



**Sánchez-Zafra, M.; Cachón-Zagalaz, J.; Sanabrias-Moreno, D.; Lara-Sánchez, A. J.; Shmatkov, D.; Zagalaz-Sánchez, M. L. (2022).** Inteligencia emocional, autoconcepto y práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 14(1):135-148.

**Original**

## INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONCEPTO Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-CONCEPT AND PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN UNIVERSITY STUDENTS

Sánchez-Zafra, M. <sup>1</sup>; Cachón-Zagalaz, J. <sup>1</sup>; Sanabrias-Moreno, D. <sup>1</sup>; Lara-Sánchez, A.J. <sup>1</sup>; Shmatkov, D. <sup>2</sup>;  
Zagalaz-Sánchez, M.L. <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Jaén-Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal (España)

<sup>2</sup>Scientific and Research Institute of Providing Legal Framework for the Innovative Development of the National Academy of Legal Sciences (Ucrania),

Correspondence to:  
**María Sánchez Zafra**  
Universidad de Jaén  
Campus Las Lagunillas, s/n, 23071 Jaén  
Email: [mszafra@ujaen.es](mailto:mszafra@ujaen.es)

*Edited by: D.A.A. Scientific Section  
Martos (Spain)*



Received: 10/08/2021  
Accepted: 05/10/2021



## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es analizar los niveles de autoconcepto e inteligencia emocional en estudiantes universitarios, comparando los resultados entre sí y con las variables sexo y práctica de actividad física. Para ello, se han utilizado la escala Autoconcepto Forma 5 y la Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales, además de algunas preguntas de carácter personal para conocer el sexo y la práctica de actividad física. Los resultados muestran las mujeres tienen una mayor atención y autoconcepto académico, y los varones una mayor reparación y autoconcepto físico. Los sujetos que practican actividad física presentan valores más altos en reparación, en el autoconcepto social y físico respecto a los no practicantes. Por otro lado, existe una correlación positiva entre los factores de la inteligencia emocional y las dimensiones del autoconcepto. Por último, los tres factores de la inteligencia emocional son predictores del autoconcepto académico, la reparación y claridad predicen el autoconcepto social y, añadiendo la variable edad, predicen también el físico.

**Palabras clave:** autoconcepto, inteligencia emocional, actividad física, estudiantes universitarios.

## ABSTRACT

The aim of this study is to analyse the levels of self-concept and emotional intelligence in university students, comparing the results with each other and with the variables of gender and physical activity practice. For this purpose, the Forma 5 Self-Concept Scale and the Trait Scale of Meta-Awareness of Emotional States were used, as well as some personal questions to determine gender and physical activity practice. The results show that females have a higher attention and academic self-concept, and males have a higher repair and physical self-concept. Subjects who practice physical activity have higher values in repair, social and physical self-concept than those who do not practice physical activity. On the other hand, there is a positive correlation between the factors of emotional intelligence and the dimensions of self-concept. Finally, the three factors of emotional intelligence are predictors of academic self-concept, repair and clarity predict social self-concept and, adding the age variable, they also predict physical self-concept.

**Keywords:** self-concept, emotional intelligence, physical activity, university students



## INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta tiene su origen en la observación que el profesorado universitario que forma a los futuros docentes, realiza en relación a su práctica de Actividad Física (AcF) y los factores relacionados, especialmente el autoconcepto y sus cinco dimensiones (social, emocional, familiar, académica y física), la Inteligencia Emocional (IE), así como la relación entre ambas por la influencia que puedan tener en el desenvolvimiento personal y profesional de quienes atenderán la formación de las próximas generaciones.

La práctica de AcF de manera habitual se relaciona con muchas ventajas para el estado de salud de las personas a lo largo de la vida. La inactividad física se asocia al aumento de peso, peor imagen corporal y malestar psicológico. Aun así, las personas cada vez hacen menos ejercicio, incrementándose el sedentarismo en la sociedad (OMS, 2010). Por esto, es imprescindible conocer qué factores pueden influir en su práctica y en la adherencia a los hábitos deportivos saludables. Navarro-Patón et al. (2016) estudian si uno de estos factores puede ser el autoconcepto o percepción que se tiene sobre el propio cuerpo, que es un factor psicosocial muy importante desde edades tempranas debido a que interviene en el proceso de formación de la identidad y personalidad de los sujetos (Campbell et al., 1996).

En un principio, el autoconcepto y hasta no hace mucho tiempo, era considerado un constructo unidimensional (Rosenberg, 1965), pero en la actualidad es entendido como multidimensional, jerárquico y cambiante, debido a que está sujeto a cambios producidos por las vivencias de los individuos (Sanabrias-Moreno et al., 2021). El modelo que se sigue en la actualidad es el de García y Musitu (1999), que divide el autoconcepto en cinco dimensiones:

- Social: El contexto y ambiente social en el que vive un sujeto influye en la percepción que tiene sobre sí mismo. Esta dimensión se relaciona con las habilidades sociales del sujeto, así como con su capacidad para adaptarse al medio que le rodea (Pinilla et al., 2014).
- Emocional: Se entiende como la percepción que tiene el individuo sobre sus emociones, la capacidad de regulación de las mismas y la

sensación percibida al ajustarlas (Goñi et al., 2012).

- Familiar: Influida por el rol que adopta cada persona dentro de su entorno familiar, relacionado con las relaciones que posee con familiares, el apoyo que recibe y las emociones generadas en este ámbito (Baptista et al., 2012).
- Académico: Referida a la representación mental que se tiene dentro del ámbito académico. Esta dimensión puede ser más o menos alta en función de si el alumno es capaz de superar los requisitos que impone el sistema educativo (Sánchez-Zafra et al., 2019).
- Físico: Se asocia a la visión que tiene el individuo sobre su cuerpo y sus habilidades motrices. Está compuesta por cuatro elementos: habilidad deportiva, atractivo físico, condición física y fuerza (Shavelson et al., 1976).

Otro de los principales factores que influye en la vida diaria de las personas es la IE. Según Barrera-López et al. (2019), la “continua globalización de los conocimientos en el terreno individual, estudiantil, profesional, laboral, la presión del reloj, la exigencia de un constante perfeccionamiento, entre otros factores, son situaciones que tienden a alterar el estado emocional de la mayoría de los estudiantes” (p. 53).

La IE, para Salovey y Mayer (1997), es la competencia que permite examinar los sentimientos y emociones propias y de los demás, analizándolos y orientando las acciones en función de los mismos. Es, por tanto, la capacidad de percibir, valorar y expresar las emociones, entendiéndolas y actuando en consecuencia. Es muy necesaria a la hora de conseguir las metas o adaptarse al medio y puede afectar al rendimiento académico de los estudiantes (Arntz y Trunce, 2019). Según Frago (2018), hasta la década de los 50 del pasado s. XX, las emociones estaban excluidas de los ámbitos educativos y científicos, porque se consideraban al margen de la razón. Actualmente, esta idea está descartada, y se entiende que el manejo de las emocionales es indispensable para la supervivencia humana. Asimismo, Martínez-Monteagudo et al. (2018) explican los modelos que definen la IE: por un lado, el modelo mixto que especifica la IE como “rasgos



relativamente estables del comportamiento y variables de personalidad como la motivación, empatía, asertividad o impulsividad, siendo evaluada a través de medidas de autoinforme” (p. 285). Por otro lado, se encuentra el modelo de habilidad, el cual se centra en la capacidad del individuo para utilizar las emociones para solucionar problemas y adaptarse al medio que le rodea.

Siguiendo el Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995), como uno de los principales instrumentos para medir la IE, se puede hablar de tres dimensiones dentro de este constructo: atención emocional, claridad emocional y reparación emocional. La atención se entiende como la capacidad de las personas para pensar y atender a los sentimientos y estados de ánimo. La claridad emocional se refiere a la facultad para conocer y comprender nuestras emociones, distinguiendo entre ellas, entendiendo cómo evolucionan e integrándolas en nuestro pensamiento. La reparación es la capacidad para regular y controlar las emociones positivas y negativas según las creencias del sujeto.

La etapa universitaria es un periodo de grandes cambios. Para afrontarlo es necesario contar con distintos recursos que ayuden a afrontar y adaptarse a las situaciones que se presentan (Cachón-Zagalaz et al., 2020). Son varios los estudios que hablan de la relación entre autoconcepto e IE, y que concluyen que las puntuaciones altas en las diferentes dimensiones del autoconcepto coinciden con mejores ajustes psicosociales y habilidades personales (Guerrero-Barona, et al. 2019).

El objetivo del presente trabajo es analizar los niveles de autoconcepto e inteligencia emocional en estudiantes universitarios, comparando los resultados entre sí y con las variables sexo y práctica de AcF.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación presenta un diseño de tipo no experimental porque no se plantea una intervención para modificar variables. Del mismo modo, es de carácter descriptivo y exploratorio porque el objetivo principal es describir los resultados sin realizar ningún tipo de actuación sobre los sujetos. Por último, es de corte transversal ya que la aplicación de los instrumentos se realiza en un único momento, sin repetición en el tiempo.

## Participantes

La muestra de este estudio fue seleccionada por conveniencia y está formada por 637 alumnos universitarios, de grado y posgrado, de una edad media de 23.44 años. De estos, un 32% son varones y un 68% mujeres. Un 96.4% estudia alguna titulación relacionada con la educación, mientras que un 3.6% se forma en otro ámbito.

## Instrumentos

- Escala de Autoconcepto Forma 5 (AF-5). Creado por García y Musitu (1999), consta de 30 ítems. Inicialmente, los sujetos debían responder en una escala que oscila desde el 1 hasta el 99, pero en este estudio se ha elegido como método de respuesta una escala Likert de 5 puntos, siendo el 1 “nunca” y el 5 “siempre”, una adaptación realizada, entre otros, por Salum-Fares et al. (2011). Un ejemplo de pregunta sería: “Mis profesores me consideran un buen estudiante”. Los ítems que conforman este cuestionario se dividen en cinco dimensiones: académica (ítems 1, 6, 11, 16, 21, 26), social (ítems 2, 7, 12, 17, 22, 27), familiar (ítems 4, 9, 14, 19, 24, 29), emocional (ítems 3, 8, 13, 18, 23, 28) y física (5, 10, 15, 20, 25, 30). Los ítems 3, 4, 12, 13, 14, 18, 22, 23, 28 son invertidos, lo que hace necesario cambiar sus puntuaciones antes de sumarlas. En el presente estudio se ha decidido eliminar las dimensiones familiar y emocional por presentar algunos de sus ítems una distribución, índice de homogeneidad o fiabilidad no aceptables. Para medir la fiabilidad de los resultados obtenidos en la escala, se ha utilizado el Alfa de Cronbach. La fiabilidad de la escala, sin las dos dimensiones eliminadas, es de .854, mientras que de los factores de autoconcepto es de .841 para el autoconcepto académico, .815 para el social y .781 para el físico.

- Escala Rasgo de Metaconocimientos sobre Estados Emocionales (TMMS-24): Es una adaptación al castellano de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) de Salovey et al. (1995) realizada por Fernández-Berrocal et al. (1998). Consta de 24 ítems, que se contestan mediante una escala Likert de 5 respuestas, donde 1 es “Nada de acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo” (ejemplo de pregunta: “Tengo mucha energía cuando me siento feliz”). Esta escala se configura en tres dimensiones, contando cada una con 8 ítems: atención, entendida como la capacidad de atender a los sentimientos adecuadamente (del



ítem 1 al 8); claridad, o posibilidad de comprender bien los estados de ánimo (del 9 al 16) y reparación o forma de regular los estados de ánimo adecuadamente (del 17 al 24). Se ha prescindido del ítem 5 debido a que el índice de homogeneidad no ha alcanzado un valor aceptable ( $IHc < .200$ ) para ser tenido en cuenta. La fiabilidad de la escala, sin el ítem 5, y de sus factores se examinó mediante el coeficiente de consistencia interna  $\alpha$  de Cronbach. Los resultados han sido favorables ( $\alpha > .700$ ), teniendo la escala una fiabilidad de .917 y sus factores: .900 para la atención, .917 para la claridad y .880 para la reparación.

Las dos escalas descritas anteriormente han estado precedidas por una serie de preguntas de tipo personal, para conocer el sexo, la práctica de AcF, la titulación y la edad de los participantes.

#### Procedimiento

En primer lugar, se desarrolló un cuestionario que unificó los instrumentos mencionados anteriormente. Este cuestionario se creó en Google Forms. Para el desarrollo de la investigación, se ha contactado con profesores, coordinadores de asignaturas, grados y másteres, a los cuales se les ha solicitado colaboración con el estudio. Se les explicó la finalidad del mismo y su importancia para conocer mejor los perfiles psicosociales de sus alumnos universitarios. Se envió el enlace del cuestionario a través del correo electrónico a los profesores mencionados anteriormente, los cuales lo pasaron a sus alumnos durante su clase, siguiendo las instrucciones de los investigadores. Esta encuesta iba precedida de un texto que explicaba el objetivo del estudio y se les solicitaba su ayuda. Se les garantizó su anonimato y el uso de los datos únicamente para fines científicos. Por último, se les agradeció su colaboración, así como se les pidió que enviaran el cuestionario a compañeros universitarios. El cuestionario estuvo abierto durante el mes de mayo.

Esta investigación cumple los requisitos éticos de la Declaración de Helsinki, desarrollada por la Asociación Médica Mundial (AMM, 1964), adoptada por la 71ª Asamblea General de la AMM (en línea), Córdoba, España, octubre 2020.

#### Análisis de datos

El análisis de datos se realizó utilizando el programa estadístico SPSS 24.0 (IBM corps., Armonk, NY, USA). Para verificar si la escala se puede utilizar con garantía de éxito en los docentes en formación, se han calculado los valores descriptivos, tendencia central, dispersión y comprobado la fiabilidad de los factores mediante el alfa de Cronbach, de todos los ítems que componen las escalas.

En la AF5, con respecto a la asimetría (Asim) y la curtosis (Curt), usando como válido el rango  $\pm 2.00$  (Bandalos y Finney, 2010; Muthén y Kaplan, 1992), todos los ítems presentaron una distribución aceptable excepto los ítems 14, 19 y 29, todos pertenecientes a la dimensión familiar. El índice de homogeneidad corregido ( $IHc$ ) también presenta valores aceptables, estando todos por encima de .200, excepto el ítem 13 que muestra un valor de .170 y el ítem 28 que presenta un  $IHc = .068$ , por lo que se considera preciso prescindir de ellos. También se ha omitido el ítem 18 porque al realizar el estadístico de fiabilidad alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) distorsionaba la fiabilidad del factor emocional, al que corresponde dicho ítem. Por estos motivos, se ha tomado la decisión de no utilizar las dimensiones familiar y emocional en este estudio. Ver tabla 1.

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos del AF-5.

	M	DT	Asim	Curt	IHc	IHc.R
1. Hago bien los trabajos escolares	4.11	.623	-.433	1.173	.417	.425
2. Hago fácilmente amigos	3.69	.903	-.453	-.008	.555	.596
3. Tengo miedo de algunas cosas	2.82	.853	-.083	-.092	.288	
4. Soy muy criticado en casa	3.86	.905	-.761	.624	.363	
5. Me cuido físicamente	3.48	.974	-.293	-.247	.436	.463
6. Mis profesores me consideran un buen estudiante	3.67	.786	-.307	.256	.427	.461
7. Soy una persona amigable	4.07	.803	-.714	.605	.468	.519



8.	Muchas cosas me ponen nervioso	3.24	.890	.010	-.297	-	.368
9.	Me siento feliz en casa	4.09	.858	-.833	.557	.422	
10.	Me buscan para realizar actividades deportivas	2.92	1.171	.005	-.801	.386	.399
11.	Trabajo mucho en clase	3.77	.804	-.251	-.113	.328	.340
12.	Es difícil para mí hacer amigos	3.73	.971	-.679	.249	.483	.469
13.	Me asusto con facilidad	3.24	.937	-.453	-.295	.170	
14.	Mi familia está decepcionada conmigo	4.50	.747	-	1.715	3.444	.467
15.	Me considero elegante	3.34	.957	-.200	-.125	.446	.480
16.	Mis profesores me estiman	3.31	.800	-.238	.202	.392	.440
17.	Soy una persona alegre	3.98	.757	-.451	.091	.475	.461
18.	Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso	3.52	.891	-.377	.014	.229	
19.	Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas	4.54	.769	-	1.764	2.869	.402
20.	Me gusta como soy físicamente	3.41	1.017	-.306	-.210	.433	.393
21.	Soy un buen estudiante	3.93	.731	-.273	.060	.476	.487
22.	Me cuesta hablar con desconocidos	3.35	.965	-.380	-.122	.376	.362
23.	Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor	2.93	1.062	-.137	-.477	.352	
24.	Mis padres me dan confianza	4.22	.940	-	1.072	.430	.443
25.	Soy bueno/a haciendo deporte	3.25	1.047	-.242	-.385	.405	.412
26.	Mis profesores me consideran inteligente y trabajador/a	3.63	.777	-.387	.339	.514	.548

27.	Tengo mucho amigos	3.43	.982	-.195	-.516	.459	.520
28.	Soy una persona nerviosa	2.80	1.072	-.028	-.742	.068	
29.	Me siento querido por mis padres	4.53	.804	-	1.840	3.159	.474
30.	Soy una persona atractiva	3.29	.970	-.186	-.228	.531	.553

Leyenda: M= Media; DT = Desviación típica; Asim = Asimetría; Curt = Curtosis; IHc = Índice de homogeneidad corregido; IHc.R = Índice de homogeneidad corregido prescindiendo de los factores familiar y emocional.

En la escala de IE todos los resultados de la Asim y la Curt son aceptables al estar por debajo del rango  $\pm 2.00$  (Bandalos y Finney, 2010; Muthén y Kaplan, 1992). Al calcular el IHc los resultados muestran que sería recomendable prescindir del ítem 5 por alcanzar un valor demasiado bajo al ser inferior a .200. Se ha vuelto a calcular el IHc sin el ítem 5 y el resultado ha sido favorable. Ver tabla 2.

**Tabla 2.** Estadísticos descriptivos del TMMS-24

	M	DT	Asim	Curt	IHc	IHc.R
1. Presto mucha atención a los sentimientos	3.89	.980	-.543	-.448	.560	.543
2. Normalmente me preocupo mucho por lo que siento	3.70	1.030	-.364	-.727	.581	.565
3. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	3.36	1.117	-.017	-.994	.560	.549
4. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	4.06	.961	-.716	-.424	.505	.493
5. Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	3.04	1.140	.063	-.772	.026	
6. Pienso en mi estado de ánimo constantemente	2.98	1.126	.120	-.804	.367	.340
7. A menudo pienso en mis sentimientos	3.25	1.073	.004	-.794	.536	.513



8.	Presto mucha atención a cómo me siento	3.31	1.083	-.068	-.783	.615	.597
9.	Tengo claros mis sentimientos	3.11	1.083	.074	-.752	.623	.634
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	3.15	1.046	.076	-.714	.621	.625
11.	Casi siempre sé cómo me siento	3.12	1.058	.089	-.706	.642	.648
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	3.30	.936	.041	-.533	.517	.518
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	3.39	.941	-.075	-.533	.711	.713
14.	Siempre puedo decir cómo me siento	2.96	1.085	.131	-.740	.584	.591
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones	3.19	1.016	.052	-.641	.595	.594
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos	3.33	.991	.084	-.883	.630	.638
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	3.14	1.256	-.012	1.048	.516	.538
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	3.06	1.204	.045	-.911	.504	.526
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	2.65	1.230	.342	-.817	.470	.490
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	2.99	1.219	.079	-.978	.508	.527
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, trato de calmarme	3.06	1.163	.040	-.840	.505	.521

22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	3.48	1.047	-.261	-.542	.602	.607
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz	4.26	.916	-	1.109	.473	.420
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	3.14	1.085	.135	-.801	.451	.463

Leyenda: M= Media; DT = Desviación típica; Asim = Asimetría; Curt = Curtosis; IHc = Índice de homogeneidad corregido; IHc.R = Índice de homogeneidad corregido prescindiendo del ítem 5.

Para comprobar la incidencia que pueda tener las variables personales en cada uno de los factores estudiados se han aplicado los estadístico t de Student y análisis de varianza (ANOVA), precedido del estadístico de Levene para comprobar la homogeneidad de las varianzas.

Para saber si existe correlaciones entre los factores resultantes y la edad se ha aplicado la prueba de análisis bivariado Correlación de Pearson.

Para conocer si el conjunto de variables de inteligencia emocional y la edad de los participantes puede predecir las dimensiones del autoconcepto se ha realizado un análisis de regresión múltiple.

## RESULTADOS

El estadístico de Levene muestra que los resultados han sido satisfactorios comprobando que se asumen varianzas iguales en todos los factores.

Al realizar la prueba t de Student (tabla 3), se ha comprobado que en el factor Atención las mujeres muestran valores estadísticamente significativos superiores a los varones ( $t(1, 635) = 2.194, p \leq .05$ ) siendo la diferencia de medias (DM) = .155. En cambio, en el factor reparación, los hombres son los que muestran puntuaciones estadísticamente significativas superiores a las féminas ( $t(1, 635) = 2.045, p \leq .05$ ), siendo la DM = .146.

En lo que respecta al autoconcepto, aparecen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión académica a favor de las mujeres ( $t(1, 635) = 3.756, p \leq .001$ ) con una DM = .178. La



dimensión física muestra diferencias estadísticamente significativas a favor de los varones ( $t(1, 635) = 4.090$   $p \leq .001$ ), con una  $DM = .243$ .

**Tabla 3.** Diferencia de medias en función del sexo.

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
		F	p	t	gl	p	DF
ATENCIÓN	Se asumen varianzas iguales	1.444	.230	-2.194	635	.029	-0.155
	No se asumen varianzas iguales			-2.205	403.088	.028	-0.155
CLARIDAD	Se asumen varianzas iguales	1.065	.302	.861	635	.389	0.059
	No se asumen varianzas iguales			.881	421.047	.379	0.059
REPARACIÓN	Se asumen varianzas iguales	.977	.323	2.045	635	.041	0.146
	No se asumen varianzas iguales			2.006	379.005	.046	0.146
AFACADÉMICO	Se asumen varianzas iguales	.035	.852	-3.756	635	.000	-0.178
	No se asumen varianzas iguales			-3.726	389.769	.000	-0.178
AFSOCIAL	Se asumen varianzas iguales	.023	.880	.184	635	.854	0.010
	No se asumen varianzas iguales			.183	392.053	.855	0.010
AFFÍSICO	Se asumen varianzas iguales	2.551	.111	4.090	635	.000	0.243
	No se asumen varianzas iguales			3.965	368.788	.000	0.243

Leyenda: AFACADÉMICO= Autoconcepto académico; AFSOCIAL= Autoconcepto social; AFFÍSICO= Autoconcepto físico

El estadístico de Levene refleja que se asumen varianzas iguales en todos los factores excepto en la claridad y en el autoconcepto social.

Al realizar la prueba t de Student (tabla 4), se aprecia que en el factor reparación, los practicantes de AcF muestran valores estadísticamente significativos superiores a los no practicantes ( $t(1, 635) = 2.632$ ,  $p \leq .01$ ), con una  $DM = .20$ . En la dimensión social, los practicantes de AcF vuelven a puntuar de manera estadísticamente significativa superior ( $t(1, 255) = 3.492$ ,  $p \leq .001$ ), con una  $DM = .22$ . Los practicantes de actividad física muestran puntuaciones estadísticamente significativas superiores en la dimensión física ( $t(1, 635) = 10.448$ ,  $p \leq .001$ ), con un  $DM = .62$ .

**Tabla 4.** Diferencia de medias en función de si practican o no AcF

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias			
		F	p	t	gl	p	DF
ATENCIÓN	Se asumen varianzas iguales	1.973	.161	.621	635	.535	0.05
	No se asumen varianzas iguales			.589	261.592	.556	0.05
CLARIDAD	Se asumen varianzas iguales	7.156	.008	-1.038	635	.300	-0.08
	No se asumen varianzas iguales			-.968	255.105	.334	-0.08
REPARACIÓN	Se asumen varianzas iguales	1.049	.306	2.632	635	.009	0.20
	No se asumen varianzas iguales			2.525	266.732	.012	0.20
AFACADÉMICO	Se asumen varianzas iguales	.374	.541	.612	635	.541	0.03
	No se asumen varianzas iguales			.615	289.537	.539	0.03
AFSOCIAL	Se asumen varianzas iguales	5.332	.021	3.746	635	.000	0.22
	No se asumen varianzas iguales			3.492	254.644	.001	0.22
AFFÍSICO	Se asumen varianzas iguales	.109	.742	10.448	635	.000	0.62



No se asumen varianzas iguales	10.193	274.354	.000	0.62
--------------------------------	--------	---------	------	------

Leyenda: AFACADEMICO= Autoconcepto académico; AFSOCIAL= Autoconcepto social; AFFISICO= Autoconcepto físico

Para conocer si existe diferencia de medias en función de la cantidad de actividad física que practican (nada de actividad física, menos de 3 horas, más de 3 horas) se ha aplicado la prueba de análisis de varianza (ANOVA) y la prueba de comparaciones múltiples de Bonferroni (tabla 5). Los resultados indican que en el factor reparación muestran valores estadísticamente significativos ( $F(2, 634) = 3.997, p \leq .05$ ), siendo los que practican más de 3 horas los que muestran valores más altos en comparación con los que no practican, con una  $DM = .22$ . En lo que respecta al autoconcepto social, aparecen diferencias estadísticamente significativas ( $F(2, 634) = 6.173, p \leq .01$ ), puntuando más alto los que practican más de 3 horas respecto a los que no practican AcF, con una  $DM = .23$ . En el caso del autoconcepto físico, los resultados muestran valores estadísticamente significativos ( $F(2, 634) = 63.640, p \leq .001$ ), siendo los que practican algo, incluso menos de tres horas, como los que dedican más de tres los que presentan valores más altos respecto a los que no practican AcF.

**Tabla 5.** Análisis de varianza para las diferencias de medias en función de la cantidad de AcF realizada (ver en pág.148).

Los resultados del análisis bivariado realizado mediante la prueba de correlación de Pearson (tabla 6) muestran que todos los factores de IE y autoconcepto correlacionan entre sí de manera estadísticamente significativa ( $p \leq .01$ ). Cabe destacar las correlaciones superiores a .300 entre atención y claridad, claridad con reparación y con autoconcepto social, reparación con autoconcepto físico y social, autoconcepto académico con el social y, por último, autoconcepto físico con el social. En cuanto a la edad, solo se correlaciona de manera estadísticamente significativa con Claridad.

**Tabla 6.** Correlaciones bivariadas entre la edad y los factores estudiados.

	2	3	4	5	6	7
<b>1. EDAD</b>	-.045	.117**	.075	.047	-.061	.048
<b>2. ATENCIÓN</b>	1	.443**	.264**	.199**	.187**	.166**

<b>3. CLARIDAD</b>	1	.468**	.245**	.294**	.320**
<b>4. REPARACIÓN</b>	1	.226**	.367**	.339**	
<b>5. AFACADÉMICO</b>		1	.292**	.355**	
<b>6. AFFÍSICO</b>			1	.393**	
<b>7. AFSOCIAL</b>					1

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).  
Leyenda: AFACADEMICO= Autoconcepto académico; AFSOCIAL= Autoconcepto social; AFFISICO= Autoconcepto físico

La prueba de regresión múltiple ha obtenido los siguientes resultados (tabla 7):

Comenzando con el autoconcepto académico, los resultados indican que la inclusión de los tres factores de la IE predijeron una escasa cantidad de varianza ( $R^2 = .084$ ), siendo tanto Claridad ( $\beta = .136$ ), como Reparación ( $\beta = .135$ ) y Atención ( $\beta = .103$ ) predictores estadísticamente significativos.

En cuanto al autoconcepto social, son solo dos los factores predictivos ( $R^2 = .148$ ), reparación ( $\beta = .242$ ) y claridad ( $\beta = .207$ ). El autoconcepto físico, lo predicen también dos factores de la IE más la edad de los participantes ( $R^2 = .164$ ), el factor reparación ( $\beta = .297$ ), claridad ( $\beta = .168$ ) y la edad ( $\beta = -.103$ ). Ver tabla 7.

**Tabla 7.** Análisis de regresión múltiple para predecir los factores del Autoconcepto, utilizando como variables independientes los tres factores de la Inteligencia Emocional y la Edad.

	MODELO	R <sup>2</sup>	β	t	p
AFACADÉMICO	CLARIDAD		.136	2.927	.004
	REPARACIÓN	.084	.135	3.128	.002
	ATENCIÓN		.103	2.421	.016
AFSOCIAL	REPARACIÓN	.148	.242	5.844	.000
	CLARIDAD		.207	4.980	.000
AFFÍSICO	REPARACIÓN		.297	7.212	.000
	CLARIDAD	.164	.168	4.059	.000
	EDAD		-.103	-2.803	.005

Leyenda: AFACADEMICO= Autoconcepto académico; AFSOCIAL= Autoconcepto social; AFFISICO= Autoconcepto físico

**DISCUSIÓN**

Como se indicó al principio, el objetivo de este trabajo es analizar los niveles de autoconcepto e IE en estudiantes universitarios, comparando los



resultados entre sí y con las variables sexo y práctica de AcF.

En lo que respecta a la incidencia del sexo en los factores de la IE, los resultados muestran que son las mujeres las que puntúan más alto en la atención, datos que concuerdan con los de Del Rosal et al. (2016), quienes también afirman que, de manera general, ambos sexos tienen una buena atención. En cambio, son los varones quienes mejor puntúan en el factor reparación, coincidiendo nuevamente con el estudio de Pérez-Bonet y Velado-Guillén (2017), autores que afirman que los hombres regulan ligeramente mejor que las mujeres sus emociones.

En cuanto a la relación existente entre sexo y autoconcepto, se ha encontrado que las mujeres tienen un mejor autoconcepto académico que los varones. Esta mayor puntuación en las féminas puede deberse a que estas tienen mejores hábitos de estudio (Capdevila, 2016), lo que repercute de manera positiva en su rendimiento académico. La otra dimensión en la que aparecen diferencias estadísticamente significativas es la física. Los varones presentan un mayor autoconcepto físico. Las mujeres son más críticas con sus cuerpos y su imagen que los hombres, por lo que es más sencillo para ellos tener una buena percepción de su físico (Molero et al., 2013). Cachón-Zagalaz et al. (2015) y Chacón-Cuberos et al. (2020), también encontraron una relación significativa entre el autoconcepto físico y el sexo, afirmando que son los varones los que mejor puntúan en esta dimensión.

Al analizar la relación existente entre la práctica de AcF, la IE y el autoconcepto, los resultados muestran que la AcF influye en el factor reparación, siendo los que practican AcF los que mejor puntúan. Estos datos concuerdan con estudios como los de Sánchez y Araya-Vargas (2014) y Fernández et al. (2014). Del mismo modo, los practicantes de AcF muestran mejores resultados en el autoconcepto social y físico, al igual que en los estudios de Onetti-Onetti et al. (2019) y Blanco et al. (2017). En todos los casos, la práctica de más de tres horas semanales de AcF es la opción que obtiene más altas puntuaciones.

Los tres factores de la IE correlacionan positivamente entre sí, destacando la relación entre atención y claridad. El hecho de atender de manera adecuada a los sentimientos y estados de ánimo parece ayudar a

comprenderlos de manera más efectiva. Esta correlación positiva encontrada entre los tres factores coincide con los datos obtenidos por Rodríguez-López et al. (2019).

Los resultados obtenidos permiten resaltar la importante relación que existe entre autoconcepto e IE. Esta idea implica que las personas capaces de atender, comprender y regular sus emociones tienden a tener un autoconcepto elevado. Dentro de esta relación, las correlaciones más fuertes aparecen entre la claridad y reparación con las dimensiones del autoconcepto, deduciéndose entonces que la capacidad de comprender y regular correctamente las emociones y estados de ánimo aumenta el autoconcepto de los sujetos. En esta línea, Martínez-Monteagudo et al. (2018) afirman que las personas capaces de atender, comprender y reparar sus emociones de una manera adecuada son más propensas a tener estados de ánimo positivos, permitiéndoles tener un autoconcepto más elevado.

## CONCLUSIONES

Como conclusión se puede afirmar que:

En lo que respecta a la relación entre sexo e IE, las mujeres muestran valores más altos en atención, mientras que los varones presentan una mejor reparación de las emociones.

En cuanto al autoconcepto, las mujeres puntúan más alto en el académico y los hombres en el físico.

Los practicantes de AcF presentan valores más altos en reparación, en el autoconcepto social y físico respecto a los no practicantes, presentando mejores resultados aquellos sujetos que practican más de 3 horas semanales de AcF.

Existe una correlación positiva entre los factores de la IE y el autoconcepto. La atención, reparación y claridad conjuntamente son predictores del autoconcepto académico. La reparación y claridad predicen el social y, añadiendo la variable edad, predicen también el físico.

La importancia de este estudio radica en la confirmación de que el trabajo de la IE durante la etapa universitaria es clave para los estudiantes. Una buena IE va a ayudar a tener un buen autoconcepto académico, social y físico. Del mismo modo, la



práctica deportiva se relaciona positivamente con algunas dimensiones de la IE y del autoconcepto.

En este estudio se ha encontrado una limitación a la hora de realizar el análisis estadístico de algunas dimensiones del autoconcepto. Dos de ellas presentaban una distribución, índice de homogeneidad o fiabilidad no aceptables, por lo que se considerará utilizar otras escalas en futuros estudios. Del mismo modo, y como perspectiva de futuro, se prevé seguir estudiando otras variables que intervengan en los estudiantes universitarios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arntz, J. y Trunce, S. (2019). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de nutrición. *Investigación en Educación Médica*, 8(31), 82-91. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18130>.
- Baptista, M. N., Rigotto, D. M., Cardoso, H. F. y Martín, F. J. (2012). Soporte social, familiar y autoconcepto: Relación entre los constructos. *Psicología desde el Caribe*, 29, 1-18.
- Barrera-Gálvez, R., Solano-Pérez, C. T., Arias-Rico, J., Jaramillo-Morales, O. A. y Jiménez-Sánchez, R. C. (2019). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Educación y Salud*, 14, 50-55. doi:10.29057/icsa.v7i14.4437.
- Blanco, H., Benavides, E. V., Tristán, J. L. y Mayorga-Vega, D. (2017). Actividad física, imagen corporal y autoconcepto personal en jóvenes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 25-33.
- Cachón-Zagalaz, J., Cuervo-Tuero, C., Zagalaz-Sánchez, M. L. y González-González de Mesa, C. (2015). Relación entre la práctica deportiva y las dimensiones del autoconcepto en función del género y la especialidad que cursan los estudiantes de los grados de magisterio. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 257-266.
- Cachón-Zagalaz, J., Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Lara-Sánchez, A. J. (2020). Use of the Smartphone and Self-Concept in University Students According to the Gender Variable. *Internacional Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-10. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82470>.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F. y Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: Diferencias por género. *Educación Siglo XXI*, 34, 157-172. DOI: 10.6018/j/253261.
- Chacón-Cuberos, R., Ramírez-Granizo, I., Ubago-Jiménez, J. L. y Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios según factores sociales y académicos. *Journal of Sport and Health Research*, 12(Supl. 2), 107-116.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. World Medical Association (1964). <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/DoH-Oct2013-JAMA.pdf>.
- Del Rosal, I., Dávila, M. A., Sánchez, S. y Bermejo, M. L. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en Educación Primaria y los grados de Ciencias. *International Journal of Developmental and*



- Educational Psychology*, 1, 51-62. DOI: 10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.176.
13. Fernández, E. J., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2014). Inteligencia emocional percibida y bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura*, 11, 31-39. <http://hdl.handle.net/10272/10236>.
  14. Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S. y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metacognición sobre estados emocionales de Salovey et al. [datos preliminares]. *Libro de Actas del V Congreso de Evaluación Psicológica*, 83-84.
  15. Fragoso, R. (2018). Retos y Herramientas Generales para el Desarrollo de la Intel. Emocional en las Aulas Universitarias. *Praxis Educativa*, 22(3), 47-55. <http://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2018-220305>.
  16. Goñi, E., Fernández, A. y Infante, G. (2012). El autoconcepto personal: diferencias asociadas a la edad y al sexo. *Aula abierta*, 40(1), 39-50.
  17. Guerrero-Barona, E., Sánchez-Herrera, S., Moreno-Manso, J. M., Sosa-Baltasar, D. y Durán-Vinagre, M. A. (2019). El autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional y la ansiedad. *Behavioral psychology*, 27(3), 455-476.
  18. Martínez-Monteagudo, M. C., González, C., Vicent, M., Sanmartín, R. y Delgado, B. (2018). La inteligencia emocional como predictora del autoconcepto en estudiantes universitarios. En R. Roig-Vila (Ed.), *El compromiso académico y social a través de la investigación e innovación educativas en la Enseñanza Superior* (pp.284-293). Octaedro
  19. Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31.). Basic Books.
  20. Molero, D., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Cachón-Zagalaz, J. (2013). Estudio comparativo del autoconcepto físico a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 135-142
  21. OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/index.html>
  22. Onetti-Onetti, W., Chinchilla-Minguet, J. L., Martins, F. y Castillo-Rodríguez, A. (2019). Autoconcepto y AcF: diferencias entre estudiantes de secundaria y universitarios en España y Portugal. *Fronteras en Psicología (Frontiers)*, 10, 1333. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01333>.
  23. Pérez-Bonet, G. y Velado-Guillén, L. A. (2017). Inteligencia emocional percibida (IEP) en el alumnado universitario de educación. Análisis comparativo por género y grado. *EA, Escuela Abierta*, 20, 23-34. doi:10.29257/EA20.2017.03.
  24. Pinilla, V. E., Montoya, D. M., Dussán, C. y Hernández, J. S. (2014). Autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *Promoción de la Salud*, 19, 114-127.
  25. Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F. y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: Diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132.
  26. Rodríguez-López, J., Sánchez-Santacruz, R. F., Ochoa-Escobar, L. M., Cruz-Piza, I. A. y Fonseca-Morales, R. T. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de



- estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 26-37.
27. Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, y Health* (pp. 125-151). American Psychological Association.
28. Salum-Fares, A., Marín, A. R. y Reyes, A. C. (2011). Relevancia de las dimensiones del Autoconcepto en estudiantes de Escuelas secundarias de Ciudad Victoria, Tamaulipas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 255-272.
29. Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A. J., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Cachón-Zagalaz, J. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos. *Retos*, 39, 764-768. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82470>.
30. Sánchez, G. y Araya-Vargas, G. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 19-36. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311130199014>.
31. Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Puertas-Molero, P., González-Valero, G. y Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Niveles de autoconcepto y su relación con el uso de los Videojuegos en escolares de tercer ciclo de Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 43-54.
32. Shavelson, R. J., Hubner, J. J. y Stanton, J. C. (1976). Selfconcept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>.



**Tabla 5.** Análisis de varianza para las diferencias de medias en función de la cantidad de AcF realizada.

	Estadístico de Levene		ANOVA			Comparaciones múltiples			
	Estadístico de Levene	p	gl	F	p	Cantidad de Ac.F	DM	p	
ATENCIÓN	1,284	,278	2,634	,313	,731	Nada	Menos de 3 h	-,06113	1,000
							Más de 3 h	-,06566	1,000
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,00453	1,000
CLARIDAD	,932	,394	2,634	,178	,837	Nada	Menos de 3 h	,00974	1,000
							Más de 3 h	-,03211	1,000
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,04185	1,000
REPARACIÓN	2,530	,080	2,634	3,997	,019	Nada	Menos de 3 h	-,06318	1,000
							Más de 3 h	-,22436*	,034
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,16119	,098
AFACADÉMICO	1,856	,157	2,634	,164	,849	Nada	Menos de 3 h	,01038	1,000
							Más de 3 h	-,01826	1,000
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,02864	1,000
AFSOCIAL	3,801	,023	2,634	6,173	,002	Nada	Menos de 3 h	-,11987	,253
							Más de 3 h	-,23346*	,002
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,11359	,149
AFFÍSICO	1,773	,171	2,634	63,640	,000	Nada	Menos de 3 h	-,34200*	,000
							Más de 3 h	-,74281*	,000
						Menos de 3 h	Más de 3 h	-,40081*	,000