

La inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Colombia y España que practican técnicas de relajación

The emotional intelligence in university students from Colombia and Spain who practice relaxation techniques

*John Dairo Hoyos Cifuentes, **Erika Borrajo Mena

Corporación universitaria Minuto de Dios (Colombia), **Universidad de Deusto (España)

Resumen. El presente estudio analiza la habilidad en el manejo de la IE (Inteligencia Emocional) en estudiantes universitarios de Colombia y España que practican técnicas de relajación. Se llevaron a cabo correlaciones bivariadas entre las variables del estudio, el sexo, el país de procedencia, la práctica de técnicas de relajación y su ausencia, y los tres factores de la IE. Para la investigación se encuestó a 285 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado fue el cuestionario TMMS (*Trait Meta-Mood Scale*) adaptado. Para el análisis de los resultados se realizaron pruebas de T Student para muestras independientes evidenciando que, tanto en claridad como en reparación con referencia al sexo, los hombres reflejaron puntuaciones más elevadas y en cuanto al país de origen, los estudiantes colombianos reflejaron puntuaciones más elevadas que los españoles. Se llevó a cabo un análisis de Chi cuadrado para conocer las diferencias entre la práctica o no de técnicas de relajación teniendo en cuenta el sexo, evidenciando que estas son más prevalentes entre los hombres que entre las mujeres y en cuanto al país, estas son más frecuentes entre los estudiantes de Colombia. La investigación evidenció que practicar o no alguna técnica de relajación no muestra relación con ninguno de los factores de la inteligencia emocional.

Palabras clave: atención, claridad, reparación, regulación emocional, bienestar.

Abstract. This study analyzes the ability to manage EI (Emotional Intelligence) in university students from Colombia and Spain who practice relaxation techniques. Bivariate correlations were carried out between the study variables, sex, country of origin, the practice of relaxation techniques and their absence, and three EI factors. For the research, 285 university students were surveyed. The instrument used was the TMMS adapted (*Trait Meta-Mood Scale*) questionnaire. For the analysis of the results, T Student tests were carried out for independent samples, evidencing that, both in clarity and in repair with reference to sex, men reflected higher scores and in terms of country of origin, Colombian students reflected higher scores than the Spanish students. A Chi-square analysis was implemented to find out the differences between practicing or not practicing relaxation techniques taking into account gender, evidencing that these are more prevalent among men than among women and in terms of country, these are more frequent among Colombian students. The research showed that practicing or not practicing a relaxation technique is not related to any of the factors of emotional intelligence.

Keywords: attention, clarity, repair, emotional regulation, well-being

Fecha recepción: 18-01-23. Fecha de aceptación: 17-05-23

John Dairo Hoyos Cifuentes
jdhumanista@gmail.com

Introducción

La inteligencia emocional (IE a partir de ahora) es un constructo ampliamente analizado y estudiado en las últimas décadas en el campo de la psicología. Los expertos afirman que es importante el conocimiento y regulación de las propias emociones por tratarse de un concepto que interviene de manera positiva en el bienestar tanto físico como psicológico que impacta los ámbitos de nuestra vida de manera favorable (Papoutsi et al., 2022). Para (El Ghoudani et al., 2018), la inteligencia emocional por tratarse de una alteración comportamental que se ha proliferado en las últimas décadas, es un tema que se ha venido investigando en diferentes países por ser un tema muy extendido.

Desde la propuesta de Salovey y Mayer sobre la habilidad para percibir, conocer y regular las emociones, se crea el *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) como instrumento para evaluar la atención, claridad y reparación emocional y que estima la capacidad percibida de las personas de prestar atención a sus estados de ánimo y emociones, discriminarlas, así como de repararlas y gestionarlas, no obstante las personas con alto rasgo de Neuroticismo presentan desregulación emocional, es decir, tienen mayor dificultad en su

regulación emocional (del valle et al., 2020). La IE se ha asociado con un mayor bienestar físico, así como con una mayor calidad de vida en las personas (Solanski & Lane, 2010). Así mismo, las personas con altos niveles de IE se caracterizarían por puntuaciones bajas-moderadas en atención emocional y puntuaciones elevadas en claridad y reparación (Salovey et al., 1999). Esto implicaría que aquellos individuos que presentan una elevada atención a sus emociones y no tienen las otras dos características desarrolladas (claridad y reparación), podrían pensar excesivamente en sus emociones y, como resultado, desarrollarían un peor ajuste psicológico.

La IE es un constructo complejo que implica diferentes descripciones, concepciones y puntos de vista, y es un elemento importante en la enseñanza-aprendizaje y el éxito en el trabajo y el desarrollo personal (Fida et al., 2018). Desde los diferentes estudios en neurociencia, se afirma que el cerebro emocional realiza procesos de aprendizaje diferentes al cerebro pensante. Esto demuestra la importancia de generar estrategias para fomentar el desarrollo de la IE, la cual va más allá de ser simplemente amables o de dejar al descubierto nuestras limitaciones. Por el contrario, consiste en tener la habilidad de manejar situaciones de la manera más adecuada a partir del control

adecuado de los propios sentimientos (Goleman, 2010).

Así, el conocimiento de la IE es una labor que debe de ser tenida en cuenta en los contextos universitarios (Castaño & Páez, 2014). Ya que es especialmente relevante durante esta etapa, donde se producen grandes cambios a nivel personal y también académico. Estos pueden provocar una alteración importante en el bienestar psicológico de los universitarios, generando altos niveles de estrés (Román-Mata et al., 2020). De esta forma, se considera que incluir la IE en la educación superior es necesaria para que los estudiantes sean capaces de reducir la presión por las distintas exigencias académicas y mejorar la toma de decisiones (Kant, 2019). Además, es recomendable que sean consideradas metodologías didácticas que permitan identificar distintas habilidades cognitivas, no cognitivas y emocionales, en ambientes que el propio docente cree en el espacio académico (Barraza & González, 2016).

Ya que algunos autores afirman que, pese a los buenos resultados académicos que pueden obtener los estudiantes, estos presentan deficiencias a la hora de enfrentarse a situaciones emocionales relacionadas con ellos mismos y con los demás (Pedroza et al., 2016). Si bien la IE es un factor que se educa desde la niñez, la diferencia en cuanto a su manejo y control empieza a ser más notorio desde estas edades debido, posiblemente, al tipo de enseñanza que se imparte tanto a niños como a niñas. No obstante, para Sánchez et al. (2008), la IE presenta gran diferencia entre hombres y mujeres. Si bien, por un lado, las mujeres presentan un mayor manejo en su regulación emocional que los hombres pese a que su nivel de autopercepción sea menor, para Ahmad et al. (2009) fueron los hombres quienes presentaron un nivel de IE más alto que las mujeres. Para lograr determinar quien presenta un mayor control y regulación de las emociones se debe ser cuidadoso, debido a que influyen diferentes agentes como la edad, la cultura, la etnia, etc. (Fernández et al., 2012). Por ello, es necesaria una mayor investigación para profundizar en las diferencias entre hombres y mujeres, teniendo en cuenta la percepción de las señales emocionales más sutiles (Fischer, Kret & Broekens 2018).

En la mejora de la IE, la práctica de actividad física se ha presentado como una herramienta eficaz. Existe una relación significativa entre la práctica de actividad física y el estado de ánimo de la inteligencia emocional, en donde se evidencia mayor adaptabilidad y motivación de carácter positivo (Vaquero et al., 2020). En el sector académico, esta relación de inteligencia emocional y actividad física, reporta bienestar físico y mental en estudiantes, por la satisfacción del propio trabajo realizado (Puertas et al., 2017). Así, son diversos los estudios que ponen de manifiesto que las actividades físico-deportivas se presentan como un contexto idóneo para percibir y expresar emociones, comprenderlas o regularlas (Acebes-Sánchez & Rodríguez-Romo, 2019). De acuerdo con (López et al., 2021) en su mayoría y preferiblemente los chicos que practican actividad física, presentan mayor control de sus emociones en cuanto a atención, claridad y sobretodo

reparación. De esta manera, es recurrente el uso de las técnicas de relajación como práctica para lograr estos objetivos y conseguir mantener una buena condición de salud. De acuerdo con Bertrán & Bestard (2010), las técnicas de relajación buscan reducir la tensión, al tiempo que se busca un reposo eficaz mediante procesos fisiológicos, subjetivos y conductuales interrelacionados que facilitan procedimientos para el dominio de algunas funciones corporales y control de algunos procesos mentales. En general, las técnicas de relajación no solo son usadas para disminuir la tensión y la ansiedad, sino también como terapias complementarias para reducir los niveles de depresión, estrés, ansiedad y aliviar el dolor aumentando la sensación de calma (Norelli et al., 2021).

Estas técnicas y métodos también se pueden usar en diferentes edades y contextos académicos, buscando lograr los efectos propuestos en cuanto a mejorar la concentración y a desarrollar habilidad en el manejo de las emociones. La intervención de las diversas estrategias de técnicas de relajación en el aula produce mejoras notables en los hábitos y en general en el bienestar psicofísico y conductual de los estudiantes (Bellver & Menescardi 2022) Los estudiantes universitarios dedican gran parte de su tiempo al desarrollo de actividades académicas, dejando de lado la oportunidad de generar espacios en los que enfocar la atención al aprendizaje de actividades centradas en mejorar el manejo de las emociones (Perciavalle et al., 2017). Además, las actividades centradas en la autoconciencia, incluso la respiración profunda, deben ser practicadas por estudiantes universitarios para reducir el estrés que genera la exigencia académica. De esta manera, tanto la práctica continua de actividad física como las actividades basadas en técnicas de relajación como el mindfulness la cual es una técnica innovadora con grandes resultados pero que es algo desconocida por algunos profesores (Constantino & Navia, 2021) tiene la capacidad de mejorar el bienestar físico y mental de los jóvenes (Whitelaw et al., 2010). Entre las diversas actividades que permiten pasar de la tensión a la relajación, se puede destacar el resultado significativo de técnicas basadas en ejercicio como yoga, taichí y el stretching, por ser actividades centradas en la autoconciencia, que permiten el autocontrol, la relajación, tranquilidad interior y la habilidad en el manejo de la IE (Whitelaw et al., 2010). De la misma forma, se puede destacar actividades de relajación de tipo cognitivo que requieren de concentración y atención plena como el mindfulness (mencionado anteriormente), y la meditación (Soria et al., 2021), todas estas técnicas contribuyen en la mejora del autocontrol.

De acuerdo con los expertos, el nivel de estrés que se maneja en las universidades es alto y esto podría verse reflejado en el deterioro de salud física, emocional, social e incluso en el rendimiento académico (Perciavalle et al., 2017). Por ello, desarrollar un programa de actividades basado en diferentes técnicas de relajación evidenciaría una mejoría significativa en el conocimiento y manejo efectivo del estrés, así como en el manejo de la IE y, en general en

la salud, no solo psicológica sino física (Santos et al., 2020). El entrenamiento de la relajación como técnica para reducir enfermedades fisiológicas y psicológicas puede ser incluido en los programas curriculares con el fin de que los estudiantes obtengan herramientas valiosas para la regulación emocional, como una habilidad para el manejo diario (Larson et al., 2010).

Así, el presente estudio tiene como objetivo analizar si existen diferencias en los diferentes tipos de la IE y la práctica o no de técnicas de relajación. Asimismo, se trata de estudiar si existen diferencias de sexo y en cuanto al país de procedencia en relación a la IE y a la práctica de técnicas de relajación.

Metodología

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 285 estudiantes universitarios con una media de edad de 23.81 (DT= 7.03). El 61.8% fueron hombres y el 38.2% mujeres. El 55.4% de los participantes eran de Colombia y el 44.6% de España. Respecto a la muestra de Colombia, el 62,4% fueron hombres y el 37.6% fueron mujeres. Asimismo, el 81.6% habían practicado técnicas de relajación (64.3% hombres y el 35.7% mujeres) y el 18.4% no lo había hecho (53.6% hombres y 46.4% mujeres). Respecto a la muestra de España, 60.6% de los participantes fueron hombres y el 37.3% mujeres. Además, el 84.3% habían practicado alguna técnica de relajación (65.1% hombres y 34.9% mujeres), y el 15.7% no lo había hecho (40% hombres, 60% mujeres).

Instrumento

El cuestionario administrado consta de dos apartados. En primer lugar, los datos sociodemográficos: edad, sexo y país de residencia. En segundo lugar, las técnicas de relajación donde se debía marcar, según se reporta, cuáles eran aquellas que se practicaban. Esta información se recogió mediante una respuesta dicotómica de sí o no.

Para medir la IE se utilizó el cuestionario *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS; Salovey y Mayer, 1990). La escala original consta de 48 ítems. La adaptación al español de la escala fue realizada por Fernández-Berrocal et al. (2012). La adaptación consta de 24 ítems que evalúan el metacognimiento de los estados emocionales. Los ítems están agrupados en tres factores: 8 ítems en comprensión de la capacidad de atención de las propias emociones (p. ej., “Presto mucha atención a mis sentimientos” o “Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos”), 8 ítems en claridad y mayor comprensión de los propios estados emocionales (p. ej., “Frecuentemente puedo definir mis sentimientos” o “A veces puedo decir cuáles son mis emociones”) y, por último, 8 ítems en reparación emocional (p. ej., “Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables” o “Intento tener pensamientos positivo aunque me sienta mal”). La escala de respuesta es una escala Likert desde 1 (Nada de acuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo).

La fiabilidad para cada una de las escalas en la presente muestra fue de .89 para Atención emocional, .92 para Claridad emocional y .89 para Reparación emocional.

El modelo teórico de la escala fue analizado mediante análisis factorial confirmatorio con el método de mínimos cuadrados ponderados con LISREL 8.80 (Jöreskog & Sörbom, 2006). El error cuadrático medio de aproximación (RMSEA), el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de ajuste no normativo (NNFI) y la raíz media residual estandarizada (SRMR) fueron analizados para evaluar la bondad del ajuste. Según varios autores (Hu & Bentler, 1999), CFI y NNFI superiores a .90 y valores de RMSEA y SRMR inferiores a .08 reflejan un ajuste aceptable. Se probó un modelo de tres factores, como la escala original. Se permitió que los errores de medición se correlacionaran para el mismo factor. La solución de tres factores mostró un buen ajuste, $\chi^2(244, N = 285) = 635.65$, RMSEA = .08 (90% CI [.073, .087], $p < .05$, CFI = .97, NNFI = .97).

Procedimiento

El estudio se realizó a través de una encuesta online. El enlace para el estudio se distribuyó a través del correo electrónico y de las redes sociales, mediante la técnica de bola de nieve. Los criterios de inclusión para participar en el estudio eran residir en uno de los dos países (España o Colombia) y ser estudiante universitario en el momento presente. Asimismo, entre los criterios de exclusión estaba ser menor de edad. Los investigadores solicitaron el consentimiento informado de los participantes, y tras corroborar que todos fuesen mayores de edad, se les informó sobre el objetivo general del estudio y de su participación voluntaria y de absoluta reserva en información recolectada, sin nombres ni identidad, por lo que no es necesario considerar la ley de protección de datos personales, además de su libertad de abandonar el estudio en cualquier momento. Una vez que los participantes dieron su consentimiento, se dio acceso a la encuesta en línea. Adicionalmente, se les proporcionó la dirección de correo electrónico de uno de los investigadores por si deseaban más información sobre el estudio. El cuestionario tuvo una duración de 5-10 minutos.

Diseño y Análisis de datos

El presente estudio tuvo un diseño explicativo, transversal y retrospectivo. Para el procesamiento de la información, se inició el cálculo de los estadísticos descriptivos y las correlaciones bivariadas para todas las variables del estudio. En segundo lugar, se realizaron pruebas T Student y Chi Cuadrado para analizar si las relaciones entre las variables eran estadísticamente significativas. El análisis de datos se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 29.0.

Resultados

Las pruebas de normalidad de las variables del estudio

fueron analizadas. Dado que el número de participantes para la presente muestra era superior a 50, se realizó la prueba de Kolmogorov Smirnov. Los análisis mostraron que las variables del estudio seguían, en algunos casos una distribución normal ($p < .05$) y en otros una distribución no normal ($p > .05$). Ante esto, algunos autores recomiendan la utilización de análisis paramétricos, dada la mayor robustez de los mismos (Rasch & Guaid, 2004).

En primer lugar, se llevaron a cabo correlaciones bivariadas entre las variables del estudio, el sexo, el país de procedencia, la práctica o no de técnicas de relajación, y los tres factores de la Inteligencia Emocional. Los resultados se muestran en la Tabla 1. Tanto la claridad en los propios estados emocionales ($r = .18, p < .01$) como la reparación emocional ($r = -.13, p < .05$) muestran relación con el sexo. No así la atención en los estados emocionales. Además, también el sexo se relaciona con la práctica o no de técnicas de relajación ($r = -.13, p < .05$). Asimismo, respecto a las diferencias en los factores de la inteligencia emocional con el país de procedencia, tanto la reparación ($r = -.21, p < .01$) como la claridad ($r = -.20, p < .01$) mostraron relaciones significativas. Sin embargo, respecto a la relación entre los factores de la inteligencia emocional y aquellos que realizan o no alguna técnica de relajación, no se refleja ninguna asociación significativa. Por el contrario, practicar o no alguna técnica de relajación no muestra relación con ninguno de los factores de la inteligencia emocional.

Tabla 1.
Correlaciones entre las variables del estudio

	1	2	3	4	5
1. Sexo					
2. País	.00				
3. Atención	.07	-.09			
4. Claridad	-.18**	-.20**	.39**		
5. Reparación	-.13*	-.20**	.34**	.67**	
M	1.38	1.45	3.56	3.34	3.50
SD	.48	.50	.79	.88	.79

* $p < .05$; ** $p < .001$. 1=Sexo; 2= País de residencia; 3= Atención emocional; 4= Claridad emocional; 5= Reparación emocional. El estadístico utilizado para el análisis de las correlaciones fue la R de Pearson.

En primer lugar, para conocer si existían diferencias en los tres factores de la IE respecto a la práctica o no de técnicas de relajación se llevó a cabo una prueba T Student para muestras independientes. La prueba de Levene mostró que se asumía la igualdad de varianzas en los tres factores. Como se observa en la Tabla 2, en ninguno de los tres factores de la IE existen diferencias respecto a la práctica o no de técnicas de relajación.

Tabla 2.
Análisis de diferencias en atención, claridad y reparación en emocional entre estudiantes que practican y no practican técnicas de relajación.

	Práctica técnicas de relajación		No prácticas técnicas de relajación		t	p
	M	SD	M	SD		
Atención	3.55	.77	3.58	.83	.21	.82
Claridad	3.34	.88	3.03	.88	-.26	.78
Reparación	3.50	.76	3.50	.91	.01	.99

Para conocer si las diferencias en cuanto al sexo y el país de procedencia, y los factores de la IE eran significati-

vas, se realizaron pruebas de T Student para muestras independientes. En primer lugar, se realizó la prueba con los dos factores que previamente habían mostrado relaciones con el sexo, claridad y reparación. Los resultados se muestran en la Tabla 3. Tras realizar la prueba de Levene, se asume la igualdad de las varianzas para ambos factores. La prueba T mostró que, excepto el factor de atención, tanto en el factor de claridad como en el de reparación existían diferencias significativas en cuanto al sexo. Respecto a la claridad, los hombres mostraron puntuaciones más elevadas que las mujeres ($M = 3.46, DT = .80$ para los hombres; $M = 3.13, DT = .95$ para las mujeres), y que además estas diferencias eran significativas ($t_{(281)} = 3.09, p = .001$). Además, la D de Cohen mostró un tamaño del efecto alto ($d = .86$). En cuanto al factor de reparación emocional, también los hombres reflejaron puntuaciones más elevadas ($M = 3.58, DT = .77$ para los hombres; $M = 3.36, DT = .82$ para las mujeres). Estas diferencias resultaron significativas con un tamaño del efecto alto ($t_{(281)} = 2.25, p = .01, d = .79$).

En segundo lugar, se realizó una prueba T Student para muestras independientes para conocer si existen diferencias en el factor de reparación emocional y claridad en cuanto al país de procedencia. Una vez realizada la prueba de Levene, se asume la igualdad de las varianzas. La prueba T mostró que existen diferencias significativas en la reparación de las emociones ($t_{(283)} = 3.54, p = .001$) respecto al país de procedencia ($M = 3.50, DT = .92$, para Colombia, y $M = 3.32, DT = .73$, para España). Además, la D de Cohen mostró que esta asociación tenía un tamaño del efecto medio ($d = .42$) En cuanto a la claridad, la prueba T también mostró diferencias significativas entre ambos países, con un tamaño del efecto también medio ($t_{(283)} = 3.48, p = .001, d = .41$). También en este caso los estudiantes colombianos reflejaron puntuaciones más elevadas que los españoles ($M = 3.50, DT = .92$; $M = 3.14, DT = .77$, respectivamente).

Tabla 3.
Análisis de las diferencias en atención, claridad y reparación emocional en relación al sexo y país de procedencia

	Sexo						País								
	Hombre			Mujer			Colombia			España					
	M	SD		M	SD		M	SD		M	SD				
Atención	3.50	.79		3.63	.76	-1.29	.09	3.62	.79	3.47	.77	1.61	.11		
Claridad	3.46	.81		3.14	.95	3.10	<.05	.86	3.50	.92	3.14	.77	3.48	<.001	.86
Reparación	3.58	.77		3.36	.82	2.26	<.01	.79	3.65	.81	3.32	.73	3.54	<.001	.77

Por último, para conocer las diferencias entre la práctica o no de técnicas de relajación teniendo en cuenta el sexo y el país de procedencia, se llevó a cabo un análisis de Chi cuadrado. Los resultados se muestran en la Tabla 4. Estos reflejaron que, en cuanto al país de procedencia, si bien es más prevalente la práctica de técnicas de relajación entre los estudiantes de Colombia, estas diferencias no resultaron significativas. No fue así respecto al sexo, donde los datos mostraron que la práctica de técnicas de relajación es más prevalente entre los hombres que entre las mujeres, siendo estas diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 4.

Prevalencia y diferencias en sexo y país de procedencia respecto a la práctica de o no practica de técnicas de relajación

	Sexo				País			X ²
	Total	Hombre	Mujer	X ²	Total	Colombia	España	
Práctica de relajación	83%	64.7%	35.3%	4.75*	82.8%	54.7%	45.3%	.33
No práctica de relajación	17%	47.9%	52.1%		17.2%	59.2%	40.8%	

*p>.05

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar si existían diferencias en relación a la práctica de técnicas de relajación y la IE, así como profundizar en las diferencias de sexo y por países tanto de la práctica de técnicas de relajación como en las puntuaciones en la IE. En primer lugar, los resultados mostraron que no hay diferencias respecto a los factores de la inteligencia emocional y aquellos que realizan o no alguna técnica de relajación, no se refleja ninguna asociación significativa con respecto al sexo ni al país de procedencia del estudio. Esto puede ser debido a que las personas hábiles en autorregulación emocional comprenden que esta es un elemento importante que debe estar presente en la formación de cualquier individuo y que los procesos de enseñanza-aprendizaje junto con el éxito en el trabajo y el desarrollo personal, dependen en gran medida de un buen manejo de las emociones (Fida et al., 2018). Además, podría ser que la inteligencia emocional y su metacognición no dependiese del control fisiológico en los que se basan las técnicas de relajación, sino más bien en técnicas que ayuden a profundizar y analizar de forma más específica los estados emocionales, y los efectos a nivel fisiológico de las mismas, lo que si requeriría de entrenamientos específicos en técnicas de relajación.

En cuanto al análisis de relación entre las variables correspondientes con el sexo, el país de procedencia y la práctica de técnicas de relajación, se evidencian resultados de gran relevancia relacionados directamente con los tres factores de la IE: atención, claridad y reparación. En primer lugar, en cuanto a la claridad en los propios estados emocionales y la reparación emocional, los resultados evidenciaron que existe una significativa relación con el sexo, siendo los hombres quienes parecen mostrar puntuaciones más elevadas. Esto sigue la línea de otros estudios, donde también los hombres parecen presentar puntuaciones más elevadas en IE (Ahmad et al., 2009).

No obstante, cabe mencionar que, en cuanto a los resultados, existió una leve tendencia a que la práctica de técnicas de relajación fue más prevalente entre los hombres que entre las mujeres. Esta puede ser una de las razones por las cuales los hombres que practican técnicas de relajación presentan un nivel más alto de la IE en comparación a las mujeres (Ahmad et al., 2009). Además, esto sigue la línea de estudios previos como el de Castillo et al., (2021), quienes encontraron que los hombres reflejaron puntuaciones más elevadas.

Con respecto a las características primordiales en la re-

paración y la claridad en el manejo de la inteligencia emocional, entre la práctica o no de técnicas de relajación teniendo en cuenta el sexo y el país, se evidencian relaciones significativas en relación con el país de procedencia. La práctica de técnicas de relajación resultó ser más prevalente entre los estudiantes de Colombia, comprendiendo este resultado desde lo irrelevante que resulte el lugar de procedencia o el país en donde se habite, o el nivel de rendimiento académico de los estudiantes. No necesariamente los estudiantes con mejores resultados académicos enfrentan situaciones emocionales favorables, con ellos mismos o con los demás (Pedroza et al., 2016), lo que resulta importante es comprender el hecho de que el mundo avanza a pasos vertiginosos y la mayoría se enfoca en las demandas de un mundo globalizado, olvidando el proceso de autogestión de las emociones (Martin, 2018). Más aun, en la práctica de actividades basadas en técnicas de relajación. Los resultados de estas evidencias significativas, se pueden considerar debido a que para la medición de la inteligencia emocional se debe tener en cuenta las singularidades culturales y lingüísticas de cada país (El Ghoudani et al., 2018).

Este estudio no está exento de limitaciones. En primer lugar, profundizar en la práctica de las técnicas de relajación. Es decir, al ser una pregunta con solo dos opciones de respuesta, no se ha podido conocer ni la frecuencia ni la duración de la práctica. Futuros estudios deberían de tener esta información en cuenta, ya que la frecuencia y la duración con la que se practican las técnicas de relajación puede influir en las diferencias en la IE. Además, futuros estudios deberían de tener un diseño longitudinal, que permitan establecer relaciones causales entre las variables. Ya que el diseño del presente estudio, transversal, no permite establecer esas relaciones.

Conclusión

Finalmente, y a manera de conclusión, estos resultados permiten comprender la importancia no solo de la práctica de técnicas de relajación y su relación con la IE, sino también evidenciar la necesidad de desarrollar más estudios al respecto. Estos deberían de tener en cuenta a jóvenes universitarios, la habilidad de estos en la regulación de emociones, frente a la práctica de actividades como la meditación, el yoga, el mindfulness, la meditación profunda o pranayama y taichi, entre otros. El presente estudio mostró en sus resultados que el sexo y el país de procedencia mostrarían alguna relación con los tres factores característicos de la IE: la atención, la comprensión y la regulación. Con esto se puede afirmar que existe evidencia de la relación significativa entre el sexo y la claridad del propio estado y reparación emocional.

De igual forma se identificó la existencia de una leve tendencia de prevalencia entre los hombres frente a las mujeres en algunos factores de la IE. Así, en los resultados del estudio, se evidenció con respecto al país de procedencia, que en los estudiantes colombianos había una prevalencia por la práctica de técnicas de relajación. Lo mismo

sucede con las puntuaciones más elevadas que presentan los estudiantes colombianos frente a los españoles con relación al factor de reparación emocional y claridad en las cuales se aprecian diferencias significativas, siendo más prevalentes entre los colombianos. Por último, en la relación entre el manejo en la IE y la práctica de alguna técnica de relajación, no se evidencia ningún tipo de relación significativa con ninguno de los factores de la IE.

Agradecimientos

Se extiende un infinito agradecimiento a la Corporación universitaria minuto de Dios – UNIMINUTO Colombia y a la Universidad de DEUSTO en España por la posibilidad conjunta para que este estudio pudiera llevarse a cabo. A los estudiantes que participaron en el estudio y a quienes apoyaron con su conocimiento y experiencia para el desarrollo sobre el análisis de la habilidad en el manejo de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios que participan en actividades basadas en técnicas de relajación.

Referencias

- Acebes-Sanchez, J. & Rodríguez-Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid: Estudio de protocolo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 297–301. <https://doi-org.proxy-oceano.deusto.es/10.47197/retos.v36i36.68970>
- Ahmad, S., Bangash, H. & Khan, S. A. (2009). Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad J. Agric*, 25(1), 127-130.
- Barraza López, R., & González, M. (2016). Rendimiento académico y autopercepción de inteligencias múltiples e inteligencia emocional en universitarios de primera generación. *Actualidades investigativas en educación*, 16(2), 269-292.
- Bertrán, A. R. C. & Bestard, C. M. (2010). Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación. *Revista Información Científica*, 65(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757306019>
- Bellver-Pérez, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física (Importance of the relaxation techniques application in the physical education classroom). *Retos*, 44, 405-415. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Castaño Castrillón, J. J. & Páez Cala, M. L. (2014). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-285.
- Castillo Viera, E., Moreno-Sánchez, E., Tornero Quiñones, I., & Sáez Padilla, J. (2021). Development of Emotional Intelligence through Dramatisation. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 27-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.04)
- Constantino Murillo, S., & Navia Manzano, J. A. (2021). Análisis del nivel de inclusión y posibles barreras de las técnicas de desarrollo de la inteligencia emocional y en particular del mindfulness en el área de Educación física en la ESO (Analysis of the inclusion level and possible barriers of the developm. *Retos*, 41, 562–572. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.85489>
- del Valle, M., Zamora, E. V., Khalil, Y., & Altamirano, M. (2020). Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 20(1), 56-67. <http://dx.doi.org/10.18682/pd.v20i1.1877>
- El Ghoudani, K., Pulido-Martos, M. & Lopez-Zafra, E. (2018). Measuring emotional intelligence in Moroccan Arabic: the Wong and Law Emotional Intelligence Scale/Medidas de la inteligencia emocional en árabe marroquí: la Escala de Inteligencia Emocional de Wong y Law. *Revista de Psicología Social*, 33(1), 174-194. <https://doi.org/10.1080/02134748.2017.1385243>
- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Castillo, R., & Extremera, N. (2012). Gender differences in emotional intelligence: The mediating effect of age. *Behavioral Psychology*, 20(1), 77-89.
- Fida, A., Ghaffar, A., Zaman, A., & Satti, A. N. (2018). Gender Comparison of Emotional Intelligence of University Students. *Journal of Education and Educational Development*, 5(1), 172–188.
- Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PloS one*, 13(1), e0190712. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (2006). LISREL 8.80. Lincolnwood, IL: Scientific Software International Inc.
- Kant, R. (2019). Emotional Intelligence: A Study on University Students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 13(4), 441–446.
- Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A., & Ghibellini, A. B. (2010). Reducing Test Anxiety among Third Grade Students through the Implementation of Relaxation Techniques. *Journal of School Counseling*, 8(19), n19. <https://eric.ed.gov/?id=EJ885222>
- López, S. G., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género (Impact of physical activity on emotional in-

- telligence and sex differences). *Retos*, 42, 636–642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- Martín, E. M. A. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, SL.
- Norelli, S. K., Long, A. & Krepps, J. M. (2021). *Relaxation techniques*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Papoutsis, C., Drigas, A., & Skianis, C. (2022). Juegos serios para el desarrollo de habilidades de la inteligencia emocional para el equilibrio interior y la calidad de vida- Una revisión de la literatura (Serious Games for Emotional Intelligence's Skills Development for Inner Balance and Quality of Life-A Literature Review). *Retos*, 46, 199–208. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.91866>
- Pedroza, A. V., Vázquez, D. L. P., Espinoza, M. A. & Hernández, Á. S. (2016). La inteligencia emocional en jóvenes universitarios: Un estudio descriptivo. *Psicología y educación: Presente y futuro*, 1288-1299.
- Percivalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451-458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
- Puertas Molero, P., González Valero, G. & Sánchez Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. <http://hdl.handle.net/10481/48957>
- Rasch, D. & Guiard, V. (2004). The robustness of parametric statistical methods. *Psychology Science*, 46, 1-34.
- Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-12.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B. & Mayer, J. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp.141-164). Oxford University Press.
- Sanchez-Nunez, M., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J. & Latorre, J. M. (2008). Does emotional intelligence depend on gender? The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. *Electronic Journal Of Research in Educational Psychology*, 15, pp: 455-474.
- Santos-Ruiz, A., Montero-López, E., & Peralta-Ramírez, M. I. (2020). *Efectividad de una intervención psicoeducacional en técnicas de relajación para la reducción del estrés en estudiantes universitarios*. En: Roig-Vila, Rosabel (ed.). *La docencia en la Enseñanza Superior. Nuevas aportaciones desde la investigación e innovación educativas*. Octaedro.875-882
- Solanki, D. & Lane, A. M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(4), 195.
- Soria-Guerra, F., Tárraga-Marcos, M., Madrona-Marcos, F., Romero-de Ávila, M., & Tárraga-López, P. J. (2021). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1308-1321. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4063>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 20 (77), 119–131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Whitelaw, S., Teuton, J., Swift, J., & Scobie, G. (2010). The physical activity–mental wellbeing association in young people: a case study in dealing with a complex public health topic using a ‘realistic evaluation’ framework. *Mental Health and Physical Activity*, 3(2), 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2010.06.001>