2.58	1.00	0.06	-1.09	0.063
Ítem 59	3.15	0.80	-0.58	-0.40	0.084
Ítem 60	2.96	0.94	-0.54	-0.66	0.062

Además de las mencionadas variables de inteligencia emocional, también se recogió el sexo de cada estudiante y si realizaba o no deporte extraescolar. En esta investigación se entendió el deporte extraescolar como aquel que los estudiantes realizan de manera reglada y regularmente al margen

de las clases preceptivas de Educación Física durante, al menos, dos horas a la semana. Además, a aquellos estudiantes que manifestaron estar implicados en algún tipo de deporte como actividad extraescolar, se les pidió indicar si se trataba de un deporte individual o colectivo y el tiempo que llevaban practicándolo. Se

explicó al alumnado que se consideraban deportes colectivos aquellos en los que hay una presencia del equipo o, al menos, una pareja (fútbol, baloncesto, pádel, etc.) y que por deportes individuales entendemos aquellos en los que no hay equipo (tenis individual, judo, taekwondo, etc.). Para asegurar la fiabilidad de los datos, se pidió a los estudiantes que consignasen por escrito el nombre del deporte, lo que permitió efectuar las comprobaciones oportunas, después de la recogida de datos.

Procedimiento

Una vez fijados los objetivos del trabajo, se contactó con 6 centros educativos de secundaria, de los que 4 se mostraron interesados, a priori, en participar en la recogida de datos. Tras explicarles los objetivos del estudio y una vez que mostraron su conformidad para llevar a cabo la recogida de datos, se procedió a comunicar a los centros el procedimiento que se seguiría durante su transcurso. Previamente, los estudiantes y sus familias firmaron el consentimiento informado para participar en la investigación. Antes de completar la recogida de datos se explicó a los estudiantes que se trataba de un proceso voluntario, anónimo, que se podían retirar de la recogida de datos en cualquier momento y que debían contestar con la mayor sinceridad posible a los ítems. La recogida de datos se llevó a cabo en las dependencias de los propios centros educativos con la coordinación de uno de los autores del trabajo. Cada estudiante necesitó un tiempo de entre 10 y 15 minutos para completar el cuestionario, en papel. La recogida de datos se llevó a cabo durante el año 2017. Durante todo el proceso se aseguró el cumplimiento de las disposiciones éticas de la declaración de Helsinki (2013) y se contó con el visto bueno del comité de ética de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (1-EDU-TFM-2022).

Análisis de datos

Los análisis de datos se llevaron a cabo mediante el programa SPSS v. 27 (IBM Corp., 2020). En primer lugar, se estimaron las fiabilidades de las escalas medidas utilizando el EQ-I:YV, mediante el alfa de Cronbach. Se realizaron, en segundo lugar, análisis descriptivos y correlacionales. En tercer lugar, se llevó a cabo un análisis de la varianza de medidas repetidas para comparar los promedios de los estudiantes en

todas las dimensiones de la inteligencia emocional. En cuarto lugar, se aplicó un Análisis Multivariante de la Varianza (MANOVA) en el que se utilizaron como variables criterio las dimensiones medidas de la inteligencia emocional (estado de ánimo general, adaptabilidad, manejo del estrés, inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal), actuando como factores, el sexo de los estudiantes y el tipo de agrupamiento deportivo que se definió con tres categorías para establecer las comparaciones entre aquellos estudiantes que no hacen deporte fuera del centro educativo, los que hacen deportes individuales y los que los hacen colectivos. Sobre estos análisis se reporta la traza de Pillai. Para los análisis *post hoc* se utilizó la prueba de Gabriel, dado el desigual número de participantes en cada grupo. Para la estimación de los tamaños del efecto de las diferencias examinadas se utilizó el estadístico eta-cuadrado parcial, η^2 , cuyos valores de referencia son: 0.01, 0.06 y 0.14 para tamaños bajos, medios y altos, respectivamente.

RESULTADOS

En la Tabla 2 se presentan los resultados del análisis descriptivo de las dimensiones de la inteligencia emocional que se ha podido medir con el EQ-I:YV. Un ANOVA de medidas repetidas permitió encontrar diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones de la inteligencia emocional estudiadas. La prueba de Mauchly indicó que no se cumple la condición de esfericidad ($W=.838$, $p<.001$), por lo que se utiliza la corrección de grados de libertad de Greenhouse-Geisser ($F(3.6,1395.9)=362.6$, $p<.001$). Las comparaciones por pares revelaron que existen diferencias entre todas las parejas de dimensiones excepto entre el estado de ánimo general y la inteligencia interpersonal, siendo estas dos en las que los niveles son más altos en las personas de la muestra. El promedio más bajo se encuentra en el nivel de estrés seguido de la inteligencia intrapersonal y la adaptabilidad.

El análisis de correlación entre las parejas de variables ha permitido observar, en primer lugar, que todos los coeficientes son positivos (ver Tabla 2). Las correlaciones más intensas se dan entre la dimensión estado de ánimo general y la adaptabilidad (.407) y el estado de ánimo general y la inteligencia intrapersonal (.411). También es relativamente importante la

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

correlación entre la adaptabilidad y la inteligencia intrapersonal (.357).

En la Tabla 3 se muestran las medias y las desviaciones típicas de las dimensiones en función del sexo de las personas participantes y del tipo de deporte. El MANOVA permitió encontrar efectos significativos del sexo en las dimensiones de la inteligencia emocional ($V=0.10$, $F(5,374)=7.84$, $p<.001$, $\eta^2=.10$). Las ANOVA de cada variable dependiente por separado permitieron encontrar

diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de adaptabilidad ($F=6.21$, $p=.013$, $\eta^2=.016$) y las inteligencias intrapersonal ($F=8.82$, $p=.003$, $\eta^2=.023$) e interpersonal ($F=5.56$, $p=.019$, $\eta^2=.014$). En concreto, se encontró que esas diferencias se producen a favor de los chicos en la primera y a favor de las chicas en las dos últimas (ver Tabla 3). Sin embargo, no se encontraron diferencias en el estado de ánimo ($F=3.60$, $p=.059$, $\eta^2=.009$), ni en el manejo del estrés ($F=1.19$, $p=.157$, $\eta^2=.006$).

Tabla 2

Resultados del análisis descriptivo y correlacional de las dimensiones de la inteligencia emocional.

	M	DT	ANIM	ADAP	ESTR	INTER	INTRA
ANIM	3.24	.47	1	.407**	-.092	.188**	.411**
ADAP	2.83	.49		1	-.003	.308**	.357**
ESTR	2.33	.45			1	-.132**	-.008
INTER	3.22	.39				1	.251**
INTRA	2.51	.54					1

ANIM: Estado de ánimo general; ADAP: Adaptabilidad; ESTR: Manejo del estrés; INTRA: Inteligencia intrapersonal; INTER: Inteligencia interpersonal. * $p < .05$; ** $p < .001$

En relación con el tipo de agrupamiento deportivo, también se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($V=0.6$, $F(10,750) = 2.16$, $p=.018$, $\eta^2=.028$). Las ANOVA de cada variable por separado arrojaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de estado de ánimo ($F=5.66$, $p=.004$, $\eta^2=.029$), en la inteligencia intrapersonal ($F=6.11$, $p=.002$, $\eta^2=.031$) y en la

adaptabilidad ($F=3.55$, $p=.029$, $\eta^2=.018$). Los análisis *post hoc* posteriores revelaron que existen diferencias estadísticamente significativas a favor de las personas que participan en deportes colectivos respecto a los que no realizan deporte en la dimensión de estado de ánimo y en la adaptabilidad. También se encontró que los estudiantes que realizan deporte individual tienen una mayor inteligencia intrapersonal que aquellos que no realizan deporte (ver Tabla 3).

Tabla 3

Medias y desviaciones típicas de las dimensiones de la inteligencia emocional en función del sexo y del tipo de deporte

	SEXO				TIPO DE DEPORTE					
	Chicas		Chicos		No deporte		Individual		Colectivo	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
ANIM	3.16	.42	3.32	.49	3.14	.50	3.27	.41	3.40	.40
ADAP	2.75	.47	2.91	.50	2.76	.52	2.90	.48	2.90	.41
ESTR	2.30	.43	2.37	.84	2.36	.49	2.33	.40	2.32	.43
INTER	3.25	.37	3.14	.40	3.21	.40	3.22	.41	3.20	.35
INTRA	2.54	.56	2.47	.52	2.40	.53	2.62	.54	2.56	.54

ANIM: Estado de ánimo general; ADAP: Adaptabilidad; ESTR: Manejo del estrés; INTRA: Inteligencia intrapersonal; INTER: Inteligencia interpersonal

El MANOVA también permitió encontrar un efecto de interacción significativo entre el tipo de agrupamiento deportivo y el sexo ($V=0.6$, $F=2.46$,

$p=.007$, $\eta^2=.032$). En particular, este efecto se observó en la inteligencia intrapersonal ($F=7.90$, $p<.001$, $\eta^2=.040$). Como se puede apreciar en la Figura 1, la

inteligencia intrapersonal de las chicas es significativamente mayor que la de los chicos que

practican deporte individual. Sin embargo, esto no ocurre en aquellos casos en los que no practican deporte o en los que lo hacen de manera colectiva.

DISCUSIÓN

El estudio que se ha abordado en este trabajo buscaba analizar el impacto del sexo y del deporte extraescolar en la inteligencia emocional en el alumnado de secundaria. Los estudios anteriores sobre el efecto del deporte se han centrado en atletas adultos. Sin embargo, en nuestro trabajo, el objeto de estudio han sido las personas adolescentes. Para alcanzar el objetivo se han definido tres objetivos específicos que servirán para articular la discusión de los resultados.

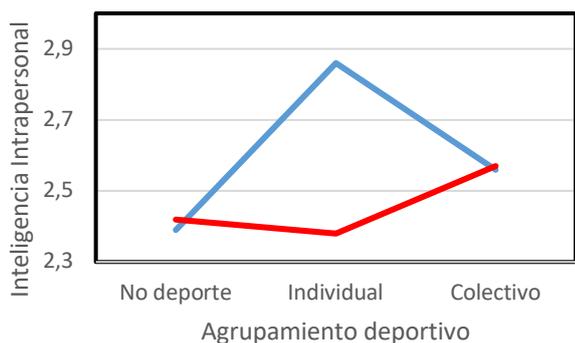


Figura 1. Gráfico de perfil para la interacción entre el tipo de agrupación que se utiliza en el deporte y el sexo. NOTA: la línea azul se corresponde con los resultados para las chicas y la roja para los chicos

El primer objetivo específico de este trabajo consistió en comparar los valores promedio de las dimensiones de la inteligencia emocional en estudiantes de secundaria que estudian en España y las posibles relaciones entre las dimensiones de la IE. De nuestro análisis se desprende que los mayores niveles de IE se encuentran en el estado de ánimo general y la inteligencia interpersonal, mientras que la dimensión con un nivel menor es el manejo del estrés. Estos resultados son consistentes con los encontrados en estudios anteriores en los que se ha utilizado como instrumento de recogida de datos el EQ-I:YV, tanto en el contexto español (Ferrándiz et al., 2012) como en el internacional (El Hassan y Sader, 2005; Parker et al.,

2005; Ugarriza y Pajares, 2005). De acuerdo con la definición propuesta por Bar-On (2000), el estado de ánimo está relacionado con el optimismo y la alegría y estos, a su vez, son rasgos fundamentales en la interacción con los otros. Esto explicaría la correlación encontrada entre el estado de ánimo y las inteligencias intra- e interpersonales. Además, la correlación entre el estado de ánimo general y la adaptabilidad se sitúa en la línea de la propuesta Ferrándiz et al. (2012) que plantean la existencia de una relación entre el estado de ánimo y la capacidad de autorregulación del mismo como consecuencia de una gestión más efectiva de sus emociones.

El segundo objetivo de nuestro trabajo fue investigar el impacto del sexo y la práctica de deporte extraescolar en las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional. En primer lugar, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en función del sexo. En concreto, existen diferencias en la dimensión de adaptabilidad a favor de los chicos en consonancia con algunos estudios previos (Costa et al., 2021; Keefer et al., 2013), se podría explicar acudiendo al hecho de que los chicos en la adolescencia poseen una mayor habilidad para percibir con claridad sus emociones y reparar estados emocionales negativos (Gómez-Baya et al., 2017). Este comportamiento podría facilitarles regulación de las emociones y, en consecuencia, su capacidad de adaptación (Amado-Alonso et al., 2019; Costa et al., 2021). Estos valores significativamente más altos en la dimensión de adaptabilidad están en consonancia con algunos trabajos previos (Amado-Alonso et al., 2019; Barreiro da Silva et al., 2014). En este último trabajo también se observó, como en el presente estudio, que los niveles de inteligencia intrapersonal en las chicas son superiores a los de los chicos. La ventaja que se ha encontrado en las chicas tanto en la inteligencia intrapersonal como en la interpersonal podría estar relacionada con el hecho, demostrado en estudios previos, de que las mujeres son más empáticas y emocionalmente más perceptivas que los hombres (Duque et al., 2022).

En segundo lugar, nuestros resultados confirman que la práctica deportiva podría ser efectiva a la hora de desarrollar algunos aspectos de la inteligencia emocional, en la misma línea de algunos trabajos anteriores (Acebes-Sánchez et al., 2019). En concreto, los hallazgos respaldan un trabajo previo que señala la eficacia de la actividad física, independientemente de su intensidad, como

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

determinante fundamental en el estado de ánimo en enfermedades como la depresión (Meyer et al., 2016). Además de la propia práctica deportiva, la modalidad del deporte extraescolar parece clave a la hora de promocionar este desarrollo diferencial de determinados rasgos. En concreto, se encontraron diferencias estadísticamente significativas a favor de los estudiantes que participan en deportes colectivos respecto a los que no realizan deporte en la dimensión de estado de ánimo y en la adaptabilidad. En este sentido, ya se ha demostrado en un trabajo previo que la presencia de los compañeros de equipo puede ayudar a reducir la depresión en estudiantes universitarios (Johnston et al., 2020). Los deportes de equipo podrían proporcionar un entorno de apoyo social y colaboración entre iguales para alcanzar una meta que podría explicar los resultados encontrados en el presente estudio (Hirsh et al., 2011; Yoon et al., 2011). Además, los estudiantes que realizan deporte individual tienen una mayor inteligencia intrapersonal que aquellos que no realizan deporte. En el deporte individual, los adolescentes no tendrían las referencias de los compañeros de equipo y, este hecho, podría permitir situarlos en una mejor disposición para trabajar su capacidad de autocontrol y autodisciplina. Además, podrían ser más conscientes de sus debilidades y limitaciones durante la práctica deportiva, que a aquellos que practican deportes colectivos.

El último objetivo específico de este trabajo fue analizar posibles efectos de interacción entre el sexo y la práctica de deporte extraescolar en las dimensiones de la inteligencia emocional. Nuestros resultados apuntan a que la inteligencia intrapersonal de los chicos y las chicas que no practican deporte o que practican deportes colectivos son muy similares. Sin embargo, en el caso de los deportes individuales se observan diferencias en función del sexo. Así, la inteligencia intrapersonal de las chicas en esta última situación es significativamente mayor que la de los chicos. Como se ha mencionado anteriormente, en los deportes individuales, los deportistas no tienen el apoyo de los compañeros. En estas circunstancias, los rasgos individuales de personalidad pueden ser muy relevantes (Laborde et al., 2016). El hecho de que algunos estudios anteriores hayan encontrado mayores niveles del control del comportamiento (Bosacki et al., 2020) y de autoconocimiento (Kuhnert et al., 2017) en las chicas que en los chicos, que podría permitir entender nuestras observaciones.

Los resultados de esta investigación están afectados por las limitaciones habituales en el campo de las ciencias sociales. En primer lugar, la recogida de datos se ha llevado a cabo mediante auto-informes, por lo que las respuestas podrían estar afectadas por los sesgos de autopercepción de los propios estudiantes y la deseabilidad social. Por otro lado, el trabajo se circunscribe a un marco no experimental (ex-post-facto) y se basa en correlaciones entre variables. Por tanto, no es posible establecer relaciones causa-efecto entre las variables implicadas en la investigación. En este sentido, sería conveniente acometer trabajos de naturaleza experimental que permitan confirmar los hallazgos que se han encontrado en este trabajo. Por último, en este trabajo hemos utilizado la variable sexo lo que impone una limitación a los resultados. Dada la importancia de la socialización a través del deporte sería conveniente abordar en futuros trabajos los efectos del género sobre las variables incluidas en este estudio (GrandaVera et al., 2018).

CONCLUSIONES

La conclusión fundamental que se deriva de la presente investigación es que la práctica de deporte extraescolar podría beneficiar algunos rasgos de la inteligencia emocional del alumnado de educación secundaria. En concreto, se ha podido comprobar que resulta clave en el estado de ánimo general, no solo que las personas adolescentes realicen deporte, sino que este sea colectivo. Por otro lado, también se ha puesto de manifiesto que el desarrollo de la inteligencia intrapersonal está relacionado directamente con la práctica de deportes individuales, siendo este último efecto particularmente relevante en el caso de las chicas. Además, nuestra investigación ha revelado que existe un desarrollo ligeramente desigual en las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional entre los estudiantes españoles de educación secundaria, siendo el estado de ánimo general y la inteligencia interpersonal los rasgos más destacados, y el manejo de estrés la característica de menor nivel medio. Por otro lado, se ha detectado un comportamiento diferencial entre las diferentes dimensiones según el sexo. Mientras que las chicas destacan en las inteligencias inter- e intrapersonales, los chicos lo hacen en la adaptabilidad. Finalmente, estos últimos deportes parecen ser más adecuados para que las chicas desarrollen esa dimensión de la IE, tal

vez porque poseen un desarrollo mayor en este punto de la adolescencia de algunas características que resultan clave para favorecer el crecimiento intrapersonal.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Las implicaciones prácticas del trabajo están centradas en las pautas que tanto el profesorado de Educación Física como las personas que se dedican al entrenamiento de deportistas adolescentes, pueden aplicar en las acciones que puedan diseñar para conseguir un desarrollo óptimo de la IE en estudiantes de secundaria y adolescentes en general. En particular, deben tener presente que, en los deportes individuales, los chicos pueden quedar rezagados en el desarrollo de la inteligencia intrapersonal con respecto a las chicas. Para compensar este hecho, podrían proponer estrategias de entrenamiento que favoreciesen su desarrollo en los chicos. En este caso, nuestros resultados apuntan a que el uso de ejercicios individuales dentro del entrenamiento habitual podría ser beneficioso para aumentar los niveles de inteligencia intrapersonal.

Finalmente, convendría acudir a una revisión de programas exitosos para el desarrollo de la IE (De la Barrera et al., 2021; Sánchez-Gómez et al., 2020; Viguer et al., 2017) y extraer de ellos buenas prácticas que se pudieran aplicar en el contexto de la actividad física y el deporte para promover el desarrollo de los diferentes rasgos de la IE. Por ejemplo, Viger et al. (2017) demostraron que una primera intervención mostró un impacto positivo en la habilidad interpersonal y el estado de ánimo general y que, una segunda aplicación del programa de mejora de la EI fue necesaria para un desarrollo más acusado de la adaptabilidad y de la habilidad intrapersonal. Finalmente, a la luz de nuestros resultados, para aquellas personas jóvenes con dificultades con el estado de ánimo o rigidez parece recomendable recomendar deportes de equipo en lugar de individuales, pues se trata de un contexto que parece favorecer el desarrollo de estos rasgos.

REFERENCIAS

1. Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S. y Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, 19(1), 1-7. doi: 10.1186/s12889-019-7576-5
2. 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 and Public Health*, 18(16), 8695. doi: 10.3390/ijerph18168695
3. Amado-Alonso D., León-del-Barco B., Mendo-Lázaro S., Sánchez-Miguel P.A. e Iglesias Gallego D. (2019) Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11(6):1615. doi: 10.3390/su11061615
4. Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. doi:10.6018/analesps.29.3.178511
5. Bar-On, R. (2000a). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQi). En R. Bar-On & J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace* (pp. 363-388). Jossey-Bass. doi: 10.1016/s0160-2896(01)00084-8
6. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
7. Bar-On, R. y Parker, J. D. A. (2000b). *Emotional Quotient Inventory: Youth Version (EQ-i:YV). Technical manual*. Multi-Health Systems.
8. Barreiro da Silva, J.F., Boletto Rosado, A.F., Marques da Silva, C.M. y Serpa, S. (2014) Relationship between emotional intelligence, life satisfaction and sport practice. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9, 93-109.
9. Brière, F. N., Yale-Soulière, G., González-Sicilia, D., Harbec, M. J., Morizot, J., Janosz, M. y Pagani, L. S. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(7), 575-581. doi: 10.1136/jech-2017-209656
10. Bosacki, S., Moreira, F. P., Sitnik, V., Andrews, K. y Talwar, V. (2020). Theory of mind, self-

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

- knowledge, and perceptions of loneliness in emerging adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 181(1), 14-31. doi: 10.1080/00221325.2019.1687418
11. Campo, M., Laborde, S. y Mosley, E. (2016). Emotional Intelligence Training in Team Sports. *Journal of Individual Differences*, 37, 152–158. doi: 10.1027/1614-0001/a000201
12. Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J. y Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 894. doi: 10.3390/ijerph15050894
13. Catalá, P. y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(1), 1-10. doi:10.5093/rpadef2020a5
14. Ciarrochi, J., Chan, A. Y. y Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences*, 31(7), 1105-1119. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00207-5
15. Costa, H., Saavedra, F. y Fernandes, H. M. (2021). Emotional intelligence and well-being: Associations and sex-and age-effects during adolescence. *Work*, 69 (1), 275-282. doi:10.3233/WOR-213476
16. D'Amico, A. y Geraci, A. (2021). The Role of Emotional and Meta-Emotional Intelligence in Pre-adolescents' Well-Being and Sociometric Status. *Frontiers in Psychology*, 12:749700. doi: 10.3389/fpsyg.2021.749700
17. Davis, S.K. y Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *Journal of Adolescence*, 35(5),1369-1379. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.05.007
18. Declaración de Helsinki de la AMM (2013). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (64º Asamblea General)*. Fortaleza, Brasil.
19. De la Barrera, U., Mónaco, E., Postigo-Zegarra, S., Gil-Gómez, J. A. y Montoya-Castilla, I. (2021). EmoTIC: impact of a game-based social-emotional programme on adolescents. *Plos one*, 16(4), e0250384. doi: 10.1371/journal.pone.0250384
20. Duque, V. H., Mancha-Triguero, D., Ibáñez, S. y Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. doi: 10.6018/cpd.450341
21. Durán C., Lavega P., Salas C., Tamarit M. e Invernó J. (2015). Emotional Physical Education in adolescents. Identifying predictors of emotional experience. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5–18. doi: 10.12800/ccd.v10i28.511
22. Eagleton, J. R., McKelvie, S. J. y De Man, A. (2007). Extra version and neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants. *Perceptual and motor skills*, 105(1), 265-275. doi: 10.2466/pms.105.1.265-275
23. El Hassan, K. y El Sader, M. (2005). Adapting and validating the BarOn EQ–i: YV in the Lebanese context. *International Journal of Testing*, 5(3), 301-317. doi: 10.1207/s15327574ijt0503_7
24. Fernández, E.J., Almagro, B.J. y Sáenz-López, P. (2015) Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10, 31–39. doi: 10.12800/ccd.v10i28.513
25. Merino Fernández, M., Brito, C. J., Miarka, B. y López Díaz-de-Durana, A. (2020). Anxiety and emotional intelligence: comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in psychology*, 11, 130. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00130
26. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Palomera, R. (2008). Emotional intelligence as a crucial mental ability on educational context. En A. Valle, J. C. Núñez, R.G. Cabanach, J. A. González-Pineda and S. Rodríguez (Eds.). *Handbook of Instructional Resources and Their Applications in the Classroom* (pp. 67-88). Nova Science Publishers, Inc.
27. Fernández-Martínez, E., López-Alonso, A. I., Marqués-Sánchez, P., Martínez-Fernández, M. C., Sánchez-Valdeón, L. y Liébana-Presa, C. (2019). Emotional Intelligence, Sense of Coherence, Engagement and Coping: A Cross-Sectional Study of University Students'

- Health. *Sustainability*, 11(24), 6953. MDPI AG. doi: 10.3390/su11246953
28. Ferrándiz, C., Hernández, D., Bermejo, M. R., Ferrando, M. y Sáinz, M. (2012). Social and emotional intelligence in childhood and adolescence: Spanish validation of a measurement instrument. *Revista de Psicodidáctica*, 17, 309-339. doi: 10.1387/Rev.Psicodidact.2814
29. Fuhrmann D., Knoll L.J., Blakemore S.J. (2015) Adolescence as a sensitive period of brain development. *Trends in Cognitive Science*, 19(10), 558–66. doi: 10.1016/j.tics.2015.07.008
30. Galdón López, S. G., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L. y González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636-642. doi: 10.47197/retos.v42i0.86448
31. George, D. y Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.). Pearson. doi: 10.4324/9781351033909
32. Gilar-Corbi, R., Valdés, M. V., Navas, L., Holgado-Tello, F. P. y Castejón, J. L. (2021). Validation of the Bar-On EQ-i: YV (S) Inventory in Its Spanish Version: Gender-Based Invariance Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1643. doi: 10.3390/ijerph18041643
33. Gómez-Baya D., Mendoza R., Paíno S. y Matos M.G. (2017) Perceived emotional intelligence as a predictor of depressive symptoms during mid-adolescence: A two-year longitudinal study on gender differences. *Personality and Individual Differences*, 104, 303-12. doi: 10.1016/j.paid.2016.08.022
34. Hirsch, J.K. y Barton A.L. (2011). Positive social support, negative social exchanges, and suicidal behavior in college students. *Journal of American College Health*, 59(5), 393–398. doi:10.1080/07448481.2010.515635.
35. IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows*, Version 27.0. IBM Corp.
36. Iglesias, C. I. y Moral, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6, e14, 1-13. doi:10.5093/rpadef2021a15
37. Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z., Kong, L. y Chen, W. (2020). Effects of team sports on anxiety, depression, perceived stress, and sleep quality in college students. *Journal of American College Health*, 69(7), 791-797 doi:10.1080/07448481.2019.1707836
38. Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A. y O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 298-342. doi: 10.1037/a0037681
39. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P. y Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254.
40. Keefer K.V., Holden R.R. y Parker J.D.A. (2013). Longitudinal assessment of trait emotional intelligence: Measurement invariance and construct continuity from late childhood to adolescence. *Psychological Assessment*, 25(4), 1255-1272. doi: 10.1037/a0033903
41. Kim, H. y Kim, T. (2017). Emotional intelligence and transformational leadership: A review of empirical studies. *Human Resource Development Review*, 16(4), 377-393. doi: 10.1177/1534484317729262
42. Kopp, A. y Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: a meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175. doi: 10.3390/sports6040175.
43. Kuhnert, R. L., Begeer, S., Fink, E. y de Rosnay, M. (2017). Gender-differentiated effects of theory of mind, emotion understanding, and social preference on prosocial behavior development: A longitudinal study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 154, 13–27. doi:10.1016/j.jecp.2016.10.001
44. Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. y Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.05.001
45. Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of*

Inteligencia emocional y deporte extraescolar

- Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. doi: 10.1111/sms.12510
46. Laborde, S., Guillén, F. y Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9. doi: 10.1016/j.paid.2016.11.061
47. MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M. y Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. doi: 10.1037/bul0000219
48. Martín de Benito, M., Guzmán Luján, J. F. y de Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20. doi: 10.4321/s1578-84232015000200019
49. Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence. En P. Salovey, D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 3-31). Basic Books. doi: 10.1037/t05047-000
50. Meyer J. D., Koltyn K. F., Stegner A. J., Kim J. S. y Cook D. B. (2016). Influence of Exercise Intensity for Improving Depressed Mood in Depression: A Dose-Response Study. *Behavioral Therapy* 47(4), 527-37. doi: 10.1016/j.beth.2016.04.003
51. Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C. y Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of cardiac anaesthesia*, 22(1), 67-72. doi: 10.4103/aca.ACA_157_18
52. Mroczkowska, H. (1997). Attributive reduction of failure-borne losses in view of team cohesion-analogies and differences in individual versus team competition. *Biology of sport*, 14(4), 325-332.
53. Parker, J. D. A., Creque, R. E., Barnhart, D. L., Harris, J. I., Majeski, S. A., Wood, L. M., Bond, B. J. y Hogan, M. J. (2004). Academic Achievement in high school: does emotional intelligence matter? *Personality and Individual Differences*, 37, 1321-1330. doi: 10.1016/j.paid.2004.01.002
54. Parker, J., Saklofske, D., Shaughnessy, P., Huang, S.H., Wood, L.M. y Eastabrook, J.M. (2005). Generalizability of the emotional intelligence construct: A cross-cultural study of North American aboriginal youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 215-227. doi:10.1016/j.paid.2005.01.008
55. Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J. y García-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas psychologica*, 14(1), 245-254. doi: 10.11144/Javeriana.upsy13-5.pbad
56. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. y Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490-496.
57. Rey, L.; Quintana-Orts, C., Mérida-López, S. y Extremera, N. (2018) Emotional intelligence and peer cyber-victimisation in adolescents: Gender as moderator. *Comunicar*, 26, 9-18. doi: 10.3916/C56-2018-01
58. Ros Martínez, A. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112. doi: 10.4321/S1578-84232013000100011
59. Sainz Gómez, M., Ferrándiz, C., Fernández, C. y Ferrando, M. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario de Cociente Emocional EQ-i:YV en alumnos superdotados y talentosos. *Revista de Investigación Educativa*, 32 (1), 41-55. doi: 10.6018/rie.32.1.162501
60. Salavera C, Usán P, Teruel P, Antoñanzas JL. (2020) Eudaimonic Well-Being in Adolescents: The Role of Trait Emotional Intelligence and Personality. *Sustainability*, 12(7), 2742. doi: 10.3390/su12072742
61. Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Balluerka, N. y Aritzeta, A. (2010). Measuring perceived emotional intelligence in the adolescent population: Psychometric properties of the Trait Meta-Mood Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(9), 1197-1209. doi: 10.2224/sbp.2010.38.9.1197
62. Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. doi:10.1080/17439760.2015.1058968

63. Sánchez-Gómez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M. y Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: Una propuesta práctica en el aula. *Quaderns digitals: Revista de Nuevas Tecnologías y Sociedad*, (91), 74-89. doi: 10.6035/psique.26
64. Sanchís-Sanchís, A., Grau, M. D., Moliner, A. R. y Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00946
65. San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L. y González-Valero, G. (2020). Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. doi: 10.3390/ijerph17124474
66. Szabo, A. y Urban, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence? *Kinesiology*, 46, 53–60.
67. Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P. y García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. a systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44-54. doi: 10.3390/bs9040044
68. Ugarriza, N. y Pajares, L. (2016). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Persona*, 8, 11-58. doi: 10.26439/persona2005.n008.893
69. Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I. y Aguilar García, N. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(132), 123-141. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09
70. Viquer, P., Cantero, M. J. y Bañuls, R. (2017). Enhancing emotional intelligence at school: Evaluation of the effectiveness of a two-year intervention program in Spanish pre-adolescents. *Personality and Individual Differences*, 113, 193-200. doi: 10.1016/j.paid.2017.03.036
71. Yoon H.S., Kim G-H. y Kim J. (2011). Effectiveness of an interpersonal relationship program on interpersonal relationships, self-esteem, and depression in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(6), 805-813. doi:10.4040/jkan.2011.41.6.805.
72. Zamanian, F., Haghghi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z. y Salehian, M. (2011) A Comparison of Emotional Intelligence in Elite Student Athletes and Non-Athletes. *Annals of Biological Research*, 2, 179–183.