

## Modelo explicativo para el análisis del efecto de variables emocionales en el bienestar psicológico de opositores de educación física en función del tiempo de actividad física semanal

### Explanatory model for the analysis of the effect of emotional variables on the psychological well-being of physical education pre-service teachers as a function of weekly physical activity time

\*Eduardo Melguizo Ibáñez, \*\*Rafael Francisco Caracuel Cáliz, \*José Manuel Alonso Vargas, \*Pilar Puertas Molero  
\*Universidad de Granada (España), \*\*Universidad Internacional de Valencia (España)

**Resumen.** En la actualidad el proceso establecido para llegar a ser docente público precisa de una elevada formación emocional. También se ha observado que la práctica regular de actividad física ayuda a incrementar los niveles de inteligencia emocional. El objetivo general de esta investigación es el siguiente: Analizar el efecto de los estados emocionales negativos y la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico. En función de este objetivo se proponen los siguientes objetivos específicos: (a) Proponer y ajustar un modelo teórico con las variables de estudio, y (b) Estudiar las diferencias en los efectos de estas variables en función del tiempo de actividad física semanal. Se presenta un estudio no experimental, exploratorio y transversal en una muestra de 3578 opositores de educación física andaluzes. Para la recogida de los datos se utilizó el Cuestionario de elaboración propia, las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, la Escala de depresión, ansiedad y estrés-21 y el Formulario Cuestionario de Inteligencia Emocional. Todos estos instrumentos han sido validados y adaptados. Los datos revelan que los participantes más activos presentan un mejor efecto de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico. Como conclusión se destaca la importancia de realizar actividades físico-deportivas durante la preparación de proceso de oposición docente.

**Palabras Clave:** Opositores, Inteligencia Emocional, Bienestar Psicológico, Tiempo de Actividad Física

**Abstract.** Nowadays, the process of becoming a public teacher requires a high level of emotional training. It has also been observed that regular physical activity helps to increase levels of emotional intelligence. The general objective of this research is the following: To analyse the effect of negative emotional states and emotional intelligence on psychological well-being. Based on this objective, the following specific objectives are proposed: (a) To propose and adjust a theoretical model with the study variables, and (b) To study the differences in the effects of these variables as a function of weekly physical activity time. A non-experimental, exploratory and cross-sectional study is presented in a sample of 3578 Andalusian physical education students. For data collection we used the self-made questionnaire, the Ryff Psychological Well-being Scales, the Depression, Anxiety and Stress Scale-21 and the Emotional Intelligence Questionnaire Form. All these instruments have been validated and adapted. The data reveal that more active participants show a better effect of emotional intelligence on psychological well-being. In conclusion, the importance of physical-sports activities during the preparation of the teaching competitive examination process is highlighted.

**Keywords:** Pre-Service Teachers, Emotional Intelligence, Psychological Well-being, Physical Activity Time.

Fecha recepción: 26-03-24. Fecha de aceptación: 08-07-24

José Manuel Alonso Vargas  
alonsojm@ugr.es

## Introducción

Durante el proceso de preparación para llegar a ser docente del cuerpo público español, los diferentes aspirantes deben de superar una prueba que precisa de un elevado nivel preparación para su superación satisfactoria (Orden de 23 de febrero de 2022). El sistema de selección se divide en las fases de oposición y de concurso (Orden de 23 de febrero de 2022). La fase de oposición pretende que el aspirante demuestre la posesión de los conocimientos concretos de la especialidad a la que el aspirante opta, la aptitud pedagógica junto con el dominio de las diferentes técnicas para el ejercicio de la labor docente (Orden de 23 de febrero de 2022). En la fase de concurso se procede a baremar los méritos que el aspirante haya acreditado debidamente (Orden de 23 de febrero de 2022). Esto denota la dificultad y la complejidad para llegar a ser nombrado funcionario de carrera para ejercer como docente del cuerpo público de maestros. La adquisición de diferentes competencias emocionales durante la formación universitaria resulta ser clave para evitar futuros episodios emocionales negativos (García-Martínez, Pérez-Navío, Pérez-Ferra & Quijano-López, 2021). Dentro del proceso de preparación de la oposición docente, se denota que la inteligencia emocional ejerce un

efecto amortiguador para evitar la aparición de diferentes estados emocionales disruptivos (Gallardo, Tan, & Gindidis, 2019). Las investigaciones realizadas a lo largo del siglo XXI manifiestan la necesidad de haber adquirido competencias emocionales durante las etapas tempranas del desarrollo humano (Jordan & Troth, 2002; Puertas-Molero et al., 2020). El modelo de la inteligencia emocional de Goleman surge como el resultado de la combinación de cuatro habilidades fundamentales como son la cognición, inteligencia, motivación y neurociencia (Goleman, 1995). De la combinación de las cuatro habilidades mencionadas se desprenden otras cinco dimensiones: Identificación y consciencia de las propias emociones, capacidad de control emocional, habilidad de automotivación, reconocimiento de los estados emocionales ajenos y capacidad de control de las relaciones sociales y emociones externas (Goleman, 1995).

El estudio de los estados emocionales citados anteriormente ha sido muy abarcado y estudiado dentro de la población universitaria, sin embargo, se denota una escasa investigación en los diferentes opositores (Melguizo-Ibáñez, González-Valero, Zurita-Ortega & Ortega-Martín, 2023). La aparición del estrés se presenta tras intentar adquirir un mayor rendimiento sobre el nivel de competencia propia (Frazier, Gabriel, Mariani & Lust, 2019) lo que origina una

pérdida de motivación, agotamiento emocional, fatiga física y bajos niveles de tolerancia y compromiso con una tarea (Puertas-Molero et al., 2020). El estrés ejerce un efecto positivo sobre la aparición y aumento de los niveles de ansiedad (González-Valero, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos & Puertas-Molero, 2019). Corrientes de estudio más actuales la definen como un estado emocional negativo derivado de una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (Melguizo-Ibáñez, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, López-Gutiérrez & González-Valero, 2023). Dentro de las diferentes teorías centradas en el estudio de la ansiedad, la teoría cognitiva desarrolla su postulado bajo el pretexto de que la ansiedad se contextualiza como una respuesta emocional ante diversos estímulos externos o internos siendo esta el resultado de los diferentes procesos cognitivos (González-Valero et al., 2022). Esto origina que la persona interpreta la realidad como un proceso amenazante, acompañando por diversas sensaciones relacionadas con inseguridad, nerviosismo y afrontando distintos procesos con una disminución de la capacidad de afrontamiento, memoria y rendimiento académico (González-Valero et al., 2022). Derivado de un bajo rendimiento a la hora de realizar una prueba tan exigente, el sujeto puede percibir un bajo nivel de competencia a la hora de conseguir la meta establecida inicialmente, lo que puede originar la aparición de estados depresivos (Madigan & Kim, 2021).

Los estados emocionales negativos ejercen un efecto disruptivo sobre la rutina diaria del sujeto, la salud mental y el bienestar (Agyapong, Obuobi-Donkor, Burbuck & Wei, 2022). Dentro del estudio de esta última variable existen numerosas tendencias de estudio (Su, Tang & Nawijn, 2020). Bajo la perspectiva de estudio centrada en el eudemonismo, se denota el elevado grado de relevancia de la inteligencia emocional para evitar la aparición de las diferentes emociones negativas generadas en el proceso de consecución de las diferentes metas (Extremera, Ruiz-Aranda, Pineda-Galán, & Salguero, 2011). Igualmente, la consecución de las diferentes metas establecidas ejerce un efecto positivo sobre el bienestar (Melguizo-Ibáñez et al., 2023).

El estudio científico del bienestar ha sido abordado desde dos perspectivas: la eudemonista y la hedonista (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Atendiendo a la primera área de estudio, esta no se relaciona con la experiencia positiva hacia diferentes actividades (Tomás et al., 2016). La versión eudemonista se relaciona con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas y la consecución de metas establecidas por los sujetos (Corcoran y Flaherty 2022). En el ámbito de la educación, los profesores con mayor competencia emocional muestran un mayor nivel de bienestar psicológico (Puertas-Molero et al., 2019). Por el contrario, la ansiedad, la depresión y el estrés repercuten negativamente en el bienestar psicológico (Luque-Reca, García-Martínez, Pulido-Martos, Lorenzo-Burguera & Augusto-Landa, 2022). En algunos casos, si estos tres estados persisten en el tiempo, se observa una disminución del bienestar (Luque-Reca et al. 2022). Asimismo, una variable que contribuye de forma efectiva a paliar los estados emocionales negativos

y a mejorar el bienestar de los opositores es la práctica de actividad física (Ubago-Jiménez, Zurita-Ortega, San Román-Mata, Puertas-Molero & González-Valero, 2020). La práctica regular de actividades físico-deportivas reportan beneficios a nivel psicológico, ya que origina el descenso de los niveles de estrés y ansiedad (Farris & Abrantes, 2020). Esto se debe a la segregación de endorfinas lo que deriva en la mejora del bienestar psicológico (Ubago-Jiménez et al., 2020).

El objetivo general de esta investigación es el siguiente: Analizar el efecto de los estados emocionales negativos y la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico. En función de este objetivo se proponen los siguientes objetivos específicos: (a) Proponer y ajustar un modelo teórico con las variables de estudio, y (b) Estudiar las diferencias en los efectos de estas variables en función del tiempo de actividad física semanal.

## Material y Método

### Diseño y Participantes

Se presenta una investigación exploratoria con un diseño transversal en una muestra de 3578 opositores de educación física andaluzes. De acuerdo con los datos recogidos por la Junta de Andalucía, en el proceso de oposición del año 2022, se presentaron 5264 opositores de educación física. Tras aplicar la fórmula estandarizada para calcular el error muestral se obtuvo un valor inferior al 3.0% para un nivel de confianza del 95.0%.

### Instrumentos

Cuestionario de elaboración propia: Este instrumento se utilizó para recoger los datos relacionados con las variables sociodemográficas, tales como la edad y el sexo (masculino/femenino). También se ha utilizado para recoger los datos relacionados con la práctica de actividad física. Para ello se ha utilizado la siguiente cuestión: ¿Práctica más de 3 horas de actividad física semanal? (Arufe et al., 2019), obteniéndose una respuesta dicotómica (Si/No).

Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQUE-SF) (Cooper & Petrides, 2010): Se halla formado por 30 ítems que son evaluados a través de una escala Likert de 7 puntos (1=Completamente en desacuerdo; 7=Completamente de acuerdo). Este instrumento evalúa la inteligencia emocional a través de seis dimensiones: emocionalidad (ítems 1, 2, 8, 13, 16, 17, 23, 28), autocontrol (ítems 4, 7, 15, 19, 22, 30), bienestar (ítems 5, 9, 12, 20, 24, 27), sociabilidad (ítems 6, 10, 11, 21, 25, 26), automotivación (ítems 3 y 18) y adaptabilidad (ítems 14 y 29). La prueba del Alfa de Cronbach evidenció las siguientes puntuaciones para cada una de las subescalas: emocionalidad ( $\alpha=0,857$ ), autocontrol ( $\alpha=0,843$ ), bienestar ( $\alpha=0,790$ ), sociabilidad ( $\alpha=0,911$ ), automotivación ( $\alpha=0,889$ ) y adaptabilidad ( $\alpha=0,871$ ).

Scales of Psychological Well-Being (SPWB) (Ryff, 1989): Se ha utilizado la versión adaptada al castellano por Díaz et al. (2006). Esta versión se halla formada por un total

de 29 ítems evaluados a través de una escala Likert de 6 puntos (1=Totalmente en desacuerdo; 6=Totalmente de acuerdo). Este instrumento evalúa el bienestar psicológico a través de seis subvariables: Autoaceptación (ítems 1, 7, 17 y 24), Relaciones Positivas (ítems 2,8, 12, 22 y 25), Autonomía (ítems 3, 4, 9, 13, 18 y 23), Dominio del entorno (ítems 5, 10, 14, 19 y 29), Crecimiento personal (ítems 21, 26, 27 y 28) y Propósito en la vida (ítems 6, 11, 15, 16 y 20). La prueba del Alfa de Cronbach evidenció las siguientes puntuaciones para cada una de las subescalas: Autoaceptación ( $\alpha=0,803$ ), Relaciones Positivas ( $\alpha=0,874$ ), Autonomía ( $\alpha=0,790$ ), Dominio del entorno ( $\alpha=0,841$ ), Crecimiento Personal ( $\alpha=0,809$ ) y Propósito en la vida ( $\alpha=0,806$ ).

Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995): Debido a las características de la muestra se ha utilizado la versión española de Daza, Novy, Stanley & Averill (2002). Esta versión se encuentra formada por 21 ítems que permiten evaluar los tres estados emocionales negativos. Estos ítems son evaluados a través de una escala Likert de 4 puntos que evidencian una puntuación comprendida entre 0 y 3 puntos. La subescala de la depresión se encuentra formada por los ítems 3,5,10,13,16,17 y 21. La subescala de la ansiedad está formada por los ítems 2,4,7,9,15,19 y 20. La subescala del estrés está formada por los ítems 1,6,8,11,12,14 y 18. Atendiendo a la prueba del alfa de Cronbach, para la depresión, ansiedad y estrés se obtuvieron valores de  $\alpha=0,901$ ,  $\alpha=0,896$  y  $\alpha=0,862$  respectivamente.

### Procedimiento

Antes de iniciar el trabajo de campo, se delimitó el problema abordado en esta investigación. Se realizó una revisión de la literatura en diferentes bases de datos. Posteriormente se creó un Google Form. El formulario fue compartido en las diferentes redes sociales, invitando a la colaboración de los opositores. Se establecieron dos criterios de inclusión: Ser opositor al cuerpo de maestros públicos y ser licenciado o graduado en educación primaria o educación infantil. Todos los candidatos del estudio participaron voluntariamente y dieron su consentimiento afirmativo para participar en la investigación. Se les informó de que los resultados se tratarían de forma científica y anónima. Estudio siguió los criterios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y fue supervisado por un comité ético de la Universidad de Granada (2966/CEIH/2022).

### Análisis de los datos

Para la realización del análisis de ecuaciones estructurales se ha utilizado el programa estadístico SPSS AMOS en su versión 23.0. La técnica del modelo multigrupo de ecuaciones estructurales está considerada como una amplia extensión de diferentes técnicas de carácter multivariante. Entre ellas destacan la regresión múltiple, el análisis de senderos o caminos y el análisis factorial. Los modelos de ecuaciones estructurales se caracterizan por la estimación de relaciones de dependencias múltiples y cruzadas, por la capacidad de

representar conceptos que no han sido observados en los procesos de medición y por tener en cuenta el error de medida en el proceso de estimación de los efectos (Ruiz, Pardo & San Martín, 2010).

El modelo propuesto se encuentra formado por quince variables endógenas (reciben el efecto de otras variables) y tres variables exógenas (afectan a otras variables). Para las variables endógenas se han tenido en cuenta las asociaciones observadas entre la fiabilidad de medición y los indicadores, lo que ha permitido la inclusión en el modelo del error del proceso de medición (e1, e2, e3, e4, e5, e6, e7, e8, e9, e10, e11, e12, e13, e14 y e15). Las flechas simbolizan la dirección en la que se produce el efecto. El modelo presenta dos tipos de flechas. Las flechas de doble sentido simbolizan un efecto recíproco entre las variables. Las de un solo sentido simbolizan que el efecto se produce de una variable sobre otra. El nivel de significatividad se estableció en  $p < 0,05$ .

Una vez estimado el modelo teórico, se procedió a la evaluación del ajuste. Existen diferentes índices de ajuste, pero los más utilizados son los de ajuste absoluto y ajuste comparativo (Ruiz et al., 2010). De los índices de ajuste absoluto, el Chi-Cuadrado/grados de libertad ( $\chi^2/\text{gl}$ ) es el más común sin embargo este es muy sensible al tamaño muestral (Hu & Bentler, 1999). Los valores inferiores a cinco indican un buen ajuste (Hu & Bentler, 1999).

Para los índices de ajuste comparativo los más utilizados son el índice de bondad de ajuste comparativo (CFI), índice de Tucker Lewis (TLI), índice de ajuste normalizado (NFI), índice de bondad de ajuste (GFI) e índice de bondad de ajuste corregido (AGFI). Los valores de estos índices deben ser superiores a 0,900 para mostrar un buen ajuste (Hu & Bentler, 1999). Igualmente, es recomendable emplear otros índices de ajuste como la raíz del residuo cuadrático promedio de aproximación (RMSEA). Para este, los valores deben ser inferiores a 0,100 (Maydeu-Olivares, 2017; Kyriazos, 2018).

El modelo general ha evidenciado un buen ajuste para los diferentes índices de evaluación ( $\chi^2/\text{gl}= 4.178$ , CFI= 0.903, TLI= 0.909, NFI= 0.954, GFI= 0.900, AGFI= 0.905, RMSEA= 0.074), por tanto, los análisis multigrupos propuestos se realizarán en base al modelo propuesto y debidamente ajustado.

## Resultados

El análisis de los modelos multigrupo de ecuaciones estructurales, la tabla 1 y la figura 1 muestra que los participantes más sedentarios muestran un menor efecto de los estados emocionales negativos sobre el bienestar psicológico de los opositores ( $\beta=-0,418$ ;  $p < 0,001$ ). Prosiguiendo con el efecto de los estados emocionales negativos, la tabla 2 y la figura 2 muestra un mayor efecto sobre el estrés ( $\beta=0,826$ ) y la ansiedad ( $\beta=0,820$ ;  $p < 0,001$ ) para los participantes más activos físicamente.

Prosiguiendo con la variable inteligencia emocional, la

tabla 2 y la figura 2 muestran un mayor efecto de esta variable sobre el bienestar psicológico ( $\beta=0,566$ ). Igualmente, también se denota un mayor efecto negativo recíproco entre los estados emocionales negativos ( $\beta=-0,566$ ) y la inteligencia emocional (tabla 2 y figura 2). Por el contrario, la figura 1 y la tabla 1 muestra un mayor efecto de la inteligencia emocional sobre la emocionalidad ( $\beta=0,126$ ;  $p < 0,001$ ), autocontrol ( $\beta=0,421$ ;  $p < 0,001$ ), sociabilidad ( $\beta=0,409$ ;  $p < 0,001$ ), automotivación ( $\beta=0,195$ ;  $p < 0,001$ ) y adaptabilidad ( $\beta=0,208$ ;  $p < 0,001$ ) para los participantes más sedentarios.

La tabla 1 y la figura 1 muestran que el efecto del bienestar psicológico es mayor sobre el propósito en la vida ( $\beta=0,816$ ;  $p < 0,001$ ), dominio del entorno ( $\beta=0,330$ ;  $p < 0,001$ ) autonomía ( $\beta=0,619$ ;  $p < 0,001$ ) y relaciones positivas ( $\beta=-0,192$ ;  $p < 0,001$ ) para los participantes más sedentarios. Contrariamente la tabla 2 y la figura 2 evidencian que los participantes más activos físicamente muestran un mayor efecto sobre el crecimiento personal ( $\beta=0,830$ ;  $p < 0,001$ ) y la autoaceptación ( $\beta=0,605$ ;  $p < 0,001$ ).

Tabla 1. Pesos de regresión estandarizados para los participantes más sedentarios

Dirección del efecto	PR				PRE
	Estimaciones	EE	RC	p	Estimaciones
BNP ← EEN	-0,460	0,027	-17,073	***	-0,418
BNP ← IE	3,661	0,771	4,748	***	0,531
ES ← EEN	1,000				0,785
DP ← EEN	1,105	0,033	33,738	***	0,762
AN ← EEN	1,087	0,031	34,951	***	0,810
EM ← IE	1,000				0,126
AC ← IE	3,654	0,779	4,693	***	0,421
BN ← IE	5,550	1,160	4,783	***	0,735
SO ← IE	3,254	0,695	4,682	***	0,409
AT ← IE	1,722	0,419	4,106	***	0,195
AD ← IE	2,392	0,572	4,181	***	0,208
PV ← BNP	1,000				0,816
CP ← BNP	1,818	0,049	36,798	***	0,799
DE ← BNP	0,327	0,023	14,421	***	0,330
AU ← BNP	0,700	0,025	28,210	***	0,619
RP ← BNP	-0,252	0,030	-8,301	***	-0,192
AA ← BNP	0,656	0,024	27,452	***	0,604
EEN ← → IE	-0,007	0,002	-3,709	***	-0,172

Nota: Ansiedad (AN); Depresión (DP); Estrés (ES); Emocionalidad (EM); Autocontrol (AC); Bienestar (BN); Sociabilidad (SO); Automotivación (AT); Adaptabilidad (AD); Autoaceptación (AA); Relaciones Positivas (RP); Autonomía (AU); Dominio del Entorno (DE); Crecimiento Personal (CP); Propósito en la Vida (PV); Estados Emocionales Negativos (EEN); Inteligencia Emocional (IE); Bienestar Psicológico (BNP). Nota: \*\*\*  $p < 0,001$ . Nota: Pesos de Regresión (P.R); Error de Estimación (EE); Radio Crítico (RC); Pesos de Regresión Estandarizados (PRE). [Figura 1]

Tabla 2. Pesos de regresión estandarizados para los participantes más activos

Dirección del efecto	PR				PRE
	Estimaciones	EE	RC	p	Estimaciones
BNP ← EEN	-0,396	0,030	-13,355	***	-0,397
BNP ← IE	15,463	15,372	1,006	0,314	0,566
ES ← EEN	1,000				0,826
DP ← EEN	1,067	0,037	28,530	***	0,754
AN ← EEN	1,085	0,036	30,299	***	0,820
EM ← IE	1,000				0,031
AC ← IE	11,187	11,512	1,003	0,316	0,319
BN ← IE	28,172	28,015	1,006	0,315	0,835
SO ← IE	11,684	11,635	1,004	0,315	0,365

AT ← IE	2,647	2,837	0,933	0,351	0,075
AD ← IE	3,850	4,092	0,941	0,347	0,080
PV ← BNP	1,000				0,785
CP ← BNP	1,965	0,065	30,123	***	0,830
DE ← BNP	0,330	0,030	11,120	***	0,315
AU ← BNP	0,719	0,032	22,269	***	0,612
RP ← BNP	-0,324	0,040	-8,007	***	-0,228
AA ← BNP	0,693	0,032	22,002	***	0,605
EEN ← → IE	-0,002	0,002	-0,995	0,320	-0,227

Nota: Ansiedad (AN); Depresión (DP); Estrés (ES); Emocionalidad (EM); Autocontrol (AC); Bienestar (BN); Sociabilidad (SO); Automotivación (AT); Adaptabilidad (AD); Autoaceptación (AA); Relaciones Positivas (RP); Autonomía (AU); Dominio del Entorno (DE); Crecimiento Personal (CP); Propósito en la Vida (PV); Estados Emocionales Negativos (EEN); Inteligencia Emocional (IE); Bienestar Psicológico (BNP). Nota: \*\*\*  $p < 0,001$ . Nota: Pesos de Regresión (P.R); Error de Estimación (EE); Radio Crítico (RC); Pesos de Regresión Estandarizados (PRE). [Figura 2]

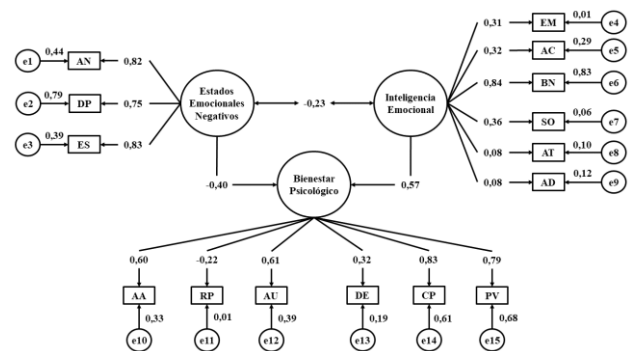


Figura 1. Modelo teórico con los pesos de regresión estandarizados para los participantes más sedentarios. Nota: Ansiedad (AN); Depresión (DP); Estrés (ES); Emocionalidad (EM); Autocontrol (AC); Bienestar (BN); Sociabilidad (SO); Automotivación (AT); Adaptabilidad (AD); Autoaceptación (AA); Relaciones Positivas (RP); Autonomía (AU); Dominio del Entorno (DE); Crecimiento Personal (CP); Propósito en la Vida (PV).



Figura 2. Modelo teórico con los pesos de regresión estandarizados para los participantes más activos. Nota: Ansiedad (AN); Depresión (DP); Estrés (ES); Emocionalidad (EM); Autocontrol (AC); Bienestar (BN); Sociabilidad (SO); Automotivación (AT); Adaptabilidad (AD); Autoaceptación (AA); Relaciones Positivas (RP); Autonomía (AU); Dominio del Entorno (DE); Crecimiento Personal (CP); Propósito en la Vida (PV).

## Discusión

Una vez realizados los análisis pertinentes para responder a los objetivos de investigación, a continuación, se pretenden contextualizar los hallazgos con investigaciones similares a la presente. Atendiendo al efecto recíproco entre

los estados emocionales negativos y la inteligencia emocional, se denota una mayor relación causal para los participantes más activos físicamente. Investigaciones desarrolladas en la población adulta establecen que la práctica regular de ejercicio físico reporta beneficios en la salud mental de las personas (Singh et al., 2023). Se ha denotado que la práctica deportiva a través de deportes de equipo ayuda a fomentar el control emocional cuando no se obtienen los resultados esperados (Ubago-Jiménez, González-Valero, Puertas-Molero & García-Martínez, 2019). Los resultados hallados por Melguizo-Ibáñez et al. (2023) manifiestan el incremento de la ansiedad, depresión y estrés son muy comunes durante el proceso de preparación de esta prueba, siendo estos resultados similares a los obtenidos en este estudio. Los resultados de esta investigación coinciden con los obtenidos por Melguizo-Ibáñez, González-Valero, Ubago-Jiménez & Puertas-Molero (2022) donde se halló que para los opositores existe una relación positiva la práctica de actividad física y el descenso de los niveles de burnout.

Prosiguiendo con el efecto de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico, se denota una mayor relación causal para los participantes más activos físicamente. Los resultados obtenidos por Ubago-Jiménez et al. (2019) fueron obtenidos a los de este estudio. Se halló que una adecuada inteligencia emocional reporta beneficios en el bienestar psicológico de las personas (Ubago-Jiménez et al., 2019). Se denota que la práctica de actividad física actúa beneficiosamente a nivel emocional (Acebes-Sánchez, Díez-Vega, Esteban-Gonzalo & Rodríguez-Romo, 2019). Concretamente, la práctica regular de actividad física fomenta la segregación de neurotransmisores (Ubago-Jiménez et al., 2020). En la población opositora, se ha demostrado que la inteligencia emocional ejerce un rol fundamental para abordar satisfactoriamente la preparación de esta (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). La presencia del síndrome de burnout junto con el estrés de la preparación de la prueba puede actuar negativamente en la adquisición de un buen rendimiento académico (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Por lo citado anteriormente la formación emocional junto con la práctica regular de actividad física son dos variables fundamentales a la hora de llevar a cabo el proceso de selección docente (Puertas-Molero et al., 2020).

El efecto de los estados emocionales negativos sobre el bienestar psicológico presenta una mayor relación causal para los opositores más sedentarios. Ante los resultados obtenidos en esta investigación, estudios sugieren que la práctica regular de actividad física ayuda a disminuir los niveles de las emociones negativas sobre el bienestar (Singh et al., 2023). La segregación positiva de neurotransmisores fomenta la sensación de bienestar de en las personas (Ubago-Jiménez et al., 2020). A pesar de este efecto, se ha observado que técnicas como el yoga o taichí se fundamentan en el control de la mente y ayudan a disminuir los niveles de ansiedad, depresión y estrés (González-Valero et al., 2019). Ante tal enunciado, se ha observado que tanto la práctica regular de ejercicio físico como estas técnicas ayudan a disminuir estos estados disruptivos (González-Valero et al.,

2019; Ubago-Jiménez et al., 2019). En la población opositora es fundamental una adecuada gestión emocional para hacer frente a las diferentes emociones negativas que aparezcan durante la preparación de esta prueba.

A pesar de haber respondido a los objetivos establecidos, este estudio no queda exento de limitaciones. La primera de ellas se relaciona con la tipología del estudio. Al tratarse de una investigación con un diseño transversal, no se permite establecer una relación causal a lo largo del tiempo, sino en el momento en el que estos fueron recogidos. Además, la muestra de estudio pertenece a una zona geográfica concreta no permitiendo establecer una generalización a nivel nacional.

## Conclusiones

A continuación, se pasan a exponer las principales conclusiones extraídas de este estudio.

Atendiendo al objetivo general de esta investigación se concluye que las relaciones causales existentes entre los estados emocionales negativos, bienestar psicológico e inteligencia emocional varían en función del tiempo de práctica de actividad física semanal.

Respecto al primer objetivo específico, los modelos de ecuaciones multigrupo elaborados presentan unos excelentes índices de ajuste, lo que denota un elevado grado de consistencia interna.

Finalmente, para el segundo objetivo específico se concluye que los participantes más activos físicamente presentan un mayor efecto recíproco negativo entre los estados emocionales negativos y la inteligencia emocional. Este grupo presenta un mayor efecto positivo de la inteligencia emocional sobre el bienestar psicológico. Los participantes más sedentarios muestran un menor efecto de los estados emocionales negativos sobre el bienestar psicológico.

## Referencias

- Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Arufe-Giráldez, V., Zurita-Ortega, F., Padial-Ruz, R., & Castro-Sánchez, M. (2019). Association between Level of Empathy, Attitude towards Physical Education and Victimization in Adolescents: A Multi-Group Structural Equation Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2360. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132360>
- Cooper, A., & Petrides, K.V. (2010). A Psychometric Analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) Using Item Response Theory. *Journal of Personality Assessment*, 92(5), 449-457. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.497426>

- Daza, P., Novy, D., Stanley, M., & Averill, P. (2002). The Depression Anxiety Stress Scale-21: Spanish Translation and Validation with a Hispanic Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24, 195–205. <https://doi.org/10.1023/A:1016014818163>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J.M. (2011). Emotional Intelligence and its Relation with Hedonic and Eudaimonic Well-Being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.029>
- Farris, S.G., & Abrantes, A.M. (2020). Mental Health Benefits from Lifestyle Physical Activity Interventions: A Systematic Review. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 84(4). <https://doi.org/10.1521/bumc.2020.84.4.337>
- Frazier, P., Gabriel, A., Marians, A., & Lust, K. (2019). Understanding Stress as an Impediment to Academic Performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562-570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Gallardo, M., Tan, H., & Gindidis, M. (2019). A Comparative Investigation of First- and Fourth-Year Pre-service Teachers' Expectations and Perceptions of Emotional Intelligence. *The Australian Journal of Teacher Education*, 44(12), 102-114. <https://doi.org/10.14221/ajte.2019v44n12.6>
- García-Martínez, I., Pérez-Navío, E., Pérez-Ferra, M. y Quijano-López, R. (2021). Relationship between Emotional Intelligence, Educational Achievement and Academic Stress of Pre-service Teachers. *Behavioral Sciences*, 11(7), 95. <https://doi.org/10.3390/bs11070095>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Kairós.
- González-Valero, G., Bastida-Castillo, A., Gómez-Carmona, C. D., Corral-Pernía, J. A., Melguizo-Ibáñez, E., & Puertas-Molero, P. (2022). Condición psicosocial de los profesores de Educación Física según las características sociodemográficas. *Retos*, 44, 1090–1098. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91907>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R. y Puertas-Molero, P. (2019). Analysis of Motivational Climate, Emotional Intelligence, and Healthy Habits in Physical Education Teachers of the Future Using Structural Equations. *Sustainability*, 11(13), 3740. <https://doi.org/10.3390/su11133740>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Hu, L.T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jordan, P.J., & Troth, A.C. (2002). Emotional Intelligence and Conflict Resolution: Implications for Human Resource Development. *Advances in Developing Human Resources*, 4(1), 62-79. <https://doi.org/10.1177/1523422302004001005>
- Kyriazos, T.A. (2018). Applied Psychometrics: Sample Size and Sample Power Considerations in Factor Analysis (EFA, CFA) and SEM in General. *Psychology*, 9(8), 86856. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2018.98126>
- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- Luque-Reca, O., García-Martínez, I., Pulido-Martos, M., Lorenzo-Burguera, J., & Augusto-Landa, J. M. (2022). Teachers' life satisfaction: A structural equation model analyzing the role of trait emotion regulation, intrinsic job satisfaction and affect. *Teaching and Teacher Education*, 113(103668), 103668. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103668>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does Teacher Burnout Affect Students? A Systematic Review of its Association with Academic Achievement and Student-reported Outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Maydeu-Olivares, A. (2017) Maximum Likelihood Estimation of Structural Equation Models for Continuous Data: Standard Errors and Goodness of Fit. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 24(3), 383-394. <http://dx.doi.org/10.1080/10705511.2016.1269606>
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J.L., & Puertas-Molero, P. (2022). Resilience, Stress, and Burnout Syndrome According to Study Hours in Spanish Public Education School Teacher Applicants: An Explanatory Model as a Function of Weekly Physical Activity Practice Time. *Behavioral Sciences*, 12(9), 329. <https://doi.org/10.3390/bs12090329>
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., & Ortega-Martín, J.L. (2023). Burnout, estrés y resiliencia en el proceso de oposición a cuerpos educativos. *Revista de educación*, 1(402), 31-53. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2023-402-594>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Caracuel-Cáliz, R., Alonso-Vargas, J., González Valero, G., & Salazar-Ruiz, M. R. (2023). Psychosocial and physical activity levels in elementary school education pre-service teachers. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 18(58), 51-67. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i58.2057>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J.L., López-Gutiérrez, C.J., & González-Valero, G. (2023). An explanatory model of the relationships between sport motivation, anxiety and physical and social self-concept in educational sciences students. *Current Psychology*, 42, 15237-15247. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02778-9>
- Orden de 23 de febrero de 2022, por la que se efectúa convocatoria de procedimiento selectivo para el ingreso en el Cuerpo de Maestros. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 41, de 2 de marzo de 2022. [https://juntadeandalucia.es/eboja/2022/41/BOJA22-041-00043-3231-01\\_00256494.pdf](https://juntadeandalucia.es/eboja/2022/41/BOJA22-041-00043-3231-01_00256494.pdf)
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2019). Influence of emotional intelligence and Burnout Syndrome on teachers well-being: A systematic review. *Social Sciences*, 8(6), 185. <https://doi.org/10.3390/socsci8060185>
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84–91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Ruiz, M.A., Pardo, A., & San Martín, R. (2010). Modelos de Ecuaciones Estructurales. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 34-45.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations

- on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. E. M., & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Su, L., Tang, B., & Nawijn, J. (2020). Eudaimonic and Hedonic Well-being Pattern Changes: Intensity and Activity. *Annals of Tourism Research*, 84, 103008. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103008>
- Tomás, J. M., Galiana, L., Gutiérrez, M., Sancho, P., & Oliver, A. (2015). Prediction of hedonic and eudaimonic well-being in successful aging. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, 6(3), 167–176. <https://doi.org/10.3390/ejihpe6030012>
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44. <https://doi.org/10.3390/bs9040044>
- Ubago-Jiménez, J.L., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., & González-Valero, G. (2020). Impact of Physical Activity Practice and Adherence to the Mediterranean Diet in Relation to Multiple Intelligences among University Students. *Nutrients*, 12(9), 2630. <https://doi.org/10.3390/nu12092>

#### Datos de los/as autores/as:

Eduardo Melguizo Ibáñez  
Rafael Francisco Caracuel Cáliz  
José Manuel Alonso Vargas  
Pilar Puertas Molero

emelguizo@ugr.es  
rafaelfrancisco.caracuel@professor.universidadviu.com  
alonsojm@ugr.es  
pilarpuertasmolero@gmail.com

Autor/a  
Autor/a  
Autor/a  
Autor/a