

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PERCIBIDA



Juan Manuel Antúnez¹, José Francisco Navarro¹, Ana Adan^{2,3}

1. Departamento de Psicobiología. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga. España.

2. Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica. Facultad de Psicología. Universidad de Barcelona. España

3. Instituto de Investigación en Cerebro, Cognición y Conducta (IR3C). Barcelona. España



INTRODUCCIÓN

La inteligencia emocional es descrita como un conjunto de habilidades que permiten el procesamiento de la información emocional de manera fiable y eficaz, incluyendo la habilidad para percibir, asimilar, comprender y controlar las emociones tanto en uno mismo como en otros. Una de las aproximaciones más empleadas para la autoevaluación de la inteligencia emocional es el Trait Meta-Mood, que considera tres dimensiones: 1) atención emocional, definida como la tendencia del individuo a observar y pensar acerca de las emociones y sentimientos; 2) claridad emocional, definida como la capacidad para identificar, distinguir y describir las emociones experimentadas; y 3) reparación emocional, definida como la habilidad para modificar los estados emocionales, disminuyendo la influencia de las emociones negativas y promoviendo la de las positivas.

OBJETIVO

El objetivo de este estudio radica en explorar las relaciones existentes entre la inteligencia emocional percibida y la práctica de ejercicio físico habitual, controlando el posible efecto de la tipología circadiana.

MATERIALES Y MÉTODO

Participantes

1011 adultos sanos (649 mujeres y 362 hombres) de 18-50 años (26.92 ± 6.53) residentes en España y de tipología circadiana intermedia.

Instrumentos

- ◆ *Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)*, que permite evaluar la inteligencia emocional a través de sus dimensiones atención emocional, claridad emocional y reparación emocional.
- ◆ *Cuestionario Reducido de Matutinidad-Vespertinidad (rMEQ)*, que permite la evaluación de la tipología circadiana de los participantes, clasificándolos en matutinos, intermedios o vespertinos.
- ◆ *Cuestionario sobre actividad física*, que permite la evaluación de la actividad física habitual realizada por los participantes.

Procedimiento

Los participantes, tras proporcionar su consentimiento informado, cumplimentaron los cuestionarios de inteligencia emocional, tipología circadiana y actividad física mediante un formulario online.

RESULTADOS

- ◆ **Tabla 1.** Estadísticos descriptivos (media \pm error típico), F-tests y eta cuadrado parcial (η_p^2) para las subescalas de atención emocional (AE), claridad emocional (CE) y reparación emocional (RE) para la muestra total, por sexo y práctica de ejercicio físico, controlando la tipología circadiana.

	SEXO			EJERCICIO FÍSICO					
	Muestra total (n= 1011)	Hombres (n= 362)	Mujeres (n= 649)	F	η_p^2	Habitualmente (n= 477)	Raramente (n= 534)	F	η_p^2
AE	25,66 \pm 0,21	24,11 \pm 0,35	26,52 \pm 0,25	34,12**	0,033	25,36 \pm 0,30	25,92 \pm 0,28	1,49	0,001
CE	27,08 \pm 0,19	27,51 \pm 0,32	26,84 \pm 0,25	2,57	0,003	27,57 \pm 0,28	26,65 \pm 0,27	5,99*	0,006
RE	27,18 \pm 0,19	28,00 \pm 0,33	26,72 \pm 0,24	11,23*	0,011	28,40 \pm 0,27	26,08 \pm 0,27	34,73**	0,033

* $p < .05$; ** $p < .01$

- Los participantes que practicaban ejercicio físico habitualmente mostraron mayores niveles de claridad y reparación emocional que aquellos que no se ejercitaban de manera habitual.
- Las mujeres mostraron mayores niveles de atención emocional, independientemente de la práctica habitual de ejercicio físico.
- Los varones mostraron mayores niveles de reparación emocional, independientemente de la práctica habitual de ejercicio físico.

CONCLUSIONES

- La práctica habitual de ejercicio físico se encuentra relacionada con la inteligencia emocional percibida.
- Aquellas personas que se ejercitan habitualmente muestran mayor capacidad para definir, distinguir y describir las emociones, así como para modificar las emociones negativas interrumpiéndolas y promover el efecto de las positivas.
- El ejercicio físico es un factor importante a tener en cuenta en la salud mental, pues ejerce un papel protector frente al desarrollo de problemas y alteraciones psicológicas.

REFERENCIAS

- Adan A, Almirall H. (1991). Horne & Östberg Morningness-eveningness questionnaire: A reduced scale. *Personality and Individual Differences*, 12, 241-253.
- Fernández-Berrocal P, Extremera N, Ramos N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido financiado con fondos del Ministerio de Ciencia e Innovación (PSI2009-12300), del Ministerio de Economía y Competitividad (PSI2012-32669) y del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (AP2010-3244).