



Universidad del Azuay
Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO**

**RELACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA
ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA**

Autor:

Luis Enrique Quizhpe Sarmiento

Directora:

Mg. María Cecilia Salazar Icaza

Cuenca-Ecuador

2022

DEDICATORIA

Me gustaría dedicar mi trabajo de investigación a mi familia y amigos, en especial a mis abuelitos, por su comprensión y apoyo constante durante toda mi vida.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer a la vida, mi familia y amigos
por brindarme su compañía y motivación diaria.

A mi apreciada Universidad del Azuay por brindarme
el espacio para que me pueda formar y adquirir
conocimientos.

A los profesores que a través de su vocación han
sabido transmitir grandes enseñanzas.

RESUMEN

El desarrollo de la inteligencia emocional y la actividad físico deportiva sirven como soporte para el desarrollo y mantenimiento del bienestar psicológico, por lo que el objetivo del presente estudio fue relacionar dichas variables.

Es una investigación no experimental, con un enfoque metodológico cuantitativo, de tipo transversal; con un alcance descriptivo y correlacional. La muestra está formada por 50 personas de entre 20 y 50 años. Posteriormente, se divide en dos grupos: (30) quienes realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa (CrossFit) y; (20) quienes no realizan actividad física regularmente. Se empleó el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On y el Test de Actividad físico deportiva IPAQ, para ambos grupos.

Los resultados indican que se encuentran evidencias de relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el nivel de actividad física, obteniendo un estadístico $\chi^2=10,26$, asociado a un valor $p<,05$.

Palabras clave: inteligencia emocional, actividad físico deportiva, motivación, crossfit.

ABSTRACT

The development of emotional intelligence and physical-sportive activity serve as support for the development and maintenance of psychological well-being. Therefore, the aim of the present study was to relate such variables. This non-experimental research has a quantitative methodological approach with a transversal type and a descriptive and correlative scope. The sample consists of 50 people between 20 and 50 years of age. Subsequently, the sample is divided into two groups: (30) those who perform vigorous sports physical activity (CrossFit), and (20) who do not perform regular physical activity. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were used for both groups. The results indicate that there is evidence of a statistically significant relationship between emotional intelligence and the level of physical activity, obtaining a statistic $\chi^2=10,26$, associated with a value $p<,05$.

Key words: emotional intelligence, physical-sportive activity, motivation, crossfit.



Translated by

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Luis Enrique Quizhpe". The signature is stylized and cursive.

Luis Enrique Quizhpe

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
Inteligencia Emocional	3
1.1. Inteligencia	3
1.2. Emoción.....	4
1.3. Definición de Inteligencia emocional.....	4
1.4. El desarrollo de la inteligencia emocional.....	6
1.5. Inteligencia emocional y actividad físico deportiva	7
1.6. Estrategias para desarrollar la Inteligencia Emocional.....	8
1.7. La motivación extrínseca e intrínseca en la práctica físico deportiva	11
CAPÍTULO II.....	14
Actividad físico deportiva.....	14
2.1 La importancia de la actividad físico deportiva en nuestra sociedad.....	14
2.2. CrossFit.....	15
2.3. Beneficios de la práctica de CrossFit.....	16
2.3.1 Beneficios para la salud física.....	16
2.3.2 Beneficios para la salud mental	16
2.4. Riesgos y prevención en la práctica de CrossFit	17
2.5. ¿Cuáles son las consecuencias de una vida sedentaria?.....	18

CAPÍTULO III.....	19
Metodología	19
3.1. Tipo de investigación.....	19
3.2. Objetivos	19
3.2.1. Objetivo general:.....	19
3.2.2. Objetivos específicos:	19
3.3. Participantes.....	19
3.3.1. Criterios de inclusión	20
3.3.2. Criterios de exclusión	20
3.4. Instrumentos.....	20
3.4.1 Consentimiento informado.....	20
3.4.2 Inventario de Cociente Emocional ICE	20
3.4.3 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	21
3.4.4. Escala de motivación en el deporte (EMD)	22
3.5. Procedimiento	23
4. RESULTADOS	25
4.1 Análisis de los resultados.....	25
4.1.1. Resultados de inteligencia emocional y actividad física.....	25
DISCUSIÓN	32
CONCLUSIONES	35

RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS.....	37
ANEXOS	45
ANEXO 1: Inventario de Cociente Emocional ICE	45
ANEXO 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	51
ANEXO 3: Escala de motivación en el Deporte (EMD)	52

Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de Actividad física deportiva	26
Tabla 2. Nivel de Inteligencia Emocional.....	27
Tabla 3. Tipo de motivación.....	28
Tabla 4. Relación de datos categóricos Chi cuadrado (χ^2) entre inteligencia emocional y actividad física.	29
Tabla 5. Tablas cruzadas entre inteligencia emocional y actividad física.	29

Índice de figuras

Figura 1. Nivel de actividad física	26
Figura 2. Nivel de inteligencia emocional	27
Figura 3. Gráfico de barras agrupadas de la relación entre inteligencia emocional y actividad física.....	30

INTRODUCCIÓN

La presente investigación nace de la necesidad de desarrollar un conocimiento crítico, con una perspectiva innovadora, rescatando la importancia del bienestar psicológico de las personas a partir de la relación entre la inteligencia emocional y la actividad físico deportiva, lo que resulta ser de interés académico y social. Según Fernández et al. (2015), la inteligencia emocional es la capacidad de llevar a cabo razonamientos precisos acerca de las emociones, tener la capacidad de utilizarlas y mejorar el pensamiento, lo que es esencial para la adaptación física y psicológica al contexto social. Sin embargo, fueron Salovey y Mayer (1990) que, entre las primeras definiciones, proponen el concepto de inteligencia emocional como la capacidad de las personas por percibir y atender sus emociones de forma adecuada, regular su estado de ánimo y el de los demás.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), menciona que la actividad físico deportiva ayuda a prevenir enfermedades no transmitibles, como enfermedades cardíacas y diabetes; también puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general, lo que le convierte en un pilar fundamental para desarrollar estrategias y programas de salud pública. Desde el enfoque de BarOn (1997), se define a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias personales y emocionales que se relacionan lógicamente y estadísticamente; entre ellas se encuentran: competencia de adaptabilidad, competencia interpersonal, competencia intrapersonal, competencia de manejo de estrés y competencia de estado de ánimo, las cuales permiten a las personas adaptarse y tener un desenvolvimiento adecuado frente a las demandas de un entorno dinámico y cambiante. De esta manera, el término de inteligencia emocional se utiliza para describir un tipo de inteligencia que es diferente a la inteligencia cognitiva y resulta necesario mencionar que dichas competencias de la inteligencia no cognitiva son similares a factores de personalidad, pero a diferencia de ellos, la inteligencia emocional se puede desarrollar a través de la vida. Por otro lado, la realización de actividad física tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que se liberan endorfinas, sustancia que actúa directamente en el cerebro produciendo la sensación de bienestar y relajación, lo que a su vez reduce la ansiedad, depresión y estrés (Barbosa y Urrea, 2018).

Este trabajo investigativo se compone de cuatro capítulos, en el primer capítulo se presenta el tema de la inteligencia emocional, constructos de los que deriva, definición general,

su relación con la actividad física, estrategias para su desarrollo y la motivación intrínseca/extrínseca.

El segundo capítulo, presenta el tema de la actividad físico deportiva, su definición e importancia, se menciona la práctica deportiva del crossfit, sus beneficios tanto en la salud física y mental, así como los riesgos y la prevención que se necesita para su práctica.

En el tercer capítulo, se expone la metodología en donde se presenta el tipo de investigación, los objetivos planteados, los instrumentos utilizados y el procedimiento necesario para su realización.

En el capítulo cuatro se describe el análisis de los resultados, en donde se expone el cumplimiento de los objetivos planteados, demostrando que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y la actividad física.

En la discusión, se establece una relación de los resultados con estudios similares realizadas por otros autores, con la finalidad de tomar una posición de pensamiento crítico con respecto a los alcances y limitaciones de la presente investigación.

En las conclusiones se expresan reflexiones respecto a los resultados obtenidos, los cuales se exponen con el propósito de informar y dar apertura a futuras investigaciones afines a la relación entre la inteligencia emocional y la actividad física.

Finalmente, en el apartado de recomendaciones se condensan sugerencias que se originan durante el proceso de investigación para emprender nuevos elementos de interés.

CAPÍTULO I

Inteligencia Emocional

Con frecuencia, las personas tienen un interés especial al hablar de inteligencia emocional, sin embargo, no existe el conocimiento adecuado acerca de lo que implica esta variable y cómo influye en el desarrollo de habilidades para relacionarnos con los demás, identificar emociones y gestionarlas de manera adecuada. Por esta razón, el presente capítulo presenta bases teóricas acerca de la inteligencia emocional, explica de manera general, los constructos de los que deriva, como la inteligencia-emoción, las distintas definiciones que posee, el desarrollo, los beneficios que reporta y su relación con la actividad físico deportiva, la cual, emplea técnicas de preparación mental como la motivación; un tema de indiscutible interés en la investigación científica, por su relación con el desarrollo de comportamientos más adaptativos.

Es fundamental conocer el desarrollo de la inteligencia emocional, entender cómo se han realizado los aprendizajes previos relacionados a dicho constructo, con el objetivo general de relacionar la literatura presente y el conocimiento que se genere a partir de esta investigación.

1.1. Inteligencia

Definir un concepto de inteligencia presenta dificultad debido a que se han planteado una serie de teorías psicométricas, biológicas, del desarrollo y múltiples, lo cual no ha sido impedimento para que los científicos de diferentes campos sigan generando definiciones y teorías. Sin embargo, el constructo inteligencia, aceptado de forma coloquial describe ciertos atributos otorgados a algunas personas, los cuales están relacionados con la capacidad mental básica, entendida como creencias, pensamientos o teorías implícitas. Por otro lado, la conceptualización de inteligencia, desde el mundo científico, depende del enfoque o perspectiva desde el cual se aborde (Villamizar y Donoso, 2013).

En consecuencia, la inteligencia da la posibilidad de facilitar la adaptación, aprendizaje, solución de problemas, toma de decisiones, entender ideas complejas y creatividad de las personas; además, su evaluación debe ser adecuada y justa para los individuos de diferentes culturas (Pérez y Medrano, 2013).

1.2. Emoción

Desde el campo lingüístico, la Real Academia Española (2022), define emoción como el interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo. Mientras que en el campo de la psicología la emoción es un proceso en el que el medio ambiente, el cerebro y el resto del organismo forman un todo funcional, un mecanismo que nos conecta al medio ambiente; además de ser un proceso creativo de la propia individualidad del ser humano. La conducta moral y social va unida al aprendizaje (emocional) de nuestro entorno familiar y después social (Mora, 2013).

Por ende, resulta ser un proceso psicológico complejo que implica una serie de condiciones desencadenantes como estímulos relevantes, cambios fisiológicos, patrones expresivos y de comunicación (expresión emocional), efectos motivadores, con la finalidad de adaptarse a un entorno continuo y cambiante (Fernández y Jiménez, 2013).

1.3. Definición de Inteligencia emocional

En la actualidad, la literatura presenta varios intentos para definir la inteligencia emocional, por lo que es necesario mostrar las diferentes reformulaciones que ha tenido este constructo a partir de distintos autores. La inteligencia emocional se podría definir como un proceso que atraviesan las personas por atender, percibir, asimilar y comprender los sentimientos de forma adecuada; regular y cambiar el estado de ánimo propio o el de los demás de manera espontánea, consolidando así a la inteligencia emocional como un buen indicador de ajuste psicológico (Cabas et al., 2017).

Además, la inteligencia emocional puede ser entendida desde el modelo de Bar-On (1997) como un conjunto de conocimientos y habilidades que influyen en la capacidad general para afrontar de forma adecuada las demandas del medio en el que vive. También la define como “una interrelación de competencias sociales y emocionales que determinan la eficacia con la que nos comprendemos a nosotros mismos y nos expresamos, como entendemos a otros, como nos relacionamos con ellos y como hacemos frente a las demandas diarias” (1997, p. 36). Dicho modelo se considera mixto, debido a que se caracteriza por el contenido que va desde el análisis

teórico hacia el conocimiento directo y aplicativo (Bar-On 2006, como se citó en Lorenzo-Alegría, 2017).

Asimismo, a través de una visión sistémica se describen cinco componentes principales, que involucran quince factores evaluables por medio del Inventario de Cociente Emocional Bar-On (1997): 1) *componente intrapersonal*, reúne los factores de comprensión emocional de sí mismo, asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia; 2) *componente interpersonal*, reúne los factores de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social; 3) *componente de adaptabilidad* que reúne los factores solución de problemas, prueba de realidad y flexibilidad; 4) *componente de manejo de estrés* que reúne los factores tolerancia la estrés y control de impulsos 5) *componente de estado de ánimo general* que reúnen los factores felicidad y optimismo (Carrasco, 2013).

Por otra parte, Arrabal-Martin (2018) indica que la inteligencia emocional es la “capacidad de la aceptación y la gestión consciente de las emociones teniendo en cuenta la importancia que tienen todas las decisiones y pasos que damos durante nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello” (p. 7). También menciona que las personas con un alto coeficiente emocional y no tanto intelectual pueden tomar mejores decisiones, por su capacidad de gestionar las emociones.

Pérez et al. (2012) refieren que el concepto de inteligencia emocional fue introducido por primera vez en la literatura científica en 1990 por Salovey y Mayer. Desde entonces, se han desarrollado diferentes modelos y medidas que se resumen en: 1) *modelos de habilidad*, que se centran en habilidades mentales que permiten utilizar la información que nos proporcionan las emociones para mejorar el proceso cognitivo; y 2) *modelos mixtos*, que combinan habilidades mentales con rasgos del comportamiento y variables de personalidad.

El *modelo de habilidad* de Mayer y Salovey (1997, como se citó en Lorenzo-Alegría, 2017), cuenta con mayor apoyo empírico y se compone de cuatro ramas: a) *percepción emocional*, que es la capacidad de percibir las emociones en uno mismo y los demás; b) *facilitación emocional*, que se refiere a utilizar las emociones en otros procesos cognitivos; c) *comprensión emocional*, que indica cómo evolucionan las emociones en contextos interpersonales; y d) *manejo emocional*, que implica modular las emociones y promover la comprensión personal.

Existe una variedad de definiciones acerca de la inteligencia emocional, las cuales han logrado asentar las bases para su construcción. Los modelos existentes presentan una discursiva en torno al tema que, si bien tienen varias habilidades, componentes y factores, no determinan un proceso secuencial para su desarrollo; por lo que es importante analizar cómo desarrollar la inteligencia emocional.

1.4. El desarrollo de la inteligencia emocional

El ser humano como ser racional y social se ubica en un entorno con varias situaciones en su vida, por lo que es importante analizar el valor sobre desarrollar una postura de equilibrio emocional en los distintos contextos en los que se pueda desenvolver.

Es un tema de vital importancia, en donde las relaciones interpersonales son factores predictivos del bienestar emocional y, curiosamente, también pueden ser causantes de conflictos y malestar, lo que puede provocar emociones negativas (Bisquerra, 2012).

El desarrollo de la inteligencia emocional involucra el término *educación emocional*, importante debido a que se define como un proceso continuo y permanente que potencia el desarrollo de competencias emocionales con el objetivo de aumentar el bienestar personal y social de las personas. (Bisquerra y Pérez, 2012). También hace referencia a un proceso educativo (enfaticando el contexto universitario y deportivo), que se planifica y desarrolla a través de programas, con la finalidad de mejorar el desarrollo integral de las personas. En donde existe la necesidad de que los educadores posean habilidades emocionales para que el alumno aprenda y desarrolle habilidades relacionadas al uso inteligente de las emociones (Lorenzo-Alegría, 2017)

El informe presentado por FAROS Sant Joan de Déu (2012) enfatiza la importancia del desarrollo del aprendizaje emocional, en donde la relación con los demás es esencial para que el individuo se desenvuelva adecuadamente, forjando una inteligencia emocional que pasa por la adquisición de habilidades sociales, como la empatía y capacidad para comunicar emociones. Por este motivo, es necesario que la gestión emocional se introduzca en la educación desde la infancia.

Por ello, el desarrollo emocional requiere de elementos esenciales en la construcción del bienestar personal y social, los cuales son programas de educación de gestión, conciencia y

regulación emocional. Estos elementos son competencias básicas que la persona adquiere a través de la convivencia diaria con otras personas, para estar en mejores condiciones, es decir, identificar emociones, adquirir la habilidad para generar emociones positivas y habilidad para automotivarse, lo que es necesario e importante para afrontar los retos que plantea la vida. Para educar en emociones no basta con brindar información, ya que sigue una metodología necesariamente práctica en dinámica en grupos, autorreflexión y juegos, para mejorar las competencias emocionales (FAROS, 2012). El modelo de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona (2012) presenta dos competencias emocionales representativas:

- **Conciencia emocional:** a través de la observación del propio conocimiento se puede lograr conocer las propias emociones y las emociones de los demás, lo que supone distinguir entre pensamientos, comportamientos y emociones.
- **Regulación de emociones:** Consiste en un equilibrio entre la represión y descontrol, logrando de esta manera dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. Posee componentes importantes como la tolerancia a la frustración, manejo de la ira, capacidad para retrasar gratificaciones, etc.

También se considera importante indagar la formación en educación emocional de los futuros docentes de Actividad Física, que permite que los conocimientos repercutan directamente en la experiencia de la actividad física que reciben los jóvenes, así como su futura motivación para participar en programas orientados en mejorar la salud física y psicológica, con la finalidad de favorecer tres aspectos clave como conciencia emocional, que abarca conocer el concepto y clasificación de las emociones; pensamiento regulador; conducta resolutoria. En definitiva, dicha educación, se identifica como útil para la futura práctica profesional y mejora personal (Lavega et al., 2015).

Por ello, se ha señalado que el desarrollo de la inteligencia emocional eminentemente involucra la práctica e interacción con las demás personas, por lo que educar en competencias y habilidades emocionales resulta del interés general, tanto en la familia como en entornos educativos y deportivos.

1.5. Inteligencia emocional y actividad físico deportiva

Es necesario indagar la relación de la inteligencia emocional y la actividad físico deportiva desde las perspectivas e investigaciones que tiene la psicología del deporte, la cual es definido por Rojeet y Mili (2016) como una subcategoría de la psicología en donde se estudia el comportamiento de las personas dentro de entornos deportivos y de ejercicio. Enfatiza que el bienestar fisiológico de las personas que realizan actividad física no es suficiente, debido a que existen factores psicológicos como la personalidad, inteligencia, motivación, concentración y atención, los cuales afectan o mejoran el rendimiento físico; a su vez, un programa de ejercicios que se enfoca en la resistencia y fuerza muscular incrementa el autoconcepto positivo.

Calero et al. (2018) consideran que la participación de las personas en actividades extracurriculares (actividad deportiva y artística) son un recurso importante para el desarrollo de habilidades y competencias de la inteligencia emocional, compuesta por la claridad con la que percibe los sentimientos y la capacidad de reparación de los estados emocionales negativos.

Los programas de preparación en la actividad física deportiva se han enfocado más en el progreso técnico y mejora física que en el desarrollo de los factores psicológicos. Las múltiples exigencias del contexto deportivo hacen que la preparación psicológica sea necesaria para obtener el máximo rendimiento deportivo. También se sugiere la clarificación de valores en los deportistas, establecer objetivos, planificar el tiempo, el análisis de atribuciones de éxito o fracaso, fuentes de distracción, mejora de concentración y aprendizaje de técnicas de relajación, que son indispensables para la preparación de las personas que practican actividad deportiva (Ros et al., 2013).

Un estudio realizado por Fernández et al. (2015), tenía como objetivo analizar la inteligencia emocional percibida y bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función de la práctica de actividad física. Este estudio demostró que los individuos con mayores niveles de actividad física tienden a mostrar medidas más elevadas de claridad emocional y reparación emocional, mayores niveles de autoestima y satisfacción con la vida. Por ende, la realización de actividad física en niveles adecuados tiene un efecto positivo en dichas variables; además de servir como soporte para el desarrollo o mantenimiento del bienestar psicológico de los estudiantes. Las razones que explican esta tendencia están relacionadas con las oportunidades de socialización y de compromiso que ofrece algunas formas de actividad física.

1.6. Estrategias para desarrollar la Inteligencia Emocional

A continuación, se presentan estrategias de carácter general para el desarrollo de la inteligencia emocional, tanto en el nivel educativo como en la formación de docentes, por ende, se comparten objetivos comunes: el desarrollo emocional, bienestar personal y social. Sin embargo, existe un inconveniente al identificar estrategias, lo cual está relacionado con la poca claridad que existe con la definición del constructo inteligencia emocional, así como la metodología empleada y resultados; En este sentido, se describe el entrenamiento en inteligencia emocional basado en el modelo de Bar-On.

Las exigencias que van surgiendo en la actividad físico deportiva subyacen el accionar de la psicología, que diseña técnicas o estrategias que se llevan a cabo en la práctica de la actividad o como enseñanza a otros profesionales para que las puedan utilizar. La orientación psicológica tendrá como objetivo facilitar la comprensión y comunicación entre el practicante de actividad físico deportiva y los profesionales que le rodean. Puertas et al. (2017) mencionan que la inteligencia emocional está comprendida por un conjunto de habilidades las cuales son mecanismos psicológicos que permiten a las personas percibir, asimilar, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, en consecuencia, su desarrollo facilita llevar a cabo la ejecución de acciones, ya que la perspectiva que tiene una persona sobre sus capacidades, media entre la facilidad o dificultad al momento de lograr los objetivos planteados.

El desarrollo de la percepción emocional concede a las personas la capacidad de reconocer e identificar sus sentimientos. En el desarrollo de la asimilación emocional la persona va obteniendo la capacidad de procesar la información que recibe de los estímulos externos, mostrando una conexión entre las emociones y el sistema cognitivo, lo cual influye en la toma de decisiones, provocando que la persona focalice la atención en aspectos relevantes. La presencia de empatía hace que la persona desarrolle herramientas necesarias para comprender las emociones de su contexto, ser conscientes, anticipar los sentimientos de sus propias acciones y detectar el origen de los sentimientos. Finalmente, la regulación emocional, permite reducir los sentimientos negativos y aumentar los positivos, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (Puertas et al., 2017).

La práctica de actividad físico deportiva es un instrumento valioso para potenciar y desarrollar la inteligencia emocional mediante la corta selección de contenido y estilos de enseñanza (Kim et al., 2016). Las personas que practican actividad física se benefician a nivel emocional en el desarrollo de la competitividad, sentimiento del propio trabajo y orientación al

logro de objetivos. A nivel físico, se forma la necesidad de mantener la salud física a través del ejercicio y comprensión de la importancia del descanso activo, incitando a adquirir hábitos saludables. A nivel social se beneficia la capacidad interpersonal como la intrapersonal, mientras que, a nivel racional, se permite comprender, reflexionar y adaptarse a las necesidades que requiere la actividad en práctica (Duran et al., 2015).

La Fundación Rafa Nadal (2020) menciona que entre los elementos que componen la inteligencia emocional se ubica la autoconciencia emocional, la empatía, la autorregulación emocional, automotivación y habilidades sociales para interactuar con los demás. Sin embargo, la fundación mencionada indica que el trabajo del componente de la autorregulación emocional permite tener la capacidad de sentir las emociones, autogestionarlas y tener mayor control sobre ellas. También indica que las estrategias para desarrollar la inteligencia emocional se realizan mediante la inclusión de actividades que fomentan el trabajo de identificar, contextualizar y canalizar las emociones.

En el Centro Fundación Rafa Nadal (2020) se da importancia a la reflexión de las emociones experimentadas en las actividades deportivas. Entre las actividades que fomentan el trabajo de autorregulación emocional se encuentran: *monstruo de las emociones*, que permite identificar el estado de ánimo; *diccionario de las emociones*, que consiste en la descripción de sentimientos; y *diario de las emociones*, en donde los participantes comparten lo que sienten para generar empatía, estos ejercicios, combinados con la práctica deportiva, permiten que los participantes desarrollen su inteligencia emocional.

Por otra parte, la Dirección del Deporte de Aragón, Gobierno de Aragón (2017) llevó a cabo el proyecto denominado “Del talento al rendimiento: Inteligencia emocional en el deporte”. Este proyecto tiene como objetivo mostrar los beneficios de la inteligencia emocional desde distintos roles de participación, ya sea como deportista, entrenador y/o miembro de familia. De esta forma se puede mostrar herramientas que mejoren la gestión emocional a través de vivencias y dinámica, este proyecto descubre cómo se generan las creencias y patrones actitudinales limitantes, aclara y transforma los conceptos de éxito y fracaso, así como la gestión de relaciones sociales.

Por otro lado, el Aprendizaje Basado en Problemas tiene un efecto significativo en el desarrollo de los componentes de la Inteligencia Emocional y habilidades sociales; lo que asegura una formación integral en estudiantes universitarios. Además, estimula la motivación, promueve

la interacción (a través del trabajo en equipo), permite compartir descubrimientos y brindar apoyo para resolver problemas (Luy-Montejo, 2019).

Finalmente, es importante reconocer que dentro del contexto nacional se encuentra el Plan de Alto rendimiento del Ecuador (Ministerio de Deporte del Ecuador, 2021). Este plan establece como objetivo principal fortalecer el deporte en el Ecuador, a través de la preparación y desarrollo integral de los deportistas. Los pilares fundamentales del plan son la *renovación generacional*, que hace referencia a una mejor gestión y articulación con federaciones provinciales y el *desarrollo integral del atleta*, el cual “considera” el fortalecimiento de un equipo multidisciplinario conformado por nutricionistas, deportólogos, fisioterapeutas y psicólogos. La salud mental es considerada como eje de desarrollo del deportista; sin embargo, dicho plan no está enfocado en estrategias que favorezcan la salud mental de manera planificada, con temas necesarios como el desarrollo de la inteligencia emocional, el cual, deberían tomar relevancia en Ecuador, para obtener mejores resultados a nivel nacional e internacional.

1.7. La motivación extrínseca e intrínseca en la práctica físico deportiva

La motivación es un aspecto psicológico que interactúa con el desarrollo del ser humano, un estado fluctuante y dinámico según las distintas situaciones; además de ser reglada de manera interna y/o externa a través de diversos condicionantes que determinan la capacidad de fortalecerla o disminuirla. En sí, no puede ser observada, sino que lo que se observa es el comportamiento de una persona motivada y de dicho comportamiento se deduce la existencia de motivación (Pereyra, 2020).

La motivación es uno de los aspectos clave que, de ser canalizada adecuadamente, conlleva a la mejora del rendimiento en la actividad físico deportiva (Monroy y Sáenz, 2012). Fernández et al. (2016) mencionan que la comprensión de los procesos que se relacionan con la adherencia hacia una vida activa se puede explicar y analizar a través de la *teoría de metas y logro* y la *teoría de la autodeterminación*.

Según la teoría de la motivación de logro, el entorno deportivo es considerado “de logro”, debido a que se busca conseguir cierta excelencia a través de evaluaciones por parte de un público, entrenadores, familia y todo tipo de personas vinculadas con la actividad. En definitiva, es la interacción de factores personales como éxito, fracaso y factores situacionales como

conseguir el triunfo y su incentivo o su derrota (Atkinson y McClelland, 1960 como se citó en Monroy y Sáenz, 2012).

Por otro lado, la teoría de la autodeterminación según Deci y Ryan (1985, como se citó en Aguirre–Loaiza et al., 2015) se refiere a la integración de tres conceptos: motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. Se entiende a la *motivación intrínseca* como el compromiso con una actividad por placer y satisfacción de ejecutarla; la *motivación extrínseca* es aquella que depende de refuerzos externos o ambientales para poner en práctica cierta actividad; la *amotivación*, hace referencia a la presencia de sentimientos de frustración y miedo, debido a que la persona no expresa la intención de realizar alguna actividad.

Desde la teoría de la autodeterminación la motivación se puede desarrollar en tres niveles: 1. global: motivación general de una persona; 2. contextual: motivación en el contexto deportivo; 3. situacional: en una situación en particular, como por ejemplo una sesión de caminata. Además, se consideran tres necesidades psicológicas que son: autonomía, competencia y relación con los demás, que son básicas para el desarrollo social y bienestar personal. Por tal razón, cuando una persona está involucrada en la toma de decisiones y tiene una buena relación con el docente en la práctica físico deportiva, experimentará mayor motivación autodeterminada, de este modo, obtiene consecuencias positivas como autoestima, actitudes favorables, persistencia en la práctica y compromiso deportivo (Belandó et al., 2012).

Además, Pereyra (2020), menciona que la motivación intrínseca o autodeterminada aumenta cuando los deportistas perciben que los entrenadores generan un clima de implicación en la tarea, también presentan patrones motivacionales más adaptativos cuando perciben valoración de esfuerzo. En el caso de un deporte específico como la maratón, Ruiz y Zarauz (2014), realizaron un estudio que tenía como objetivo analizar la motivación de maratonistas españoles para correr, lo que arroja como resultado, que la motivación va evolucionando con la edad y número de maratones terminadas; al centrarse en la edad, los maratonianos mayores de la presente investigación corren por motivos de salud, mientras los más jóvenes lo hacen por motivos de superación de metas y metas psicológicas, lo que evidencia que, con la edad, la motivación de los corredores va ganando en autodeterminación, de esta manera se puede decir que los deportistas tienen altos niveles de motivación intrínseca.

En consecuencia, es importante obtener formas de mejorar el conocimiento acerca de las emociones, poder identificarlas en sí mismo y en los demás, además es importante adquirir la

capacidad de desarrollar automotivación para que las personas puedan lograr sus objetivos en la práctica de la actividad físico deportiva y lograr una mejor calidad de vida debido a que la inteligencia emocional parece ser un predictor de los diferentes tipos de motivación y se asocia de manera positiva con la motivación intrínseca.

Conclusiones

A partir del capítulo uno, se deduce que, a pesar de las distintas definiciones presentadas, la inteligencia emocional se entiende como la capacidad que tiene el individuo para poder reconocer y hacer uso de sus propias emociones de modo que pueda lograr una interacción adecuada con un medio dinámico y cambiante, esto a su vez le permita adaptarse y establecer relaciones de manera saludable, conseguir mayor bienestar psicológico y alcanzar metas planteadas.

La presente investigación, es un logro que requiere mayor acercamiento entre la ciencia y la práctica. También urge la idea de abordar habilidades emocionales en los entornos educativos y deportivos, con la finalidad de responder a las necesidades esenciales de poder desenvolverse adecuadamente en cada aspecto de su vida, tanto a los alumnos como profesores.

CAPÍTULO II

Actividad físico deportiva

A continuación, se presentan varios temas relacionados a la actividad físico deportiva que hace referencia al movimiento corporal que requiere de un gasto energético, un hábito que permite a las personas mantener un buen estado de salud físico y mental en general. Debido a su entorno lúdico y dinámico, la literatura revisada a continuación, evidencia que dicha actividad permite a las personas desarrollar habilidades interpersonales e intrapersonales, las cuales se integran con la inteligencia emocional.

2.1 La importancia de la actividad físico deportiva en nuestra sociedad

La importancia de realizar actividad física y deportiva se sustenta en investigaciones realizadas por Angarita-Ortiz et al. (2020), los cuales mencionan que llevar una vida sana se relaciona con hábitos como el ejercicio regular y una alimentación sana, por lo contrario, la inactividad física se considera un problema de salud a nivel mundial, considerando que las conductas sedentarias producen problemas de salud tales como el sobrepeso y disminución de la condición cardiovascular. Además, Smith (2000, como se citó en Angarita-Ortiz, 2020) afirma que entre más actividad física realice una persona, mayor será su nivel de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social, subcomponentes que se encuentran dentro del modelo de BarOn (1997). Por ello, se considera que la inteligencia emocional es un predictor de éxito personal y profesional.

La actividad física es un medio para conseguir el desarrollo personal y social, provocando actitudes positivas para la mejora física y psicológica, incentivando a un estilo de vida saludable a nivel global (Revuelta et al., 2016). También, es un término utilizado como una expresión de salud y bienestar, se define como cualquier movimiento corporal intencional, un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea. Se distinguen entre actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades realizadas con el objetivo de divertirse, relacionarse, mejorar la salud, forma física y competencia, lo que permite aprender y adquirir conocimientos del entorno. Por su parte, el deporte deriva de la actividad física ya que es definida como una actividad planificada, estructurada y repetitiva, no tiene una definición

general, sin embargo, se diferencian entre: *deporte competición*: organizado por asociaciones deportivas; *deporte por salud*: realizado con el objetivo de alcanzar un buen estado físico y *deporte de alto rendimiento* que con frecuencia sobrepasa los límites de la capacidad física (Barbosa y Urrea, 2018).

Además, es importante mencionar que existen diferentes niveles de intensidad para realizar actividad física y deportiva, Crossfit, la práctica utilizada en esta investigación, es considerada una actividad deportiva intensa o vigorosa a causa de su naturaleza competitiva que conlleva un alto gasto energético. Por otro lado, cuando una rutina diaria que no requiere de un alto gasto energético es considerada de baja intensidad (González, 2013).

En definitiva, realizar actividad física y deportiva se posiciona como una opción adecuada para cultivar y desarrollar la afectividad, mejorar la relación positiva con los demás, ajustar el equilibrio emocional, mejorar la expresión y comunicación de emociones, contribuir a la creación de hábitos saludables y brindar recursos necesarios para responder de mejor manera ante situaciones negativas como el estrés, violencia, apatía, depresión, entre otros (Hernández-Mite et al., 2018).

2.2. CrossFit

La creciente popularidad, el estilo de entrega único y la naturaleza inclusiva del Crossfit son las razones por las que se elige enfocar este estudio de investigación dentro de un entorno deportivo, además su contexto único y su énfasis en la competencia tanto intrapersonal como interpersonal lo convierte en un entorno ideal para examinar otras habilidades de la inteligencia emocional, tales como estado de ánimo, manejo de estrés y adaptabilidad.

Crossfit es un conjunto de ejercicios aeróbicos y de fuerza que originalmente se diseñó para entrenar a personas pertenecientes a la policía y fuerzas militares especiales, en donde se requiere aptitud física y fuerza muscular; con un enfoque en movimientos funcionales, la variedad de ejercicios va desde correr y remar, levantamientos de pesas/olímpico hasta movimientos gimnásticos (p. ej., burpees, escaladas con cuerda). Los entrenamientos son de alta intensidad con un tiempo de recuperación limitado o nulo. Cada entrenamiento se denomina “WOD” (Work Of Day), con una duración desde los 10 a 20 minutos, lo que aumenta los niveles de condición física (Fernández et al., 2015).

Por tal razón, está enfocado en movimientos funcionales de alta intensidad que intenta desarrollar competencia en 10 dominios de condición física, los cuales son: precisión, agilidad, equilibrio, coordinación, resistencia cardiovascular y respiratoria, flexibilidad, potencia, velocidad, resistencia y fuerza. Los entrenamientos se componen de una variedad de movimientos que incorporan fuerza, resistencia, acondicionamiento metabólico y potencia (Perdiz et al., 2014).

Meyer y Zuniga (2017), informan en su artículo que las tasas de lesiones entre los participantes de Crossfit fueron comparables a las tasas de otros atletas recreativos o profesionales; las zonas más comunes fueron los hombros, espalda baja y rodillas, sin embargo, las tasas de lesiones disminuyen con la mayor participación de un entrenador, por ende, es seguro cuando las actividades programadas se realizan con presencia de un entrenador certificado y que además brinde un espacio adecuado para desarrollar habilidades interpersonales.

2.3. Beneficios de la práctica de CrossFit

Al entrenar Crossfit se pueden desarrollar capacidades y habilidades tales como la expresión y comunicación de emociones, mediante una variedad de ejercicios y además se experimentan beneficios para la salud física y mental, siempre que haya la presencia de un entrenador certificado.

2.3.1 Beneficios para la salud física

Crossfit permite reducir el porcentaje de grasa corporal, acompañado de hábitos alimenticios saludables, mejora la capacidad cardiovascular y pulmonar, mejora las capacidades psicomotrices como el equilibrio y coordinación, permite tonificar el volumen muscular de forma general, lo que permite lograr un cuerpo más esbelto y proporcional. Todo aquello conservará la salud física y se tendrá una mejor calidad de vida (Terral CrossFit Málaga, 2022).

2.3.2 Beneficios para la salud mental

El entrenamiento en Crossfit permite desarrollar la atención en el aprendizaje y ejecución de cada ejercicio, una vez realizado la satisfacción aumentará, al ser una disciplina en donde se evidencia rápidos beneficios físicos, permite que la motivación aumente trasladándose a otras áreas de la vida como la académica y laboral. Además, permite la reducción del estrés, debido a que el ejercicio ayuda a dormir mejor; aumenta las relaciones interpersonales, debido a que habitualmente se comparte el espacio deportivo junto con el intercambio de impresiones, experiencias y trabajo en equipo, también se experimentará mayor autoconfianza a través del logro de realizar técnicas de ejercicios complejos (Terral CrossFit Málaga, 2022).

La variedad de movimientos funcionales tales como correr, agacharse, recoger cosas pesadas, etc., que son ejecutados con alta intensidad en el entrenamiento, permite llevar un registro detallado de tiempo que se demora cada persona en realizar una actividad, el peso que levanta y número de repeticiones, lo que sirve como evidencia para saber si se ha progresado en un área en específico y así compararse con los demás abriendo la posibilidad de construir una comunidad para brindarse apoyo mutuo (González, 2013).

2.4. Riesgos y prevención en la práctica de CrossFit

Por su naturaleza de alta intensidad Crossfit aumenta la fuerza, la musculatura, la resistencia y disminuye la masa corporal magra, por lo que realizar esta práctica es una opción efectiva para adultos sanos que necesitan una rutina variada y planificada. Sin embargo, las personas que entrenan Crossfit pueden esperar dolor luego del ejercicio, mayor que el que experimentarían con otras rutinas debido a la programación de alta intensidad, por ello es recomendable con el fin de prevenir excesivo agotamiento físico que los practicantes escalen su entrenamiento con ciclo de descanso planificado para prevenir lesiones que son comparables a otros regímenes de ejercicio de alta intensidad (Meyer & Zuniga, 2017).

A pesar de los beneficios mencionados con anterioridad, en los programas de Crossfit, también existen riesgos que se presentan en el desarrollo de la práctica, tales como: al existir una gran variedad de ejercicios y la falta de control durante los entrenamientos por parte de un entrenador certificado se dificulta la comprensión de la forma en que debería realizarse esta actividad; la falta de individualización de los programas hace que los practicantes realicen un

alto número de repeticiones de ejercicio y utilicen movimientos de gran peso, lo que podría ocasionar episodios de inflamación muscular, además, con la finalidad de evitar lesiones es importante organizar una programación equilibrada, reducir el número de ejercicios complejos y combinar con entrenamiento aeróbico (Fernández et al., 2015).

2.5. ¿Cuáles son las consecuencias de una vida sedentaria?

Desde el punto de vista del gasto energético, se define a una persona sedentaria como aquel individuo que no realiza 5 o más días de sesiones semanales de actividad física moderada durante al menos 30 minutos por sesión o que no realiza 3 o más días de sesiones semanales de actividad física vigorosa durante al menos 20 minutos. También se puede llamar a una persona como sedentaria en relación al tiempo que pasa sentada o acostada, considerando una conducta sedentaria si está sentada más de 6 horas al día (Crespo-Salgado et al., 2015).

El estilo de vida en las últimas décadas provoca un incremento en los hábitos de vida sedentaria y junto a la inactividad física se han convertido en la cuarta causa de muerte a nivel mundial, sin embargo, la inactividad física sigue sin monitorizarse por las instituciones de salud pública, a pesar de posicionarse como un factor de riesgo de morbilidad y mortalidad (Pérez et al., 2017).

Conclusiones

En consecuencia, es importante que además del ámbito sanitario las instituciones de educación, cultura y deporte incentiven a una mayor práctica de actividad físico deportiva como herramienta para disminuir los efectos negativos y riesgos de crear hábitos de una vida sedentaria y asegurar una mejor calidad de vida. Resulta esencial que las diferentes profesiones relacionadas con la salud física y mental, promuevan una cultura de actividad física que trascienda el ámbito sanitario e influya en los ámbitos educativos, de ocio y social.

Finalmente es recomendable realizar actividad física desarrollada bajo parámetros de intensidad que consideren las condiciones de salud de las personas, como mínimo 150 minutos de actividad física por semana de moderada a vigorosa, para lograr una vida saludable.

CAPÍTULO III

Metodología

3.1. Tipo de investigación

Este trabajo sigue una metodología cuasi experimental, de tipo transversal con un alcance correlacional, utilizando el Inventario de Cociente Emocional BarOn ICE e IPAQ para la recogida de información. Se realiza un análisis descriptivo de los datos con frecuencias (f) y porcentajes (%), Además, para encontrar la relación de variables categóricas se desarrolla un análisis de Chi cuadrado (χ^2). Los análisis se realizaron en el software SPSS en la versión 27.0

3.2. Objetivos

En la presente investigación se han planteado los siguientes objetivos:

3.2.1. *Objetivo general:*

Relacionar la Inteligencia Emocional con el nivel de actividad física y deportiva.

3.2.2. *Objetivos específicos:*

- Determinar el nivel de Inteligencia Emocional y nivel Actividad física de los participantes.
- Identificar el tipo de motivación determinante en la actividad física y deportiva.
- Relacionar los resultados obtenidos.

3.3. Participantes

Los participantes de la investigación son 50 adultos de la ciudad de Cuenca (Ecuador), con edades comprendidas entre los 20 y 50 años. La muestra, posteriormente se divide en dos grupos de: 30 adultos que realizan actividad física vigorosa en un centro de entrenamiento deportivo de Crossfit y 20 que no realizan actividad física deportiva de manera vigorosa, de acuerdo al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

3.3.1. Criterios de inclusión

- Personas deseen participar en la investigación.
- Personas que practiquen actividad física por un tiempo mayor a un mes.
- Personas que se encuentren en un rango de edad de 20 años a 50 años.

3.3.2. Criterios de exclusión

- Personas fuera del rango de edad establecida.
- Personas que llevan un estilo de vida sedentario.

3.4. Instrumentos

Basado en los objetivos planteados, se ha optado por la utilización de:

3.4.1 Consentimiento informado

Incluye el título del estudio, objetivos, en que consiste la participación dentro del estudio. Se menciona el procedimiento y el respeto por la decisión del participante. También se menciona la confidencialidad de los resultados de los test aplicados y dicha información será utilizada exclusivamente para fines de estudio. Finalmente contiene información del participante, que incluye sexo y edad.

3.4.2 Inventario de Cociente Emocional ICE

Para la presente investigación, se considera aplicar el Inventario de Cociente Emocional fue realizado por Reuven BarOn, procedente de Canadá, su nombre original es EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory. Se utiliza la adaptación peruana de Nelly Ugarriza (2001), considerando las características socioculturales del entorno. El inventario posee 133 ítems y tiene una duración de aproximadamente 30- 40 minutos para su aplicación, con un formato de escala tipo Likert de auto respuestas con cinco opciones: 1 (rara vez, nunca es mi caso), 2 (pocas veces es mi caso), 3 (a veces es mi caso), 4 (muchas veces es mi caso), 5 (con mucha frecuencia o

siempre es mi caso) (Epstein, 2012). Habitualmente su uso es educacional, clínico, laboral y de investigación.

Genera un cociente emocional (puntaje que es considerado para esta investigación) y cinco componentes mayores: interpersonales, intrapersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado de ánimo general, los cuales están basados en las puntuaciones de quince subcomponentes; estas habilidades cambian en el proceso de vida y pueden mejorar con entrenamientos y técnicas terapéuticas.

En cuanto a la confiabilidad ejecutada sobre el Cociente Emocional ICE, se enfoca en la consistencia interna y la confiabilidad retest, de esta manera en la muestra peruana los coeficientes alfa de Cronbach se aprecia una consistencia interna muy alta: .98. Por otra parte, el estudio de validez demuestra cuan eficiente es el instrumento para la evaluación de la inteligencia emocional a través de la prueba chi cuadrado, por ello, se puede verificar que el modelo resulta ser significativo, lo que confirma la estructura factorial 5 a 1 propuesta por Bar-On (1997).

Los resultados estándares esperados serian entre 70 y 130, fuera de estos límites, hacia arriba o hacia abajo, son considerados resultados no válidos.

El puntaje estándar o cociente emocional, obtenido de manera computarizada, se muestra de la siguiente manera:

130 + Marcadamente alta-capacidad emocional inusualmente bien desarrollada.

120-129 Muy alta-capacidad emocional.

110-119 Alta-capacidad emocional.

90-109 Promedio- capacidad emocional adecuada.

80-89 Baja-capacidad emocional subdesarrollada.

70-79 Muy baja-capacidad emocional.

3.4.3 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Según lo menciona Carrera (2017) la Organización Mundial de la Salud (OMS) aprobó el diseño propuesto por un grupo Internacional de Consenso en Medidas de Actividad Física, para construir el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual, sirve para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países. Consta de 7 preguntas relacionadas a la frecuencia, duración e intensidad de la actividad

realizada en los últimos siete días, se aplica mediante una entrevista directa que puede ser empleada en adultos de edades entre los 18 y 65 años.

En la presente investigación se utilizó la versión corta que evalúa tres características de la actividad física: intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración (tiempo por día). La actividad se registra en Mets (Metabolic Equivalent of task o unidades de índice metabólico) por minuto y semana, Para obtener el número de Mets se debe multiplicar el valor correspondiente (caminar 3,33 Mets, actividad física moderada 4 Mets ó actividad física vigorosa 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza (Carrera Y. , 2017).

A modo de ejemplo para la presente investigación: una persona que realiza Crossfit (actividad vigorosa), 5 días a la semana, una hora cada día, su índice será 8 Mets x 60 minutos x 5 días= 2400 Mets. El cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad física en las categorías baja, moderada y alta (vigorosa). Los practicantes que se encuentran en un nivel alto cumplen con las recomendaciones de la OMS.

3.4.4. Escala de motivación en el deporte (EMD)

La escala de Motivación en el deporte (EMD), fue desarrollada por Briere, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995. Para la presente investigación se utiliza la estandarización en deportistas mexicanos (López, 2000).

En donde se realizó el análisis de reactivos mediante la validación cruzada a través de la prueba t, lo que brinda veracidad a los resultados. Para obtener la confiabilidad del instrumento se realizó un análisis mediante el estadístico Alfa de Cronbach. Posee 29 reactivos que se agrupan en 7 factores: motivación extrínseca, intrínseca al conocimiento, intrínseca-estética, intrínseca-autosuperación, intrínseca-cumplimiento, amotivación y motivación integral-positiva. Las subescalas son evaluadas con 7 puntos, en donde 1 equivale a “nunca”, 2 “pocas veces”, 3 “raras veces”, 4 “indeciso”, 5 “algunas veces”, 6 “muchas veces”, y 7 “siempre”. Luego de la suma de cada factor se obtiene un puntaje al que le corresponde un percentil, lo que permite transformar de manera rápida y precisa el puntaje crudo a puntaje percentil para luego relacionar con el diagnóstico correspondiente (López, 2000).

La motivación externa implica a la participación en la actividad físico deportiva con el fin de recibir una recompensa o premio, la motivación intrínseca al conocimiento implica la

participación por el placer y satisfacción derivada del aprendizaje y explorar nuevas cosas, la motivación intrínseca de autosuperación-logro hace referencia a la participación por el placer que deriva de alcanzar nuevos objetivos personales, la motivación intrínseca estética hace referencia a participación en la actividad física en relación al autoconcepto (Nuñez et al., 2011 como se citó en Martín, 2013). Por último, la motivación integral deportiva hace referencia al equilibrio que existe entre todas las subescalas de motivación, logrando un desempeño adecuado en la práctica físico deportiva.

- Percentil 95: superior (motivación)
- Percentil 75: superior al término medio
- Percentil 50: término medio
- Percentil 25: inferior al término medio
- Percentil 10: inferior
- Percentil 5: muy inferior
- Percentil 0: deficiente (motivación)

De esta manera, la escala de motivación en el deporte (EMD), posee una estructura interna homogénea y consistente, el coeficiente alfa de la escala obtenida es de (0.8468), lo que indica alta confiabilidad.

3.5. Procedimiento

Fase 1: Se obtiene la autorización por parte de la Universidad del Azuay para la realización de esta investigación. Se realizó una petición formal para su participación en la investigación, en donde se mencionó que sería anónima y voluntaria, posteriormente se socializa la finalidad del proceso investigativo. Los participantes fueron seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión.

Fase 2: Se organiza el proceso de aplicación del Inventario de Cociente Emocional Bar-On ICE y el Inventario Internacional de Actividad Física (IPAQ), con la finalidad de identificar la inteligencia emocional y nivel de actividad físico deportiva, brindando una explicación con las instrucciones para realizar los test mencionados con una duración de 1 hora y media. Además, es necesario identificar el tipo de motivación que puede contribuir a la adherencia y éxito de la

actividad física y deportiva, en base a uno de los objetivos planteados de la investigación, para dicho objetivo se utilizó la Escala de motivación en el deporte (EMD).

Fase 3: Finalmente, se relacionará los resultados obtenidos de la investigación, una vez que se hayan calificado los test aplicados y que permitirán sacar conclusiones en base al cumplimiento de los objetivos y preguntas de investigación planteadas.

4. RESULTADOS

A continuación, se realiza la presentación de los resultados obtenidos a través de los test mencionados con anterioridad, con la finalidad de responder a la pregunta de investigación: ¿Existe relación entre la Inteligencia Emocional y la actividad físico deportiva? y alcanzar los objetivos planteados en el apartado de metodología.

Por lo tanto, los resultados se muestran mediante un análisis descriptivo de los datos con frecuencias (f) y porcentajes (%), Además, para encontrar la relación de variables categóricas se desarrolla un análisis de Chi cuadrado (χ^2). Los análisis se realizaron en el software SPSS en la versión 27.0

4.1 Análisis de los resultados

Se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física y el Inventario de Cociente Emocional de Bar-On, a un total de 50 personas, con edades comprendidas entre los 20 y 50 años. Posteriormente, se dividen en dos grupos: 30 personas que realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa en el centro de entrenamiento CrossfitJL, a quienes se aplicó la Escala de motivación deportiva y otro grupo de 20 personas que no realizan actividad física deportiva con regularidad, con la finalidad de relacionar los resultados y alcanzar los objetivos planteados.

4.1.1. Resultados de inteligencia emocional y actividad física

Basado en el primer objetivo específico: determinar el nivel de Inteligencia Emocional y nivel Actividad física de los participantes, se ha encontrado los siguientes resultados:

A través de la aplicación y calificación del Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ). Los datos se presentan y describen a través de la tabla de frecuencias (f) que resume los valores que toma la variable en forma de frecuencias y porcentajes. Además, permiten ver cómo se distribuyen los valores para alcanzar los objetivos planteados:

Tabla 1. Nivel de Actividad física deportiva

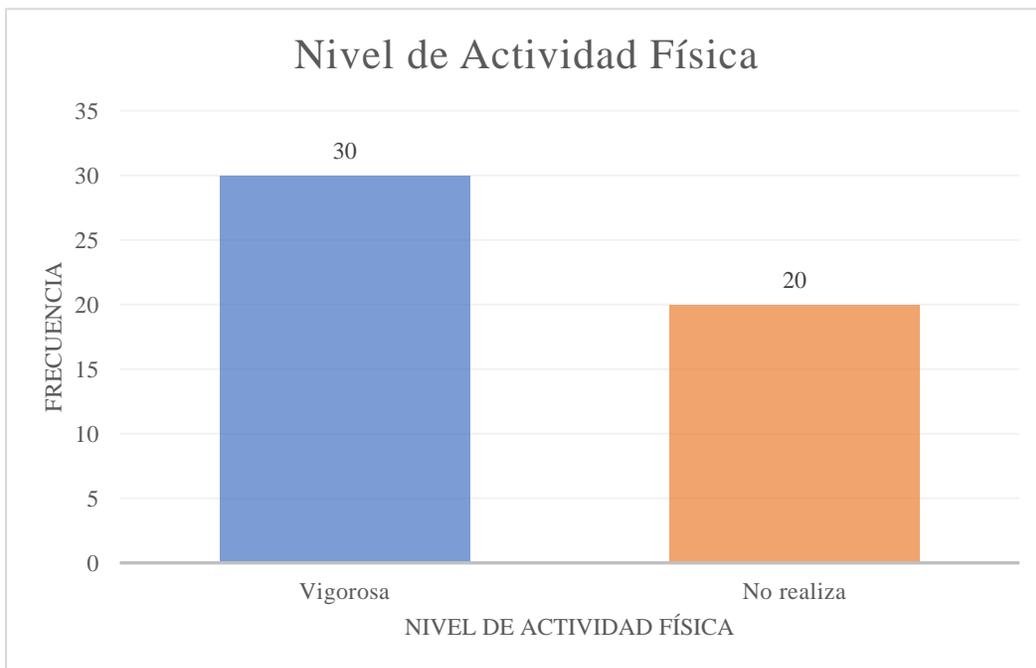
	F	%
Actividad vigorosa	30	60
No realiza	20	40
Total	50	100

Fuente: Elaboración propia

La tabla 1. nos muestra que el 60% de los participantes (n=30) realiza actividad físico deportiva de manera vigorosa y el 40% de participantes (n=20) no realiza actividad física deportiva con regularidad.

Los gráficos de barras nos ayudan a resumir los datos por grupos de casos.

Figura 1. Nivel de actividad física



Fuente: Elaboración propia

Con la finalidad de determinar el nivel de inteligencia emocional, a través de la calificación de Inventario de Cociente Emocional BarOn, se presentan los siguientes resultados:

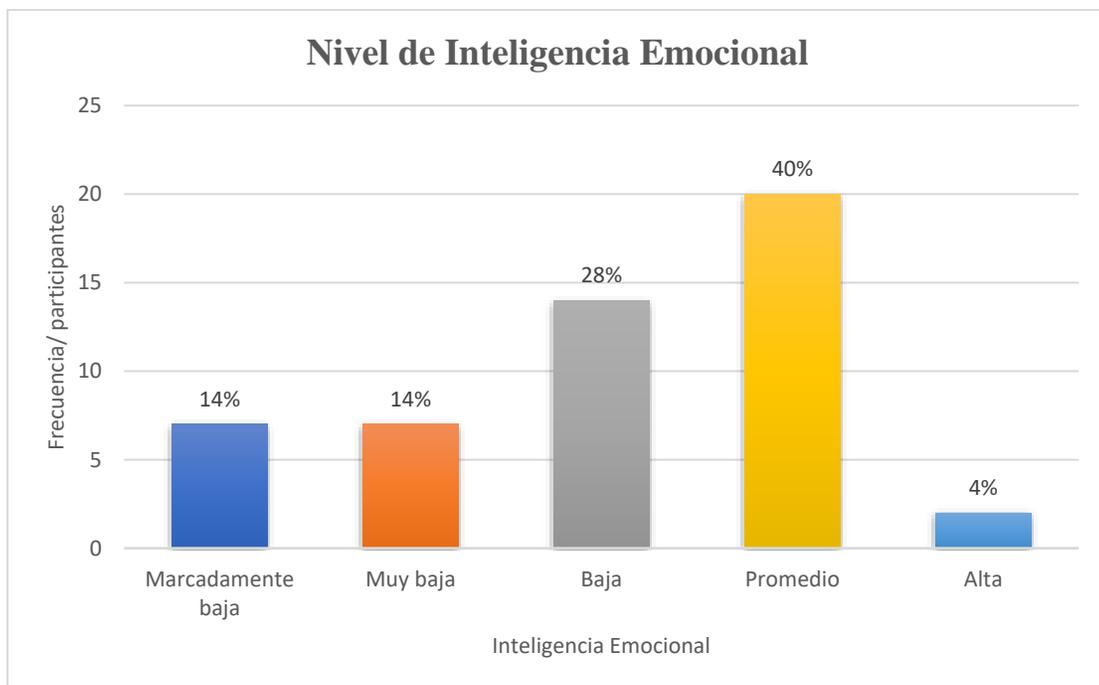
Tabla 2. Nivel de Inteligencia Emocional

	<i>F</i>	%
Marcadamente baja	7	14.0
Muy baja	7	14.0
Baja	14	28.0
Promedio	20	40.0
Alta	2	4.0
Total	50	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2. se puede identificar que el 14% de los participantes (n=7) tiene un nivel de inteligencia emocional “*marcadamente baja*”, el 14% de los participantes (n=7) tiene un nivel de inteligencia emocional “*muy baja*”, el 28 % de participantes (n=14) tiene un nivel de inteligencia emocional “*baja*”, el 40 % de participantes tiene un nivel de inteligencia emocional “*promedio*” (n=20) y el 4% de participantes (n=2) tiene un nivel de inteligencia emocional “*alta*”.

Figura 2. Nivel de inteligencia emocional



Fuente: Elaboración propia

Con la intención de alcanzar el segundo objetivo específico: identificar el tipo de motivación determinante en la actividad física y deportiva, a partir de la aplicación y calificación de la Escala de Motivación en el deporte (EMD), se logró reunir los siguientes datos: (Tabla 3.)

Tabla 3. Tipo de motivación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Motivación externa	7	23.3	23.3	23.3
Motivación integral deportiva	6	20.0	20.0	43.3
Motivación intrínseca al conocimiento	3	10.0	10.0	53.3
Motivación intrínseca autosuperación	6	20.0	20.0	73.3
Motivación intrínseca estética	8	26.7	26.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Fuente: Elaboración propia

Los resultados indican que del total de personas que realizan actividad físico deportiva (n=30) el 23.3% de la muestra posee un tipo de motivación externa, el 20% de la muestra posee el tipo de motivación integral deportiva, el 10% de la muestra se encuentra motivado por el conocimiento, el 20% de la muestra se encuentra motivado por alcanzar la autosuperación; la motivación intrínseca-estética, es el ítem que posee el mayor porcentaje, representado con el 26.7% (Tabla 3).

Con el propósito de alcanzar el tercer objetivo: relacionar los resultados obtenidos, se desarrolla un análisis de Chi cuadrado (χ^2), realizado en el software SPSS en la versión 27.0. (Tabla 4.)

Tabla 4. Relación de datos categóricos Chi cuadrado (χ^2) entre inteligencia emocional y actividad física.

	χ^2	<i>Gl</i>	<i>P</i>
Actividad física	10.268	4	.036*
Inteligencia emocional			

Indica un nivel de significación= * $p < .05$; ** $p < .01$

Fuente: Elaboración propia

Fundamentado en la *tabla 4*. los resultados indican que se encuentran evidencias de relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la inteligencia emocional, obteniendo un estadístico $\chi^2=10,26$, asociado a un valor $p < .05$.

Además, por medio de la realización de tablas cruzadas entre la Inteligencia Emocional y la Actividad física (*Tabla 5*.)

Tabla 5. Tablas cruzadas entre inteligencia emocional y actividad física.

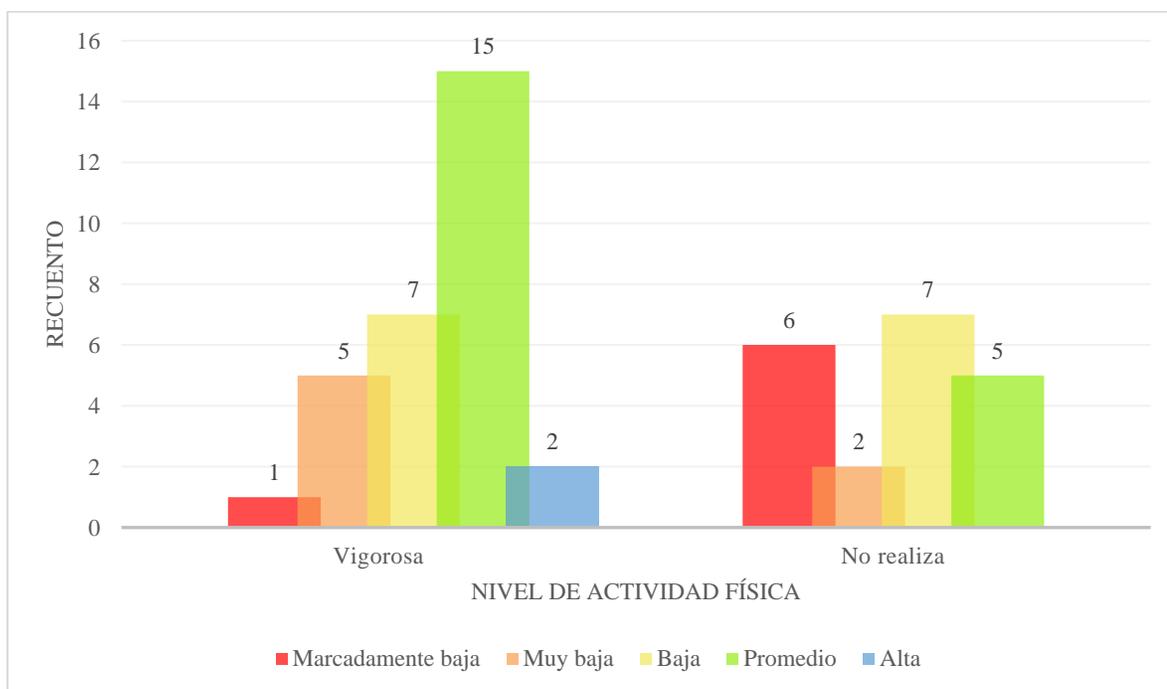
		Nivel de Actividad Física		Total
		Vigorosa	No realiza	
Inteligencia Emocional	Marcadamente baja	1 14.3%	6 85.7%	7 100%
	Muy baja	5 71.4%	2 28.6%	7 100%
	Baja	7 50%	7 50%	14 100%
	Promedio	15 75%	5 25%	20 100%
	Alta	2 100%	0 0%	2 100%
	Total	30 60%	20 40%	50 100%

Fuente: Elaboración propia

Apoyado en la *tabla 5*. Los resultados indican que las personas que realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa alcanzan mayor nivel de inteligencia emocional “promedio”

representado por el 75% (n=15) a diferencia de los participantes que no realizan actividad físico deportiva con regularidad, quienes presentan el 25% (n=5) de inteligencia emocional “promedio”. Además, el 100% de participantes que realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa presenta un nivel de inteligencia emocional “alto” (n=2). A diferencia de las personas que no realizan actividad físico deportiva con regularidad quienes presentan 0% en el nivel de inteligencia emocional “alto”.

Figura 3. Gráfico de barras agrupadas de la relación entre inteligencia emocional y actividad física



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico de barras *Figura 3* se presenta de manera resumida los datos por grupos, se encuentra una agrupación de barras por cada variable: *realiza actividad física vigorosa* y *no realiza actividad física vigorosa*. Lo que nos permite conocer el valor de cada agrupación representada por distintos colores. Muestra que quienes tienen un mayor nivel de actividad física, alcanzan niveles más altos de Inteligencia emocional.

De esta manera, mediante el análisis de la *tabla 4.* y *tabla 5.* Se logró alcanzar el tercer objetivo: relacionar los resultados obtenidos, indicando que existe una relación estadísticamente significativa entre la actividad física y la inteligencia emocional. Además, se llega a la deducción

que las personas que realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa alcanzan mayor nivel de inteligencia emocional “promedio” a diferencia de los participantes que no realizan actividad físico deportiva con regularidad.

Conclusiones de resultados

En los resultados se demuestra que el 40% de personas que practican actividad física se encuentran dentro del rango “promedio” del coeficiente emocional, así mismo el grupo que realiza actividad física de manera vigorosa abarca el 100% de participantes que alcanza un nivel “alto” de inteligencia emocional (n=2), lo que nos lleva a la conclusión de que mientras más actividad física se realice mayor será su nivel de Inteligencia Emocional, lo que permite identificar y manejar adecuadamente las emociones.

Con el objetivo de identificar el tipo de motivación determinante en el deporte por medio de la aplicación de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD), se pudo observar que las personas se encuentran motivadas por distintos factores: 23.3 % motivación externa (premios, recompensas y reconocimiento social), el 10% de la muestra, motivada por el conocimiento, el 20% de la muestra, motivada por alcanzar la autosuperación y el 26.7% de la muestra, motivada por razones estéticas y el 20% de la muestra, motivado de manera integral, es decir encuentran razones tanto externas como internas para la realización de actividad física.

De esta manera, los objetivos específicos planteados fueron alcanzados satisfactoriamente y en consecuencia se logró alcanzar el objetivo general: Relacionar la Inteligencia Emocional con el nivel de actividad física y deportiva, debido a que se logró recoger toda la información a través del Inventario de Cociente Emocional BarOn y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), para ser analizados en el software SPSS versión 27.0 e indicar en la *Tabla 4*. la relación de datos categóricos *Chi cuadrado* (χ^2) entre inteligencia emocional y actividad física, dando como resultado una relación significativa ($p < .05$), entre dichas variables, lo que es congruente con los estudios realizados en la literatura y que serán comparados en el siguiente apartado. En un futuro cercano, estos resultados nos permitirán generar estrategias psicológicas y deportivas para facilitar su adherencia a la práctica, y en consecuencia lograr un mayor nivel de bienestar psicológico en general.

DISCUSIÓN

A partir del objetivo general de esta investigación, el mismo que consiste en relacionar la Inteligencia Emocional con el nivel de Actividad Físico Deportiva. Se ha encontrado que los resultados de la presente investigación orientan a reconocer la existencia de una relación estadísticamente significativa entre la inteligencia emocional y el nivel de actividad física deportiva, obteniendo un estadístico $\chi^2=10,26$, asociado a un valor $p<,05$. Resultados similares a la investigación realizada por Martínez et al. (2013) en donde se menciona que existe una relación importante entre la Inteligencia Emocional y la actividad físico deportiva, debido a que cualquier situación que involucre dicha práctica, sirve como un laboratorio natural para estudiar los procesos psicológicos de la inteligencia emocional, la cual se puede aprender y así controlar emociones como la ansiedad, agresividad y miedo. Además, mencionan que cada practicante maneja herramientas que involucran las relaciones interpersonales, intrapersonales, la autorregulación de emociones, automotivación, habilidades sociales, empatía, además de la utilización de técnicas de relajación y visualización que mejoran el rendimiento deportivo y salud mental. Por otro lado, Martín (2013), también refiere que la Inteligencia emocional es un determinante del bienestar obtenido en la actividad físico deportiva, lo que significa que las personas que tienen un nivel alto de inteligencia emocional obtienen más beneficios emocionales de esta práctica.

En cuanto al primer objetivo específico: determinar el nivel de inteligencia emocional y nivel actividad física de los participantes, se ha verificado en investigaciones realizadas por Coronel y Ñaupari (2012) en donde determinan la inteligencia emocional en su muestra conformada por 70 personas, con la intención de constatar el nivel de inteligencia emocional y ubicar sus puntuaciones en diferentes las categorías (muy alto, alto, promedio y bajo); y usar distintas variables como la actividad física, rendimiento académico y laboral; con el objetivo de establecer una relación significativa entre ellas, debido a que existe la necesidad de conocer dichas variables y mejorar el desempeño y bienestar general de las personas. Por otro lado, se encontró que en cuanto mayor sea el nivel de actividad física, mayor será el puntaje de inteligencia emocional; en estudios previos de (Vaquero-Solís et al., 2018), también identifican que las personas que tienen un nivel mayor de actividad física tienen mayores puntuaciones de inteligencia emocional en dimensiones interpersonales y adaptabilidad, otros autores (Ladino,

González-Correa et al., 2016) también destacan la importancia de identificar el nivel de inteligencia emocional y actividad físico deportiva debido a que los desafíos de la globalización requieren del desarrollo de habilidades, competencias personales y sociales de la inteligencia emocional que permiten adaptarse a las situaciones cambiantes de la sociedad. Sus hallazgos muestran que la actividad física produce cambios favorables, pero no son significativos en las habilidades de la Inteligencia Emocional, por lo que no establecen una relación causal entre estas variables, mencionando que probablemente la actividad física no sea un determinante de la inteligencia emocional, sino que sea esta la que predisponga a las personas a realizar actividad física.

Respecto al segundo objetivo específico: identificar el tipo de motivación determinante en la actividad física y deportiva se encontró que las personas se encuentran motivadas por distintas razones como son: intrínseca-conocimiento (10% de los participantes), intrínseca-autosuperación (20% de los participantes), intrínseca-estéticas (26.7% de los participantes), recompensas externas (23.3 % de los participantes) y motivación integral deportiva (20% de los participantes), por ende, se propone que la motivación podría facilitar la realización de actividad física. En una investigación similar de González-Cutre (2012), se deduce que la motivación intrínseca se relaciona con la actividad física representa con el 47% de su muestra. Por ello, similar a estos resultados, (Nuñez et al., 2011 como se citó en Martín, 2013), mencionan que los procesos motivacionales y emocionales influyen positivamente en el funcionamiento psicológico saludable, en donde la inteligencia emocional cumple un papel mediador para mejorar el clima motivacional. Además, muestra que existe una relación positiva en la escala de motivación autodeterminada, la cual abarca la motivación intrínseca ($p < .001$) pero no mostró relación significativa con la subescala de motivación extrínseca de regulación externa ($p > .05$). De acuerdo a los resultados encontrados por Vaquero-Solís et al., (2018), se destaca la importancia de la motivación intrínseca en la actividad físico deportiva, la cual se relaciona significativamente con la inteligencia emocional. Por otro lado, Cera-Castillo et al. (2015), mencionan que en los resultados de coeficientes de correlación obtenida en el análisis entre la inteligencia emocional y motivación fueron bajos o moderados por lo que sugieren que los resultados puedan ser revisados en posteriores estudios.

En referencia con el tercer objetivo relacionar los resultados obtenidos, se muestra que la inteligencia emocional está relacionada con la actividad física y deportiva, indica que las

personas que practican el deporte Crossfit continuamente, tienen más inteligencia emocional que los que solo practican actividad física, los hallazgos tendieron a ser consistentes, las personas que realizan actividad físico deportiva de manera vigorosa alcanzan mayores puntajes promedio 75% (n=15) y el 100% (n=2) de puntajes altos en inteligencia emocional, tal como se puede observar en la tabla 5 en el apartado de resultados. Lo que coincide con investigaciones realizadas por Fierro-Suero et al. (2019), quienes mencionan que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional, actividad física deportiva y, el tipo de motivación intrínseca. Sin embargo, manifiestan que el uso de diferentes escalas y dimensiones para medir la inteligencia emocional hace que no se encuentre bien definida una relación, siendo necesarios más estudios que muestren relaciones entre dichas variables. Por otro lado, Martín y Guzmán (2012) sostienen que las personas que tienen más inteligencia emocional, tienen mayor motivación intrínseca y/o viceversa, de acuerdo a los resultados encontrados en su investigación.

Por ende, en la mayoría de investigaciones se menciona una relación significativa entre la inteligencia emocional y la actividad física, sin embargo, es necesario señalar que en ocasiones no se encuentra una relación significativa entre dichas variables, debido a distintas limitaciones como el tiempo que las personas llevan practicando actividad física y el alto porcentaje de deserción de dicha práctica por distintas razones como: falta de tiempo, cambios climáticos, asuntos académicos y falta de espacios deportivos. Por lo que recomienda incorporar variables como: intensidad, tipo, planificación de la actividad física, y conocer las necesidades individuales dentro de un grupo, de esta manera se pueden generar cambios significativos en los componentes de la inteligencia emocional (Ladino, González-Correa et al., 2016).

Conforme a lo mencionado, los hallazgos de la presente investigación, al igual que otros presentes en la literatura, evidencian una relación significativa entre la Inteligencia Emocional y la Actividad Físico Deportiva (Martínez et al., 2013), además reconocen que las personas que realizan actividad física con frecuencia mejoran su salud mental a través de la inteligencia emocional, experimentan cambios y transformaciones que llevan a un estado de bienestar emocional general.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados y discusión expuestos en esta investigación y en relación a los objetivos propuestos, se puede extraer las siguientes conclusiones:

-Se logró determinar el nivel de Inteligencia Emocional y Actividad físico deportiva, incentivando a mejorar la conducta de mantenerse en movimiento constante, junto con actividad física vigorosa con un mínimo de tres veces a la semana y duración de al menos 20 minutos, debe asumirse como un hábito permanente para el desarrollo y mejora de la inteligencia emocional.

-Se pudo identificar que existe una relación estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional y actividad física, las personas que tienen mayores puntajes de inteligencia emocional, tienen mayores niveles de actividad físico deportiva y/o viceversa, de esta manera, se encuentra que la práctica deportiva es un factor importante para la adopción de un estilo de vida saludable y es necesaria para desarrollar el nivel de inteligencia emocional general.

-Se pone énfasis en la importancia de la motivación sobre la actividad física y en consecuencia el desarrollo de la inteligencia emocional, debido a que se logró identificar que el tipo de motivación determinante se distribuye de la siguiente manera: las personas se encuentran motivadas por el conocimiento, autosuperación, estéticas, recompensas externas y motivación integral deportiva. Estos resultados permiten conocer qué motiva a las personas a realizar actividad física y de esta manera generar estrategias psicológicas y deportivas específicas para cada grupo de personas.

RECOMENDACIONES

A partir de la realización de los resultados, discusión y conclusiones de la presente investigación enfocada en relacionar la Inteligencia Emocional con el nivel de actividad físico deportiva, se puede recomendar que:

-Son necesarias más investigaciones que analicen las variables de Inteligencia emocional, actividad física y motivación junto con la investigación desde las instituciones de educación, deporte, cultura y salud, debido a los beneficios que podría presentar la adopción de hábitos que impulsen la realización de actividad físico deportiva y mejoren el bienestar mental.

-Es fundamental, realizar investigaciones acerca del desarrollo de la inteligencia emocional, desde otros tipos de actividad física, deporte, género y edad con la finalidad de generar estrategias acordes a cada grupo y contexto social, al ser una investigación con un alcance correlacional, no se indica causalidad entre las variables mencionadas, sin embargo, se da un paso más para entender mejor los procesos psicológicos que involucran la inteligencia emocional y el deporte.

-Es necesario, practicar habitualmente ejercicio físico y deportes variados, incrementando el nivel de intensidad progresivamente, debido a todos los beneficios que conlleva dicha práctica junto con una alimentación adecuada y descanso.

-Motivar a trazar metas para mantenerse en movimiento con un instructor calificado, de esta manera, se pueden reducir riesgos y prevenir lesiones, lo que permite que las personas consigan adherencia a los distintos planes de entrenamiento, verificando su progreso de manera segura y organizada.

-Finalmente, invito a mi apreciada Universidad del Azuay, incluir la Inteligencia Emocional y actividad física, como una opción en el currículo educativo, debido a que permitirá una educación integral para los estudiantes, adquirir competencias básicas, evitando la dificultad de gestionar emociones, con el fin de lograr un correcto equilibrio físico y mental.

REFERENCIAS

- Aguirre–Loaiza, H., Ramos, S., & Agudelo, A. M. (2015). Motivación, grupo de deporte, nivel competitivo y edad deportiva en deportistas Caldenses. *Lúdica Pedagógica*(21), 141-151.
- Angarita-Ortiz, M., Calderón-Suescún, D., Carrillo-Sierra, S., Rivera-Porras, D., & Cáceres-Delgado, M. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e Inteligencia Emocional. *Revista AVFT Archivos venezolanos de Farmacología Y Terapéutica*, 39(6), 753-759. doi:10.5281/zenodo.4407166
- Arrabal Martin, E. M. (2018). *Inteligencia Emocional* (Vol. 1). Madrid: Editorial Elearning SL.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*(25), 141-159. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barbosa, S., & Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. Obtenido de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Bar-On, R. (2006). El modelo Bar-On de inteligencia emocional-social. *Psicothema*, 18, 13-25.
- Belando, N., Ferriz-Morell, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2012). Propuesta de un modelo para la mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(29), 202-222.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 6, 11.

- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2012). Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*(16), 1-11.
- Cabas, K., González, Y., & Hoyos, P. (2017). Teorías de la inteligencia y su aplicación en las Organizaciones del siglo XXI. *Revista Clío América, 11*, 254-270.
- Calero, A., Barreyro, J. P., & Injoque, I. (2018). Inteligencia emocional durante la adolescencia: su relación con la participación en actividades extracurriculares. *Psicodebate, 17*(2), 43-54.
- Carrasco, I. (2013). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Farmacia y Bioquímica en Huancayo. *Apunt. cienc. soc.*, 3(1), 36-50.
- Carrera. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física. *Revista Enfermería del Trabajo, 7*(11), 49-54.
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ. *Revista Enfermería del Trabajo, 7*(11), 49-54.
- Cera-Castillo, E., Almagro, B., Conde, C., Sáenz-López, & Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación (27)*, 8-13.
- Centro Fundacion Rafa Nadal. (22 de abril de 2020). *El deporte, factor clave en la mejora de la inteligencia emocional*. Obtenido de El deporte, factor clave en la mejora de la inteligencia emocional: <https://www.fundacionrafanadal.org/blog/index.php/el-deporte-factor-clave-en-la-mejora-de-la-inteligencia-emocional/>
- Coronel, E., & Ñaupari, P. (2012). Relación entre la inteligencia emocional y desempeño docente. *Apuntes de Ciencias Sociales, 1*(1), 27-32.

- Crespo-Salgado, J., Delgado-Martín, J., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía Básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Revista Aten Primaria*, 47(3), 175-183.
- Dirección General del Deporte de Aragón . (27 de octubre de 2017). *Gobierno de Aragón*.
Obtenido de <http://deporte.aragon.es/actualidad/2017/noviembre/del-talento-al-rendimiento-inteligencia-emocional-en-el-deporte/id/1707>
- Duran, C., Lavega, P., Cristofol, S., Tamarit, M., & Josep, I. (2015). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura CCD*, 10, 5-18.
- FAROS Sant Joan de Déu*. (2012). Obtenido de FAROS Sant Joan de Déu:
https://www.academia.edu/4382488/como_educar_las_emociones?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page
- Fernández, E., & Jiménez, M. P. (2013). *Psicología de la Emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández, E., Almagro, B., & Sáenz, P. (2016). *Motivación, Inteligencia Emocional y Actividad Física en universitarios*. Huelva: uhu.es Publicaciones.
- Fernández, E., Almagro, B., & Sáenz-López Buñuel, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico en Universitarios*, 10 (25), 31-39.
- Fernández, E., Almagro, B., & Sáenz-López, P. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función de su actividad física. *Cultura CCD*, 10, 31-39. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10637/7626>

- Fernández, J., Sabido, R., Moya, D., Sarabia, J., & Moya, M. (2015). Acute Physiological Responses During Crossfit Workouts. *European Journal of Human Movement*, 35, 114-124.
- Fierro-Suero, S., B, A., & Sáenz-López, P. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186.
- González, M. (2013). Calidad de vida y bienestar psicologico en practicantes del Crossfit. (*Trabajo de Grado*). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J., Almagro, B., & Sáenz-Lopez, P. (2012). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (25), 250-265.
- Hernández-Mite, K. D., Morán-Franco, M. R., & Bucheli-Bermúdez, B. A. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Revista Conrado*, 14(63), 159-163. Obtenido de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Kim, A., Khon, N., & Aidosova, Z. (2016). Emotional intelligence of a coach as a factor of coach-student interaction. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 265-270.
- Ladino, P., González-Correa, C., González-Correa, C., & Caicedo, J. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 31-36.

- Lavega, P., Costes, A., & Prat, Q. (2015). Educar competencias emocionales en futuros profesores de Educación Física. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 83, 61-73.
- López, J. M. (2000). Estandarización de la Escala de Motivación en el Deporte (EMD). *Revista Motricidad*, 6, 67-93.
- Lorenzo-Alegría, M. (2017). *Contrastación del modelo de inteligencia emocional de las cuatro ramas. Tesis Doctoral*.
- Luy-Montejo, C. (2019). El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) en el desarrollo de la inteligencia emocional de estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 353-383. doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.288>
- Martín de Benito, M. (2013). Análisis de un modelo estructural de Inteligencia Emocional y Motivación autodeterminada en el deporte. Tesis Doctoral. *Análisis de un modelo estructural de Inteligencia Emocional y Motivación autodeterminada en el deporte*. Universidad de Valencia, Valencia.
- Martín, M., & Guzmán, J. (2012). Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-44.
- Martínez, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Meyer, J., & Zuniga, J. M. (December de 2017). The Benefits and Risks of CrossFit. *Workplace Health & Safety*, 65(12), 612-18. doi:10.1177/2165079916685568

- Ministerio de Deporte del Ecuador. (9 de enero de 2021). Plan de Alto Rendimiento. Quito, Ecuador. Obtenido de https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2022/01/MINDEP_PlanAltoRendimiento_2022.pdf
- Monroy, A., & Sáenz, G. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación en la actividad física y el deporte. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*(164), 13-26.
- Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 189 , 2-6.
doi:<http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Núñez, J., León, J., González, V., & Martín, J. (2012). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 , 223- 242.
- Pablo, F., Berrios, P., Extremera, N., & Augusto, J. (2012). INTELIGENCIA EMOCIONAL: 22 AÑOS DE AVANCES EMPÍRICOS. *Psicología Conductual*, 20(1), 5-13.
- Perdiz, J. A., Knapp, B. A., & Massengale, B. D. (2014). An Investigation of Motivational Variables in CrossFit Facilities. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(6), 1714-1721. doi:10.1519/JSC.0000000000000288
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la Actividad Física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 5(200), 1-19.
doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Pérez, A., Valadés, D., & Buján, J. (2017). Sedentarismo y actividad física. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud*, 7(1), 49-58 .
- Pérez, E., & Medrano, L. (2013). Teorías contemporáneas de la Inteligencia. Una revisión crítica de la literatura. *PSIENCIA. REVISTA LATINOAMERICANA DE CIENCIA PSICOLÓGICA*, 5(2), 105-118.

- Puertas, P., Gonzales, G., & Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *ESHPA- Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24.
- Revuelta, L., Esnaola, I., & Goñi, A. (2016). Relaciones entre el autoconcepto físico y la actividad físico deportiva adolescente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16, 561-581.
doi:<http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.010>
- Rojeet, K., & Mili, A. (2016). Study of Emotional Intelligence among Players of Individual, Dual and Team Sports. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 5, 78-96.
- Ros, A., Moya, F., & Garcés de Los Fayos, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
- Ruiz, F., & Zarauz, A. (2014). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1-11. Obtenido de www.elsevier.es/rlp
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Schutte, N., Malouff, J., Thorsteinsson, E., Bhullar, N., & Rooke, S. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921-933.
- Terral CrossFit Málaga. (14 de junio de 2022). *Terral CrossFit Málaga*. Obtenido de Terral CrossFit Málaga: <https://terralcrossfit.com/blog/los-beneficios-del-crossfit>
- Vaquero-Solís, M., Amado-Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2018). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical

Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20 (77), 119-131.

Villamizar, G., & Donoso, R. (2013). Definiciones y Teorías sobre Inteligencia. Revision Histórica. *Psicogente*, 16(30), 407-423.

ANEXOS

ANEXO 1: Inventario de Cociente Emocional ICE

Nombre: _____ Edad: _____

Sexo: _____ Puesto de Evaluación: _____ Fecha: _____

Escoja una de las 5 alternativas:						
1	Si nunca o rara vez compartes las características.	2	Si pocas veces compartes esta Características.			
3	Si a veces compartes esta Característica.	4	Si muchas veces compartes esta Característica.			
5	Siempre o frecuentemente compartes estas características.					
LEA ATENTAMENTE	Notaras que algunas frases no te proporcionan toda la información adecuada, aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más apropiada para ti. Responde sinceramente, no como te gustaría ser o como gustaría que te vieran.	1	2	3	4	5
		Marcar con la letra X				
1	Actúo paso a paso para superar las dificultades que se me presentan.					
2	Es algo difícil para mí disfrutar de la vida					
3	Prefiero un trabajo en el que se me diga todo lo que tengo que hacer.					
4	Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables.					
5	Me agradan todas las personas que conozco.					
6	Trato de valorar y darle mejor sentido a mi vida.					
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.					
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto (a).					
9	Reconozco con facilidad mis emociones en situaciones novedosas.					
10	Soy incapaz de demostrar afecto.					
11	Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de las situaciones.					
12	Tengo la sensación de algo que no está bien en mi mente.					

13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.					
14	Me resulta difícil comenzar a hacer cosas nuevas.					
15	Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información que pueda sobre ella.					
16	Me gusta ayudar a la gente.					
17	Me es difícil sonreír.					
18	Soy incapaz de comprender como se sienten los demás.					
19	Cuando trabajo con otros, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.					
20	Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.					
21	Realmente a veces no sé para que soy bueno(a).					
22	No soy capaz de expresar mis ideas.					
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.					
24	A veces no tengo confianza en mí mismo.					
25	A veces siento que he perdido la cabeza por alguna situación determinada.					
26	Soy una persona optimista en la mayoría de las cosas que hago.					
27	En algunas situaciones, cuando comienzo hablar me es difícil detenerme.					
28	En general, me resulta difícil adaptarme a nuevas situaciones y formas de vida.					
29	Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo.					
30	No me gusta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.					
31	Me considero una persona bastante alegre y optimista.					
32	Muchas veces prefiero que otros tomen decisiones por mí.					
33	Siento que puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado (a) nervioso(a).					
34	Pienso bien de todas las personas.					
35	Me es difícil entender cómo me siento.					
36	Siento que he logrado muy poco en los últimos años.					
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien, se lo puedo decir.					

38	He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.					
39	Me resulta fácil hacer amigos.					
40	Me tengo mucho respeto.					
41	Hago cosas muy raras.					
42	A veces soy algo impulsivo(a) y eso me ha traído problemas.					
43	Me resulta difícil cambiar de opinión.					
44	Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.					
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es pensarlo detenidamente.					
46	No entiendo por qué a la gente le resulta difícil confiar en mí.					
47	Estoy contento(a) con mi vida.					
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo.					
49	No puedo soportar el estrés.					
50	En mi vida no hago nada malo.					
51	No disfruto lo que hago.					
52	Me resulta difícil expresar mis cosas a otras personas.					
53	La gente no comprende mi manera de pensar.					
54	Generalmente espero que siempre pase lo mejor.					
55	Mis amigos me confían sus intimidades.					
56	No me siento bien conmigo(a) mismo(a)					
57	He percibido cosas que otras personas no puede ver.					
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.					
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.					
60	Cuando intento resolver un problema, analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor.					
61	Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento.					
62	Soy una persona divertida.					
63	Soy consciente de cómo me siento en cualquier momento.					

64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.					
65	Nada me perturba.					
66	No me entusiasma mucho mis intereses.					
67	Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo.					
68	Tengo tendencia a fantasear y a perder el contacto con lo que me ocurre alrededor.					
69	Me es difícil llevarme con los demás.					
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy.					
71	Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.					
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás.					
73	Soy impaciente.					
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres.					
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.					
76	Si puedo violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.					
77	Me deprimó.					
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.					
79	Nunca he mentado.					
80	En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.					
81	Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.					
82	Me resulta difícil decir "NO" aunque tenga el deseo de hacerlo.					
83	Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.					
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.					
85	Me siento feliz con el tipo de persona que soy.					
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.					
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.					
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado.					

89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.					
90	Soy capaz de respetar a los demás.					
91	No estoy muy contento(a) con mi vida.					
92	Prefiero seguir a otros a ser líder.					
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.					
94	Nunca he violado la ley.					
95	Disfruto de las cosas que me interesan.					
96	Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.					
97	Tiendo a exagerar.					
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.					
99	Mantengo buenas relaciones con los demás.					
100	Estoy contento(a) con mi cuerpo.					
101	Me considero una persona extraña.					
102	Soy impulsivo(a).					
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres.					
104	Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.					
105	Disfruto las vacaciones y los fines de semana.					
106	En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.					
107	Tengo tendencia a depender de otros.					
108	Creo en mi capacidad de manejar los problemas más difíciles.					
109	No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.					
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.					
111	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.					
112	Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.					
113	Los demás opinan que soy una persona sociable.					
114	Estoy contento(a) con la forma en que me veo.					
115	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.					

116	Me es difícil describir lo que siento.					
117	Tengo mal carácter.					
118	Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.					
119	Me es difícil ver sufrir a la gente.					
120	Me gusta divertirme.					
121	Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.					
122	Me pongo ansioso(a)					
123	No tengo días malos.					
124	Intento no herir los sentimientos de los demás.					
125	No tengo una buena idea de lo que quiero en mi vida.					
126	Me es difícil hacer valer mis derechos.					
127	Me es difícil ser realista.					
128	No tengo relación con mis amistades.					
129	Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).					
130	Tengo tendencia a explotar de cólera fácilmente.					
131	Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.					
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.					
133	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.					

ANEXO 2: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

Muchas gracias por su colaboración

1.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
3- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5.- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6.- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	

ANEXO 3: Escala de motivación en el Deporte (EMD)

ESCALA DE MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE (EMD)

Blais, M. R., Brière, N. M., Pelletier, L. G. y Vallerand, R. J.
Adaptación en México: Jeanette M. Lopez- Walle y Mtra Enedina Villegas

Nombre: _____

Edad: _____

Instrucciones:

A continuación, se presentan 7 alternativas de respuestas de las cuales, debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tu practicas deporte. Marca con un aspa (x) el número.

Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5	6	7

EN GENERAL. ¿POR QUÉ PRACTICAS DEPORTE?

1. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque me permite ser bien visto(a) por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque es una de las mejores formas para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tengo la impresión de que es inútil seguir haciendo deporte.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque es estrictamente necesario hacer deporte si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte.	1	2	3	4	5	6	7
8. Por el prestigio de ser un(a)	1	2	3	4	5	6	7

atleta.							
9. Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.	1	2	3	4	5	6	7
10. Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7
11. Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
12. Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
13. Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
14. Ignoro por qué hago deporte.	1	2	3	4	5	6	7
15. Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por la satisfacción que tengo cuando perfecciono mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque para la gente que me rodea es bien visto estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque para mí, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.	1	2	3	4	5	6	7
21. Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que e deporte sea lo mío.	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque me sentiría mal sino le dedicara tiempo al deporte.	1	2	3	4	5	6	7
23. Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24. Para demostrar a otros hasta que punto soy bueno(a) en el deporte.	1	2	3	4	5	6	7
25. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado	1	2	3	4	5	6	7

26. Porque es una de las mejores formas para mantener buenas relaciones con mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7
27. Porque me gusta sentirme involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
28. Porque para mí, es necesario que haga deporte regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
29. Yo mismo me lo pregunto; no llego a alcanzar los objetivos que me he fijado.	1	2	3	4	5	6	7