

Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares

Predictive role of emotional intelligence and physical activity on the physical self-concept of schoolchildren.

Mario Mirabel Alviz¹; Benito León del Barco¹; Santiago Mendo Lázaro¹; Damián Iglesias Gallego.¹

¹Facultad de Formación del Profesorado. Universidad de Extremadura, Cáceres (España).

Contacto: diglesia@unex.es

Agradecimiento: Este estudio se ha realizado gracias a la aportación de la Consejería de Economía e Infraestructuras de la Junta de Extremadura con el Fondo Europeo de Desarrollo Regional.



Cronograma editorial: Artículo recibido: 16/12/2019 Aceptado: 17/04/2020 Publicado: 01/05/2020

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Resumen

El propósito de esta investigación fue analizar el rol predictivo de la inteligencia emocional y la importancia concedida a la realización de la actividad física, sobre el autoconcepto físico en escolares. Tomaron parte en el estudio un total de 838 sujetos con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años. Se usaron los instrumentos AF-5 (Autoconcepto), EQ-i: YV “Inteligencia emocional para niños y adolescentes”, y una pregunta diseñada concretamente para el estudio en el que se valora la importancia que los escolares otorgan a la actividad física. El análisis discriminante llevado a cabo encontró que el estado de ánimo y la importancia de la actividad física predecían de forma significativa el autoconcepto físico. Se sugiere la contribución de los contextos educativos y sociales en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como la promoción de la actividad física, por la relevancia en el proceso de construcción del autoconcepto físico.

Palabras clave

Autoconcepto; Inteligencia Emocional; Actividad Física; Escolares.

Abstract

The purpose of this research was to analyze the predictive role of emotional intelligence and the importance given to the realization of physical activity, on the physical self-concept in children. A total of 838 subjects aged between 9 and 12 years participated in the study. The instruments AF-5 (Self-Concept), EQ-i:YV “Emotional Intelligence for children and teenagers”, and an item specifically designed for the study, which assesses the importance which schoolchildren give to physical activity, were used. The discriminant analysis carried out found that the state of mind and the importance of physical activity significantly predicted the physical self-concept. It is suggested the contribution of educational and social contexts in the development of emotional intelligence, as well as the promotion of physical activity, by the relevance in the process of construction of physical self-concept.

Keywords

Self-Concept; Emotional Intelligence; Physical Activity; Children.

Introducción

La unidimensionalidad y globalidad del constructo autoconcepto, predominante durante décadas, dejó paso desde mediados de los años setenta, a una concepción multidimensional y con ciertos tintes jerárquicos. Así, según uno de los modelos más representativos de este nuevo enfoque (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976), el autoconcepto general estaría compuesto por cinco subdominios: académico, social, emocional, físico y familiar. En la actualidad, el término autoconcepto es cada vez más importante en el campo de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como emocional, especialmente en niños y jóvenes, de manera que sentimientos y emociones cotidianas jugarán un papel vital en el desarrollo del autoconcepto (Amado, Mendo, León, Mirabel e Iglesias, 2018).

En lo referido al constructo del autoconcepto físico exclusivamente, se puede afirmar que la percepción física de uno mismo se ha venido manifestando como predictora de emociones (Fox y Corbin, 1989; Sonstroem, Speliotis y Fava, 1992), al atribuir aspectos diferentes al ego o aspecto físico y destacando la importancia de la actividad realizada, sus niveles y tiempos de práctica. Además, también se ha resaltado como un factor que afecta a la conducta del ejercicio y a la evaluación que el sujeto realiza sobre sí mismo. Aunque las relaciones entre práctica de actividad física y autoconcepto varían en función del subdominio trabajado, otros estudios (López-Sánchez, Ahmed, Borrego-Balsalobre, López-Sánchez y Díaz, 2016) apuntan a que el incremento en la práctica de actividades físico-deportivas orientadas a la condición física, mejora el autoconcepto físico de forma directa. De este modo, y teniendo en cuenta los resultados obtenidos por estudios previos (Moreno y Cervelló, 2005), el autoconcepto físico tendrá un efecto directo en la práctica de actividad físico-deportiva.

Otro aspecto importante de la actividad física en los últimos años es su relación con el bienestar emocional (Al Sudani y Budzynska, 2015; Singh, 2017). En este sentido, el estudio de las emociones siempre ha sido un campo productivo para los investigadores, y en los últimos años se observa en la literatura una tendencia creciente de estudios relacionados con una amplia variedad de contextos como son el educativo (Ferrando et al., 2011) el deportivo

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

(Labrode, Dosseville y Allen, 2016), o el de salud (Fernández-Abascal y Martín-Díaz, 2015), el cual debe ser abordado desde diferentes perspectivas y niveles de análisis (Cantón y Checa, 2012).

En esta línea, adquiere vital importancia el concepto de inteligencia emocional, que hace referencia a aquella habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica a las emociones y al razonamiento (Mayer y Salovey, 1997; Bar-On, 2006). Es importante tener en cuenta que su relación con la actividad física provoca beneficios desde una perspectiva integral: a nivel físico (Standage, Gillinson, Ntoumanis y Treasure, 2012; Katmarzyk et al., 2015), a nivel académico (Chaddock, Pontifex, Hillman, y Kramer, 2011; Donnelly y Lambourne, 2011; Gligoroska y Manchevska, 2012), y a nivel psicosocial (Hogan, Catalino, Mata y Fredrickson, 2015; Stenseng, Forest, y Curran, 2015).

Pese a que en la actualidad está ampliamente reconocida la influencia positiva de la actividad física sobre la salud física, psicológica y social (Castillo y Moncada, 2012), durante las últimas décadas numerosos estudios han demostrado como los niños y jóvenes experimentan un importante descenso en el nivel de práctica de actividad física (Balaguer, Castillo, Duda y García-Merita, 2011) y que los niveles de actividad física de la población joven son con frecuencia inferiores a los recomendados para estimular esta mejora (López-Sánchez, González-Víllora y Díaz-Suárez, 2016). Así, según el reciente informe de la OMS (2018), más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física, y no alcanzan los mínimos recomendados para lograr beneficios sobre la salud física y mental.

En relación a esto, el contexto escolar se presenta como un medio generador de valores y comportamientos adaptativos. Sin embargo, el centro educativo puede ser un contexto donde emerjan conductas agresivas y antisociales también (Del Rey y Ortega, 2008; Smith, 2004). Por ello, es importante el trabajo de la inteligencia emocional en el contexto educativo, ya que son múltiples los beneficios obtenidos, como son la mejora de la salud física y mental (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016; Zamarripa, Castillo, Tomas, Tristán y

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Álvarez, 2016), un mayor bienestar personal y social (Castillo, Almagro, García y Buñuel, 2015), aumento de las conductas prosociales (Romero, Guajardo y Nava, 2017) y un mejor rendimiento académico (Ferrando et al, 2011). De este modo, el objetivo de este estudio fue examinar el rol predictivo de la inteligencia emocional y la importancia concedida a la realización de la actividad física, sobre el autoconcepto físico en escolares.

Material y método

a) Diseño del estudio.

Esta investigación se ajusta a un diseño *ex post facto*, retrospectivo y de grupo simple (León y Montero, 2007). Se trata de conocer mejor la realidad de los centros educativos y de su alumnado y a su vez describir, analizar y relacionar dichos fenómenos y variables en sus distintos niveles. Por tanto, nos encontramos ante un estudio empírico basado en la recogida de cuestionarios para verificar una hipótesis, acumulando dichos datos para más tarde encontrar la cuestión a descubrir.

b) Participantes.

El número total de los participantes en la investigación fueron 838 escolares (493 niños y 345 niñas) con edades comprendidas entre los 9 y los 12 años, pertenecientes a diferentes centros educativos de Extremadura (España) y seleccionados mediante un muestreo polietápico por conglomerados.

c) Instrumentos.

Autoconcepto físico. Para evaluar el autoconcepto de los niños, se llevó a cabo con el cuestionario AF-5 (García y Musitu, 2001) previamente validado para escolares (Micó-Cebrián y Cava, 2014). Se seleccionó este cuestionario por comprender el autoconcepto como una entidad con múltiples facetas o concepciones en las que algunos aspectos son cambiantes y maleables, de tal modo que se ha intentado explicar y proporcionar una estructura diferencial para medir y reflejar la diversidad de comportamientos relacionados con el autoconcepto. El cuestionario se basa en un modelo teórico del autoconcepto y consta de

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

cinco subescalas que contienen 6 elementos cada una: académico, social, familiar, emocional y físico. El grado de acuerdo con las declaraciones de estos ítems se consignó en una escala de 99 puntos, desde 1 (muy en desacuerdo) a 99 (muy de acuerdo). Para este estudio solo se utilizó la dimensión autonconcepto físico. Este factor se compone de seis ítems, por ejemplo: “Me cuido físicamente”. El coeficiente Alfa de Cronbach ($\alpha = 0,79$) mostró una adecuada fiabilidad.

Inteligencia emocional. Con lo que respecta a la evaluación de la inteligencia emocional se ha llevado a cabo con el EQ-i: YV Cuestionario “Inteligencia emocional para niños y adolescentes”. Este instrumento fue diseñado por Bar-On y Parker en el año 2000 para medir la inteligencia emocional de niños y adolescentes de 7 a 18 años. Consta de 60 ítems en una escala Likert de cuatro puntos donde las respuestas oscilan entre un rango de 1 (raramente me pasa o no es cierto) a 4 (frecuentemente me pasa o es cierto). Este instrumento presenta cinco dimensiones y demostró una alta consistencia interna (0.89) en la investigación previa llevada a cabo por Ferrándiz, Hernández, Bermejo, Ferrando y Sáinz (2012). Cada una de las cinco dimensiones se compone con un número de ítems definidos, no completando con ellos el total puesto que existen 6 ítems que forman una escala de impresión positiva, creada por el autor para medir el grado en que los sujetos responden al azar o distorsionan sus respuestas en función del efecto de discapacidad social. Las dimensiones en las que se divide este cuestionario se presentan a continuación junto a su nivel de consistencia interna: intrapersonal (0,73), interpersonal (0,72), manejo del estrés (0,77), adaptabilidad (0,77) y estado de ánimo (0,80). Por último, destacar que los ítems: 6, 15, 21, 26, 28, 33, 37, 46, 49, 53, 54, y 58 estaban planteados de forma negativa de modo que sus puntuaciones fueron invertidas para facilitar el proceso de análisis de datos.

Actividad física. La actividad física fue medida bajo la perspectiva de la importancia concedida. Para medir esta variable, se diseñó el siguiente ítem: “Valora del 1 al 10 la importancia de la actividad física en tu vida”, donde 1 reflejaba el máximo nivel de desacuerdo, y el 10 el máximo nivel de acuerdo.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

d) Procedimiento.

Se llevó a cabo un protocolo para garantizar que la recopilación de datos fuese de manera similar durante todo el proceso. Primero se contactó con cada uno de los centros educativos y se mantuvo una reunión con los diferentes equipos directivos para informar sobre los objetivos de la investigación. Una vez aceptada la propuesta, se planificó la recogida de datos con los maestros. Antes de entregar los cuestionarios a los sujetos participantes, el investigador principal explicó brevemente el procedimiento, así como las instrucciones para completar los cuestionarios, disponiendo de un tiempo aproximado de entre 30 y 40 minutos, y estando siempre presente para aclarar cualquier duda que pudiera surgir durante el proceso.

Con lo que respecta a las normas éticas, el estudio recibió previamente la aprobación del Comité de Ética de la Universidad de Extremadura, de modo que todos los participantes fueron tratados de acuerdo con las directrices éticas de la Asociación Americana de Psicología. Antes de llevar a cabo la investigación se informó a los involucrados sobre el proceso que iban a seguir, haciendo hincapié en el hecho de que la participación era libre y voluntaria y que los datos se tratarían de manera confidencial. Además, se obtuvo el consentimiento informado por escrito de los padres y los directores de los colegios pertinentes.

e) Análisis estadístico.

Una vez obtenidos todos los datos se procedió a su análisis mediante el paquete estadístico SPSS 23.0. Diferentes pruebas previas (Kolmogorov-Smirnov, Rachas, homocedasticidad y Levene) aconsejaron el empleo de estadística paramétrica para el análisis de los datos. Se realizaron análisis descriptivos, comparación de medias, y análisis discriminante.

Resultados

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las diferentes puntuaciones obtenidas en las variables estudiadas. Como se pudo observar, los valores más altos de puntuación correspondieron a las variables “Estado de Ánimo” e “Inteligencia Interpersonal”.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Sin embargo, la variable “Inteligencia Intrapersonal” presentó una puntuación media muy baja. Variables como “Manejo del estrés” o “Adaptabilidad” indicaron puntuaciones medias más normalizadas en referencia al total de puntuaciones que el cuestionario otorga.

Tabla nº 1. Estadísticos descriptivos para las variables de estudio.

VARIABLES	Media	Desviación Típica	Máximo	Mínimo
Autoconcepto Físico	5,75	1,68	8,25	,13
Intrapersonal	14,41	3,34	24,00	6,00
Interpersonal	41,25	5,36	52,00	20,00
Manejo del estrés	32,46	5,74	46,00	14,00
Adaptabilidad	28,70	4,90	40,00	13,00
Estado de ánimo	47,17	5,80	56,00	19,00
Importancia de la actividad física	8,64	1,51	10,0	1,0

Se examinó la posible existencia de diferencias entre las medias de los tres grupos del autoconcepto físico en cuanto a las puntuaciones obtenidas en las variables de actividad física e inteligencia emocional. Los grupos fueron creados mediante la obtención de rangos de puntuación en función del percentil al que correspondían los sujetos. Así, se realizó un análisis de varianza (ANOVA), encontrando diferencias significativas entre los tres grupos para algunos de los factores y variables. Más concretamente, para la variable *Importancia de la actividad física en tu vida* (Wilks = 0,942, F= 3,848, p = 0,002) y *Estado de ánimo* (Wilks = 0,811, F= 4,635, p = 0,000).

Una vez mostrada la existencia de diferencias entre las medias de los tres grupos, se llevó a cabo un análisis discriminante, para analizar qué factores de la inteligencia emocional y la importancia de la actividad física (variables predictoras) explicaban en mayor medida las diferencias sobre el autoconcepto físico. Es necesario para poder realizar el análisis discriminante que se cumplan los supuestos de linealidad, que todas las variables presenten una distribución normal y que exista una igualdad de las varianzas-covarianzas. Los gráficos de dispersión de los residuos así lo reflejaron. Las pruebas de Kolmogorov-Smirnov

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

mostraron un valor $p > .05$ y el valor obtenido en el test M de Box ($p = 0,127$) demostró la igualdad de las matrices de las covarianzas de los grupos.

En la Tabla 2 se muestra la matriz creada en el análisis discriminante, siendo el número de las mismas una unidad menos que el número de grupos asignados a la variable dependiente. Así, el análisis discriminante nos indica que la Función 1 es la que presenta un mayor poder de discriminación entre los tres grupos.

Tabla nº 2. Matriz de la estructura. Variables ordenadas por el tamaño de la correlación con la función discriminante.

Variables	Funciones	
	Función 1	Función 2
Estado de ánimo	0,851*	0,229
Importancia de la actividad física	0,439*	0,076
Adaptabilidad	0,288	0,336
Interpersonal	0,246	0,187
Intrapersonal	0,193	0,278
Manejo del estrés	0,114	-0,010

La Función 1 nos explica un porcentaje de varianza muy superior al resto (% de varianza= 75,7, correlación canónica= 0,488, Wilks: 0,692, $X^2 = 44,577$, $gl = 22$, $p = 0,003$). De este modo, el factor que mayor capacidad predictiva tiene es el estado de ánimo (0,851), y le sigue el factor importancia de la actividad física (0,439). Además de estos datos, también se necesita interpretar la relación de cada factor con los diferentes roles, utilizando para ello los grupos creados y las siguientes puntuaciones: Bajo= -0,583, Medio= -0,297 y Alto= 0,681. Los datos muestran un mayor poder de predicción para aquellos sujetos con una puntuación elevada en autoconcepto físico.

Finalmente, en la Tabla 3, se muestra la función canónica discriminante obtenida que permite clasificar a los grupos anteriormente mencionados de la siguiente manera: el 45,9% bajo, el 47,6% medio y el 70% alto, todas ellas superiores al 33% recomendable.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Tabla nº 3. Resultados de la clasificación empleando función discriminante.

		Grupo de pertenencia pronosticado		
		<i>Bajo</i>	<i>Medio</i>	<i>Alto</i>
Recuento	<i>Bajo</i>	17	10	10
	<i>Medio</i>	9	20	13
	<i>Alto</i>	6	9	35
%	<i>Bajo</i>	45,9	27,0	27,0
	<i>Medio</i>	21,4	47,6	31,0
	<i>Alto</i>	12,0	18,0	70,0

Clasificados correctamente el 55.8% de los casos agrupados originales.

Discusión

En general, la relación que se establece entre el autoconcepto y algunos aspectos relacionados con la actividad física, como en este caso es la importancia que los sujetos conceden a la actividad física en sus vidas, han sido objeto de estudio en busca de programas de intervención, los cuales una vez llevados a cabo acaban encontrando ciertos beneficios sobre la variable autoconcepto, en alguna de sus dimensiones, como, por ejemplo, el físico (Guillen y Ramírez, 2011). Los resultados encontrados nos confirman la existencia de predicciones significativas entre el factor autoconcepto físico para los grupos (alto, medio y bajo) en consecuencia con la variable importancia de la actividad física y el estado de ánimo. Los datos de este estudio indican que la variable importancia de la actividad física y la variable estado de ánimo, predicen altas puntuaciones en el autoconcepto físico. Así, los sujetos que valoran la actividad física como algo importante y a tener en cuenta en su vida, tratarán de hacer por mantener un cierto nivel de práctica, la cual implicará la creación de hábitos saludables que haga verse a los niños y niñas a estas edades como sujetos físicamente bien valorados y contentos con sus características en cuanto al plano físico se refiere. Esta interpretación muestra concordancia con estudios previos sobre el autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo (Moreno, Moreno y Cervelló, 2013; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008), prediciendo en este estudio que aquellos sujetos

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

físicamente activos serán aquellos que presenten un autoconcepto físico mayor. En esta misma línea, también los resultados obtenidos por otras investigaciones indican al sujeto y a esta valoración como motor de la motivación físico-deportiva, a fin de que se mantenga activo para el logro de hábitos saludables (Cruz-Sánchez, Moreno-Contreras, Pino-Ortega y Martínez-Santos, 2011).

Otros estudios apuntan a que el incremento de la actividad físico-deportiva orientada a la condición física mejora la autoestima (Annesi, Faigenbaum, Westcott, 2010). Los datos de nuestro estudio indican que el estado de ánimo, como factor de la inteligencia emocional y también como constructo importante en la definición de la autoestima, presenta una clara y alta predicción hacia puntuaciones altas de autoconcepto físico. De esta manera se muestra la importancia de la inteligencia emocional en ámbitos tan sumamente importantes como el autoconcepto, la personalidad o la actividad física (Mendo, Polo, Alonso, Iglesias y León, 2017), los cuales definirán el estado de salud física y mental del sujeto. Modelos como los de Baena (2005) basados en el trabajo de la inteligencia emocional como un órgano más del cuerpo, o programas como los divulgados en el trabajo “Emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor” (Ramos, Fernández-Berrocal y Extremera, 2007) pueden servir como ejemplos para afrontar el vacío curricular que existe a propósito de esta cuestión. La etapa de la educación primaria es muy importante para realizar estas valoraciones, puesto que la enseñanza aquí se convierte en una práctica emocional (Garritz, 2010) en la que intervienen procesos cognitivos y afectivos. Los sentimientos, las emociones, el día a día, tienen un papel vital en el desarrollo de los escolares, ya que es algo que se muestra como mundo subjetivo y cambiante, que cada persona desarrolla sobre la realidad exterior y da sentido en función de las realidades y el lugar que ocupa en su contexto y en otros más amplios (De la Barrera, Donolo, Acosta y González, 2012).

La propia valoración sobre sí mismo, entendida como autoconcepto, también tiene enorme importancia en los sujetos de estas edades. La percepción que las personas tienen sobre ellas mismas condiciona su equilibrio psicológico, relación con los demás y

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

rendimiento (Extremera y Fernández-Berrocal, 2003). En esta línea, el autoconcepto positivo se ve reflejado en aspectos influyentes en la inteligencia emocional, como la motivación, la curiosidad o el interés ante la enseñanza o aprendizaje de nuevas actividades o prácticas. Otros aspectos como el odio o la impotencia son ligadas a malas experiencias e influencias de contextos cercanos, dada la importancia de las valoraciones externas en dichos constructos sobre la inteligencia emocional (Garrido, 2006; Fernández, Ravidá, Orriols y Garbayo, 2018).

Ahora bien, la línea seguida por este trabajo y los resultados encontrados invitan a que se continúe trabajando en etapas posteriores, pues existen estudios que analizaron las relaciones existentes entre la intención de ser físicamente activos y el autoconcepto físico en una muestra de estudiantes con edades comprendidas entre 15 y 17 años (Moreno, Moreno y Cervelló, 2007), cuyos resultados guardan consonancia con los obtenidos en esta investigación con escolares más jóvenes, ya que muestran una relación entre el autoconcepto físico y la intención del alumnado de seguir siendo activo físicamente, lo cual puede traducirse en importancia otorgada a la actividad física en su vida. Ambas ideas y estudios se ven reforzados por la evidencia que muestran otros trabajos previos los cuales afirman que aquellos individuos con intención de mantener una vida físicamente activa, obtienen mejores resultados en sus niveles de salud física y psicológica (Block y Vogler, 1994; Houston-Wilson et al, 1997).

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio sugieren que los escolares que presenten un estado de ánimo positivo y otorguen una mayor importancia a la actividad física en sus vidas, presentarán mayores niveles de autoconcepto físico.

En consecuencia, esta aportación invita a reflexionar sobre la necesidad de que en la educación primaria el trabajo de las emociones y la concienciación de que la actividad física forme un papel importante en nuestras vidas, será papel fundamental tanto del docente especialista, como del tutor e incluso obligación del propio centro, que deberá reflejar en su

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

proyecto educativo. En la legislación vigente se menciona que los centros potenciarán la competencia emocional del alumnado para favorecer la autoestima, empatía y control emocional a fin de que pueda desplegar todas sus capacidades intelectuales y personales, de modo que la acción educativa buscará el adecuado desarrollo emocional del alumnado, contribuyendo a su propio conocimiento y al de los demás. De igual modo, los centros deberán procurar por la participación en programas que fomenten la práctica de actividad física, la creación de hábitos saludables de higiene y alimentación entre otros, así como la involucración de todas las partes del sistema educativo (centros, familias, instituciones...) para la contribución al desarrollo físico y mental de los escolares.

Con este trabajo se ha pretendido mostrar la realidad de los alumnos de tercer ciclo de educación primaria con respecto a las emociones, a la actividad física practicada y al autoconcepto físico, siendo los resultados claramente discriminantes en los aspectos propuestos. No obstante, aunque los hallazgos encontrados en esta investigación demuestran la relación entre la importancia que los sujetos da a la actividad física y las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional, en relación con el autoconcepto físico, nuevos estudios deberían llevarse a cabo para demostrar de forma más consistente la relación causa-efecto entre la importancia de la actividad física, las diferentes dimensiones de la inteligencia emocional y el autoconcepto físico. De igual, en futuras investigaciones se deberá trabajar algunas variables como la importancia de la actividad física con mayor amplitud y con pruebas estandarizadas que doten a la investigación de mayor fiabilidad y consistencia.

Referencias bibliográficas

Al Sudani, A. A. D. y Budzynsks, K. (2015). Emotional inteligencia, physical activity and coping with stress in adolescents. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(2), 98-104. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1001774>.

Amado, D., Mendo, S., León, B., Mirabel, M. y Iglesias, D. (2018). Multidimensional self-Concept in elementary education: sport practice and gender. *Sustainability*, 10(8), 2805. doi: <https://doi.org/10.3390/su10082805>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

- Annesi, J. J., Faigenbaum, A. D. y Westcott, W. L. (2010). Relations of transtheoretical model stage, self-efficacy, and voluntary physical activity in African American preadolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81 (2), 239-244. doi: <https://doi.org/10.1186/1751-0759-4-10>.
- Baena-Díez, J. M., del Val García, J. L., Tomàs-Pelegrina, J., Martínez-Martínez, J. L., Martín-Peñacoba, R., González-Tejón, I. y Oller-Colom, M. (2005). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares y factores de riesgo en atención primaria. *Revista Española de Cardiología*, 58(4), 367-373. doi: <https://doi.org/10.1157/13073893>.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L. y García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 133-148.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 18 (Suplemento), 13-25.
- Bar-On, R., y Parker, J. D. (2000). BarOn emotional quotient inventory: Youth version. *Technical manual*. New York: Multi-Health Systems.
- Bhochhibhoya, A., Branscum, P., Taylor, E. L. y Hofford, C. (2014). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence, and mental health among college students. *American Journal of Health Studies*, 29(2), 191-197.
- Bhullar, N., Schutte, N. S. y Malouff, J. M. (2013). The nature of well-being: The roles of hedonic and eudaimonic processes and trait emotional intelligence. *The Journal of Psychology*, 147(1), 1-16. doi: <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.667016>.
- Biddle, S. J. y Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. doi: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

- Castillo, I., y Moncada, J. (2012). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J. y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 31-38.
- Chaddock, L., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2011). A review of the relation of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *Journal of the international Neuropsychological Society*, 17(6), 975-985. doi: <https://doi.org/10.1017/S15355617711000567>
- Cooley, C. H. (1992). *Human nature and the social order*. Transaction Publishers.
- Cruz-Sánchez, E. D. L., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., y Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud Mental*, 34(1), 45-52.
- Dambrun, M., Duarte, S. y Guimond, S. (2004). Why are men more likely to support group-based dominance than women? The mediating role of gender identification. *British Journal of Social Psychology*, 43(2), 287-297.
- De la Barrera, M. L., Donolo, D. S., Acosta, L. S. y González, M. M. (2012). Inteligencia emocional y ambientes escolares: Una propuesta psicopedagógica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(1), 63-81.
- Díaz-Loving, R., Aragón, S. R., y Aragón, R. S. (2001). Rasgos instrumentales (masculinos) y expresivos (femeninos). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(2), 131-139.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8(4), 311-315
- Fernández, R. M., Ravidá, L. G., Orriols, J. G., y Garbayo, L. M. (2018). Desarrollo personal y aprendizaje: desafíos a la escuela desde una mirada longitudinal a los patrones de aprendizaje. *Contextos de Educación*, (25).
- Ferrándiz, C., Hernández, D., Berjemo, R., Ferrando, M., y Sáinz, M. (2012). Social and emotional intelligence in childhood and adolescence: spanish validation of a measurement instrument. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 309-339. Doi: <https://doi.org/10.1387/Rev.Psicodidact.2814>.
- Ferrando, M., Prieto, M. D., Almeida, L. S., Ferrándiz, C., Bermejo, R., López-Pina, J. A. et al. (2011) Trait Emotional Intelligence and Academic Performance: Controlling for the Effects of IQ, Personality, and Self-Concept. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(2), 150-159,
- Fox, K. R. y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Garaigordobil, M. y Durá, A. (2013). Relaciones de autoconcepto y la autoestima con sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y Modificación de Conducta*, 32(141), 37-64.
- García, F. J. y Musitu, G. (2001). AF5, Autoconcepto Forma 5 (2a edición). Madrid, España: TEA Ediciones, S. A.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

- Garritz, A. (2010). La enseñanza de la ciencia en una sociedad con incertidumbre y cambios acelerados. *Enseñanza de las Ciencias*, 28(3), 315-326. doi: <https://doi.org/10.5565/rev/ec/v28n3.4>
- Gligoroska, J. P., & Manchevska, S. (2012). The effect of physical activity on cognition–physiological mechanisms. *Materia socio-medica*, 24(3), 198. doi: <https://doi.org/10.5455/msm.2012.24.198-202>
- Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., & Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology & Health*, 30(3), 354-369.
- Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Champagne, C. M., Chaput, J. P., Fogelholm, M., ... & Lambert, E. V. (2015). Physical activity, sedentary time, and obesity in an international sample of children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(10), 2062-2069.
- Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M. S., Herbert, C. y Achtzehn, S. (2014). The role of trait emotional intelligence in emotion regulation and performance under pressure. *Personality and Individual Differences*, 57, 43-47. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>.
- Ladino, P. K., González-Correa, C. H., González-Correa, C. A. y Caicedo, J. C. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 31-36.
- López Sánchez, G. F., Ahmed, D., Borrego Balsalobre, F. J., López Sánchez, L. y Díaz Suárez, A. (2016). Level of habitual physical activity in 8-9 years old schoolchildren from Spain and India. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12, 2, 1-10.
- López-Sánchez, G. F., Ahmed, D., Borrego-Balsalobre, F. J., López-Sánchez, L. y Díaz-Suárez, A. (2016). Nivel de actividad física habitual en escolares de 8-9 años de

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

España e India. MHSalud: *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12(2), 1-10.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-34). New York: Harper Collins.

Mendo, S., Polo, M. I., Alonso, D., Iglesias, D. y León, B. (2017). Self-concept in childhood: The role of body image and sport practice. *Frontiers in Psychology*, 8, 853. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00853>.

Micó-Cebrián, P. y Cava, M. J. (2014). Intercultural sensitivity, empathy, self-concept and satisfaction with life in primary school students. *Infancia y Aprendizaje*, 37 (2), 342-367. doi: 10.1080/02103702.2014.918819.

Montero, I., y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847-862.

Moreno, J. A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.

Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.

Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P. y Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758-772.

Shavelson, R. J.; Hubner, J. J. y Stanton, J. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.

Singh, H. (2017) Relationship between leisure-time, physical activity and emotional intelligence in female university students: A correlational. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 209-216. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1001774>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Mirabel-Alviz, M.; León del Barco, B.; Mendo-Lázaro, S.; Iglesias-Gallego, D. (2020). Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. *Sportis Sci J*, 6 (2), 308-326 .DOI:

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5844>

Artículo Original. Rol predictivo de la inteligencia emocional y la actividad física sobre el autoconcepto físico en escolares. Vol. 6, n.º 2; p. 308-326, mayo 2020. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Sonstroem, R.J. y Morgan, W.P. (1989). Exercise and self- esteem: Rational and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-336.

Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.34.137>

Stenseng, F., Forest, J., & Curran, T. (2015). Positive emotions in recreational sport activities: The role of passion and belongingness. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1117-1129. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9547-y>

Zamarripa, J., Castillo, I., Tomás, I., Tristán, J. y Álvarez, O. (2016). El papel del profesor en la motivación y la salud mental de los estudiantes de educación física. *Salud Mental*, 39(4), 221-227.

Zysberg, L. y Hemmel, R. (2017). Emotional Intelligence and Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (1), 53-56. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-06>