

Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física

Emotional intelligence in Physical Education students

Inteligência emocional em estudantes de Educação Física

Fernando Maureira Cid ¹, Elizabeth Flores Ferro ², Sebastián Sepúlveda González ³,
Belén Lagos Urzúa ⁴, Sebastián Contreras Contreras ⁵, Gustavo Maureira Roldán ⁶ &
Valeria González Dote ⁷

Maureira, F., Flores, E., Sepúlveda, S., Lagos, B., Contreras, S., Maureira, G., & González, V. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(1), enero-junio, 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.7>

RESUMEN

La inteligencia emocional se define como habilidades para conocer y dominar emociones propias y de otros/as. Los objetivos del presente estudio fueron validar un instrumento de inteligencia emocional en una muestra de estudiantes de Educación Física de Chile y describir las habilidades emocionales de la muestra. Se evaluaron 226 estudiantes de Educación Física de dos universidades de Santiago de Chile. Se aplicó la Escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24). Los resultados revelan que el instrumento, reducido a 19 ítems, presenta tres factores que explican el 56,8% de la varianza total, con un alfa de Cronbach de 0,916. En relación con los niveles de inteligencia emocional, la muestra presenta valores altos, sin que existan diferencias significativas en las dimensiones claridad, atención y reparación del TMMS-24 entre damas y varones. Al comparar por años de carrera, sólo hay diferencias en la dimensión claridad, donde los/as estudiantes de 5º año poseen mayores puntajes que los/as de 2º. Se concluye que los/as estudiantes de Educación Física poseen altos índices de inteligencia emocional, sin diferencias entre damas y varones.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Habilidades emocionales, Empatía, Comprensión emocional, Educación física.

¹ Dr. en Educación. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación. Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-7607-7416> | maureirafernando@yahoo.es

² Dra. en Educación. Pedagogía en Educación Física. Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago, Chile <https://orcid.org/0000-0002-6826-9247> | prof.elizabeth.flores@gmail.com

³ Estudiante de Educación Física. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-7739-1893> | ssepulvedag17@gmail.com

⁴ Estudiante de Educación Física. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-7084-8053> | belen.lagos2022@umce.cl

⁵ Estudiante de Educación Física. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0003-0288-6207> | sebastian.contreras2022@umce.cl

⁶ Estudiante de Educación Física. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-9759-0806> | gustavo.maureira2019@umce.cl

⁷ Estudiante de Educación Física. Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-5391-4461> | valeriagonzalezdote01@gmail.com

ABSTRACT

Emotional intelligence is defined as the ability to know and master one's and/or others' emotions. The objectives of this study were to validate an emotional intelligence instrument in a sample of physical education students from Chile, and to describe the emotional skills of the sample. 226 physical education students from two universities in Santiago de Chile were evaluated. The Emotional Metacognition Trait Scale (TMMS-24) was applied. The results reveal that the instrument, reduced to 19 items, presents three factors that explain 56,8% of the total variance, with a Cronbach alpha of 0,916. In relation to the levels of emotional intelligence, the sample presents high values, without there being significant differences in the dimension's clarity, attention, and repair of the TMMS-24 between women and men. When comparing years of career, there are only differences in the clarity dimension, where 5th year students had higher scores than/as 2nd years. It is concluded that physical education students have high rates of emotional intelligence, with no differences between women and men.

Key words: Emotional intelligence, Emotional skills, Empathy, Emotional understanding, Physical education.

INTRODUCCIÓN

La inteligencia Emocional (IE) a palabras de Salovey & Mayer (1990) corresponde a la habilidad para dominar los sentimientos y emociones en uno mismo y con los demás, permitiendo discernir entre ellos, y utilizar esta información para orientar las acciones y pensamientos de forma asertiva. Goleman (1995) por su parte, expresa la IE desde un hacer, mencionando que permite desarrollar la competencia de controlar las emociones, a través de herramientas como el autocontrol frente a situaciones y el contexto. Finalmente, Bettoni (2006), establece que la IE viene desde el conocimiento teórico del concepto, para luego aplicarlo en la cotidianidad, por lo tanto, antes de saber dominarlas hay que entenderlas *in situ* y su influencia en nuestra vida.

RESUMO

A inteligência emocional é definida como habilidades para conhecer e dominar emoções próprias e de outros/as. Os objetivos do presente estudo foram validar um instrumento de inteligência emocional em uma mostra de estudantes de Educação Física do Chile e descrever as habilidades emocionais da mostra. Foram avaliados 226 estudantes de Educação Física de duas universidades de Santiago do Chile. Foi aplicada a Escala característica de meta-conhecimento emocional (TMMS-24). Os resultados revelam que o instrumento, reduzido a 19 itens, apresenta três fatores que explicam 56,8% da variância total, com um alfa de Cronbach de 0,916. Em relação aos níveis de inteligência emocional, a amostra apresenta valores altos, sem que existam diferenças significativas nas dimensões clareza, atenção e reparação do TMMS-24 entre mulheres e homens. Ao comparar por anos de carreira, só há diferenças na dimensão clareza, onde os/as estudantes de 5º ano possuem maiores pontuações que os/as de 2º. Conclui-se que os/as estudantes de Educação Física possuem altos índices de inteligência emocional, sem diferenças entre mulheres e homens.

Palavras chave: Inteligência emocional, Habilidades emocionais, Empatia, Compreensão emocional, Educação física.

Desde la postura de Salovey & Mayer (1990) la IE está compuesta por cuatro habilidades: a) Percepción emocional, que corresponde a la habilidad para percibir e identificar las emociones en uno mismo y en otros; b) Facilitación emocional, que hace alusión a la habilidad de utilizar las emociones para focalizar la atención y pensar de modo más racional; c) Comprensión emocional, que es la habilidad para reflejar la capacidad de analizar las emociones; d) Regulación emocional, que corresponde a la habilidad para regular los estados de ánimo y las emociones propias y las de los demás.

El crecido interés que ha suscitado la IE, en el ámbito profesional y científico durante las

últimas dos décadas, han promovido la creación de modelos teóricos para su explicación. Actualmente, entre los modelos más aceptados destaca el propuesto por Salovey & Mayer (1990) fundamentado en el procesamiento de la información para comprender y regular las emociones. A partir de este, Salovey et al. (1995) diseñaron un instrumento para evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, más conocido como Trait Meta-Mood Scale (TMMS), conformado por 48 ítems agrupados en tres dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional. Posteriormente, los investigadores españoles Fernández et al. (2004) obtuvieron una versión reducida de la TMMS, conformada por 24 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos, que al igual que la original evalúa las dimensiones: atención a las emociones, claridad emocional y reparación emocional. La consistencia interna informada por los autores para cada una de las dimensiones fue: atención $\alpha=.90$, claridad $\alpha=.90$ y reparación $\alpha=.86$, presentando una adecuada fiabilidad test-retest.

En la investigación realizada por Taramuel & Zapata (2017) utilizaron esta prueba para medir la IE en 177 estudiantes universitarios para diferenciar el perfil emocional de estudiantes de diferentes carreras de la Facultad de Filosofía de la Universidad Central de Ecuador de acuerdo con el sexo. Se concluyó que las mujeres presentan mejores resultados en las tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación) sobre todo en la percepción emocional. En cuanto a la comprensión y regulación la diferencia de resultados es leve, pero continúan las mujeres teniendo mejores resultados que los hombres. Siguiendo la misma línea, investigaciones como la de Urrutia-Gutiérrez et al. (2022) examinó las diferencias de la IE en función del sexo y del nivel de cooperación percibido. Utilizaron el TMMS-24 en

126 estudiantes del Grado de Primaria pertenecientes a las facultades de Educación y Deporte en Araba y de Educación, Filosofía y Antropología de Gipuzkoa de la Universidad del País Vasco. Los resultados mostraron que existe una diferencia significativa en claridad emocional, siendo los hombres quienes muestran valores más altos. En cuanto a las otras dos dimensiones, el grupo de hombres muestran mayores puntuaciones en reparación emocional y las mujeres mayores puntuaciones en atención emocional.

Saucedo et al. (2011) aplicaron el TMMS-24 a 242 estudiantes de medicina, donde el 46,3 % obtuvo niveles adecuados de atención emocional, un 52,5 % de claridad emocional y un 60,3 % de reparación emocional. Los hombres presentaron mejores resultados en el factor atención y reparación, y las mujeres en el factor claridad. Gutiérrez (2020) evaluó a 175 estudiantes de Educación Social, mostrando que las mujeres poseen mejores puntajes en atención y reparación emocional, sin encontrar diferencias en claridad emocional. Según edades se observaron diferencias en claridad y reparación emocional, con puntajes más altos en edades menores e iguales a 20 años.

Espinoza et al. (2015) realizan una investigación con el objetivo de efectuar la validación de constructo y confiabilidad de la escala de IE, por medio de su aplicación a 349 estudiantes de enfermería de dos universidades de Concepción. Los resultados muestran que el test TMMS-24 es un instrumento confiable y válido para medir IE en estudiantes de enfermería. Véliz et al. (2019) realizan una investigación donde utilizan el TMMS-24 con el propósito de identificar el nivel de inteligencia emocional en mujeres emprendedoras de la Región de Los Lagos. Para esto se aplicó la escala de IE en 123 mujeres con microemprendimientos de Los Lagos. Los resultados muestran que las

mujeres reportan niveles de IE predominantemente medio-altos y en las distintas dimensiones de inteligencia se aprecian niveles adecuados. Del Rosal et al. (2016) evaluaron a 358 estudiantes de maestría en Educación Primaria y Ciencias, revelando que existen diferencias significativas en el nivel reparación emocional según el sexo, y los de maestría en educación primaria presentan puntajes más altos en las tres dimensiones del TMMS-24.

Con la finalidad de profundizar en el tema de las habilidades emocionales en Educación Física es que surgen los objetivos de la presente investigación: a) validar la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en una muestra de estudiantes de la carrera de pedagogía en Educación Física de Chile; b) describir las habilidades emocionales de la muestra y compararlas según sexo y año de la carrera.

MÉTODOS

Muestra

De tipo no probabilística intencionada. Estuvo constituida por 226 estudiantes de Educación Física de dos Universidades de Santiago de Chile. La edad mínima fue de 18 y la máxima de 31 años (con una media de $21,4 \pm 2,3$). Del total, 81 fueron mujeres (35,8%) y 145 fueron hombres (64,2%). 64 cursaban primer año de la carrera (28,3%), 45 cursaban segundo año (19,9%), 41 cursaban tercer año (18,1%), 25 cursaban cuarto año (11,1%) y 51 cursaban quinto año (22,6%).

Instrumentos

Se aplicó una encuesta sociodemográfica donde se recolecto información sobre la edad, sexo y curso de la muestra. Se aplicó la Escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) de Fernández et al. (2004) que consta de 24 ítems con respuesta tipo Likert que va desde

1=totalmente en desacuerdo hasta 5=totalmente de acuerdo. El instrumento evalúa tres dimensiones: a) claridad emocional, que corresponde a la capacidad de conocer y comprender las emociones propias; b) atención emocional, que hace referencia a la capacidad de reconocer sentimientos y saber su significado; c) reparación de emociones, relacionado con la regulación de emociones positivas y negativas.

Procedimiento

La encuesta sociodemográfica, el Inventario de inteligencia emocional y la Escala de rasgo de metaconocimiento emocional se aplicaron en forma presencial al total de la muestra. Los análisis factoriales exploratorios llevaron a eliminar cinco ítems (Tabla 1), ya que saturaban en más de un factor, sus comunalidades eran inferiores a .400, su eliminación aumentaba la varianza explicada y no afectaba en forma importante la confiabilidad. Durante el presente estudio se respetaron los principios éticos para las investigaciones médicas con seres humanos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Para participar en la presente investigación todos los estudiantes firmaron un consentimiento informado.

Tabla 1

Ítems eliminados del TMMS tras los análisis factoriales exploratorios.

Ítems
1. Presto mucha atención a los sentimientos.
5. No dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.
23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.

Análisis de datos

Para determinar los índices de validez de constructo del Inventario de inteligencia emocional y de la Escala rasgo de metaconocimiento emocional se aplicaron análisis factoriales exploratorios por el método de componentes principales con rotación ortogonal de Varimax. Para ello se utilizó el programa estadístico IBM SPSS versión 25.0 para Windows. Luego se realizaron análisis factoriales confirmatorios, donde se empleó el método de estimación de máxima verosimilitud (ML), los índices absolutos de chi cuadrado (χ^2), el RMSEA (media de residuos estandarizados) y el CFI (ajuste comparado). Para ello se utilizó en programa estadístico SPSS AMOS 26.0. Los índices de confiabilidad se obtuvieron con la prueba Alfa de Cronbach.

Se aplicó estadística descriptiva (con medias y desviaciones estándar). También se realizaron pruebas de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS) que entregó una distribución normal de las variables ($p > 0,05$), por lo cual se procedió a utilizar estadística paramétrica como pruebas t para muestras independientes comparando los puntajes de los instrumentos según sexo de la muestra. También se utilizaron pruebas ANOVA comparando los puntajes de los instrumentos según curso de la carrera de Educación Física de la muestra. Se consideró significativo valores $p < 0,05$.

RESULTADOS

Propiedades psicométricas de la Escala rasgo de metaconocimiento emocional

La prueba de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) para el inventario muestra un valor de 0,903 y la prueba de esfericidad de Bartlett un $p=0,000$ por lo que se procedió a realizar un análisis factorial exploratorio a través de análisis de componentes principales con rotación Varimax. Los resultados revelan la existencia de tres dimensiones: a) Claridad del ítem 7 al 14; b) Atención del ítem 1 al 6; c) Reparación del ítem 15 al 19. Estas dimensiones explican el 56,798% de la varianza total. El alfa de Cronbach entrega un valor de 0,916 para los 19 ítems del instrumento (Tabla 2).

Tabla 2

Factores de la Escala rasgo de metaconocimiento emocional en la muestra de estudiantes de Educación Física.

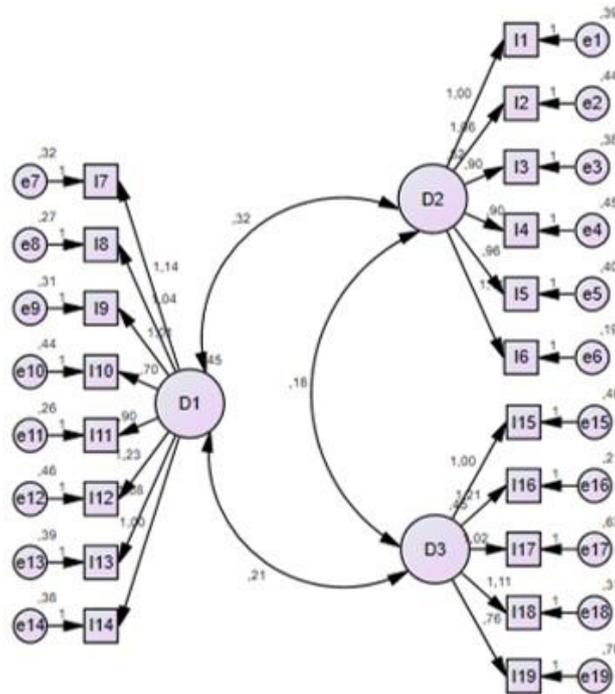
Ítem	Factor 1	Factor 2	Factor 3
7. Tengo claros mis sentimientos.	0,783		
8. Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	0,738		
9. Casi siempre sé cómo me siento.	0,793		
10. Normalmente conozco mis sentimientos sobre otras personas.	0,582		
11. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	0,714		
12. Siempre puedo decir cómo me siento.	0,827		
13. A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	0,735		
14. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	0,672		
1. Normalmente me preocupó mucho por lo que siento.		0,662	
2. Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.		0,703	
3. Pienso que vale la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.		0,619	
4. Pienso en mi estado de ánimo constantemente.		0,845	
5. A menudo pienso en mis sentimientos.		0,839	
6. Presto mucha atención a cómo me siento.		0,734	
15. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.			0,702
16. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.			0,831
17. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.			0,760
18. Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.			0,861
19. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.			0,556
Varianza explicada	23,596	18,283	14,920
Alfa de Cronbach	0,910	0,890	0,829

En la Figura 1, se presenta el modelo final de dimensiones e ítems para la escala a partir de los dos factores extraídos del análisis factorial exploratorio. Los resultados mostraron un χ^2 significativo ($\chi^2= 400,432$; $p= 0,000$), razón por la

cual se observan otros valores para conocer el ajuste del modelo propuesto. Los valores del TLI= 0,892; CFI= 0,898 y RMSEA= 0,079 indican un ajuste adecuado del modelo (Maureira, 2016, Morata et al., 2015, Zubillaga & Cañadas, 2021).

Figura 1

Análisis factorial confirmatorio de la escala rasgo de metaconocimiento emocional.



Habilidades emocionales en la muestra

En la Tabla 3 se observan los puntajes de cada dimensión de la Escala rasgo de metaconocimiento emocional. Las pruebas t para muestras independientes revelan que no existen diferencias significativas entre damas y varones. En la Tabla 4 se muestran las pruebas

ANOVA comparando los puntajes de cada dimensión de la escala según año de carrera. Sólo se observan diferencias en la dimensión *Claridad*, donde los/as estudiantes de 2º año presentan puntajes menores que los/as estudiantes de 5º año.

Tabla 3

Comparación de las dimensiones de la escala rasgo de metaconocimiento emocional según sexo de la muestra.

Dimensiones	Total (n=226)	Mujeres (n=81)	Hombres (n=145)	Valor p
Claridad	29,5 ± 5,7	29,1 ± 5,9	29,7 ± 5,6	0,495
Atención	22,7 ± 4,5	23,1 ± 4,4	22,5 ± 4,6	0,363
Reparación	18,4 ± 3,8	18,2 ± 4,2	18,5 ± 3,5	0,516
Total	70,6 ± 11,2	70,4 ± 10,9	70,7 ± 11,4	0,845

Tabla 4

Comparación de las dimensiones de la escala rasgo de metaconocimiento emocional según curso de la muestra.

Dimensiones	1° año (n=64)	2° año (n=45)	3° año (n=41)	4° año (n=25)	5° año (n=51)	Valor p	Tukey
Claridad	29,1 ± 5,8	27,8 ± 5,9	29,0 ± 5,4	30,1 ± 6,0	31,5 ± 5,1	0,026*	5°>2°
Atención	22,3 ± 4,7	22,2 ± 4,9	23,0 ± 4,8	23,5 ± 3,7	23,2 ± 4,2	0,592	-
Reparación	18,3 ± 3,9	17,8 ± 4,5	18,1 ± 3,3	19,0 ± 3,1	19,0 ± 3,5	0,448	-
Total	69,7 ± 11,5	67,8 ± 12,1	70,2 ± 10,7	72,6 ± 10,6	73,7 ± 10,2	0,085	-

En la Tabla 5 se presentan los puntajes del rango bajo, medio y alto para cada dimensión del TMMS-19 en estudiantes de Educación Física. Para la *claridad* se obtendrá un valor alto cuando sea igual o supere los 33 puntos (suma de los puntajes de los siete ítems 7 al 14), para la *atención* se obtendrá un valor alto cuando sea igual o supere los 26 puntos (suma de los puntajes de los siete ítems 1 al 6) y para la *reparación* se obtendrá un valor alto cuando sea igual o supere los 21 puntos (suma de los puntajes de los siete ítems 15 al 19).

Tabla 5

Rangos del puntaje de cada dimensión y el total la escala rasgo de metaconocimiento emocional.

Dimensiones	Bajo	Medio	Alto
Claridad	<27	28 a 32	>33
Atención	<21	22 a 25	>26
Reparación	<17	18 a 20	>21
Total	<66	67 a 75	>76

DISCUSIÓN

Los objetivos del presente estudio fueron validar la Escala de Inteligencia Emocional TMMS-24 en una muestra de estudiantes de la carrera de pedagogía en Educación Física de Chile; y describir las habilidades emocionales de la muestra, comparándolas según sexo y año de la carrera. En relación con el primero de ellos, el TMMS fue reducido a 19 ítems, preservando los

tres factores que constituyen la prueba original, con un 56,8% de la varianza total explicada y con valores adecuados de ajuste del modelo en los análisis factoriales confirmatorios. El alfa de Cronbach fue de 0,916 lo que da cuenta que el nuevo TMMS-19 es un instrumento válido y confiable para evaluar la inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física de Chile. Estos resultados son similares a los de Espinoza et al. (2015), quienes mostraron la existencia de tres factores en el TMMS-24: atención $\alpha=0,80$; claridad $\alpha=0,79$ y regulación $\alpha=0,85$ con resultados similares a la escala original., pero menores al presente estudio. Angulo & Albarracín (2018) examinaron la fiabilidad y validez de una versión reducida del TMMS con 20 ítems, mostrando los mismos tres factores que explican el 60% de la varianza, con alfas de Cronbach superiores a 0,80 en las tres dimensiones. González et al. (2021) realizaron una revisión de la estructura factorial del TMMS-24 en una muestra argentina, mostrando los tres factores originales con un adecuado ajuste de modelo en análisis factoriales confirmatorios ($\chi^2= 803.354$, CFI= 0,9384, TLI= 0,931, RMSEA = 0,0778. Con alfas de Cronbach de atención= 0,90; claridad=0,90 y reparación= 0,88. Todo lo anterior muestra resultados similares a los obtenidos por la versión reducida a 19 ítem del TMMS en estudiantes de Educación Física de Chile.

En relación con el segundo objetivo se observa que, en las habilidades emocionales de la

muestra, la dimensión *claridad* logra valores medios cercanos a 30 puntos de un máximo de 40, la dimensión *atención* alcanza valores de 23 puntos de un máximo de 30 y la dimensión *reparación* obtiene valores cercanos a 18 puntos de un máximo de 25. Estos valores indican niveles medios y altos en la mayoría de los/as evaluados, lo que se podría explicar por qué los estudiantes de esta disciplina son líderes, motivadores, preocupados por otros, empáticos y que pueden comprender el punto de vista del otro (Maureira et al., 2021), todos elementos fundamentales en la inteligencia emocional (Salovey et al., 2002) y que dan cuenta de los altos puntajes de estas habilidades en la muestra.

Un elemento que llama la atención es que no se observan diferencias en ninguna dimensión del TMMS-19 entre damas y varones, lo cual se podría explicar por la similitud en roles de género expresados por estos/as estudiantes, donde las mujeres son tan femeninas como los hombres, y estos son menos masculinas que ellas (Maureira et al., 2022). Esas características podrían influenciar en que la autopercepción de habilidades emocionales sea similar, ya que los roles de género parecen difuminarse, y las características de empatía, comprensión, autosuficiencia, ambición, etc. son cada vez más parecidos entre los estudiantes de educación física de ambos sexos.

Finalmente, los años en la carrera de Pedagogía en Educación Física parecen no influir en forma importante en las habilidades emocionales, si bien es posible notar pequeñas mejoras a medida que se acercan a 5° año, estas no son significativas. Las mejoras se podrían explicar gracias a que la formación pedagógica de los/as estudiantes, permite desarrollar a través

de un sinnúmero de actividades prácticas y deportivas, diferentes habilidades como trabajo en equipo, empatía, colaboración, entre otros (Maureira et al., 2015, Maureira et al., 2016), repercutiendo directamente en el aumento de puntajes de la inteligencia emocional. Sin embargo, la pandemia que afectó al Chile y el mundo podría haber afectado estos procesos, debido a la ausencia de actividades prácticas grupales, con preponderancia de clases virtuales (Flores et al., 2021), lo que podría haber estancado el desarrollo de habilidades emocionales en la muestra, lo que se pone de manifiesto en que las mejoras de inteligencia emocional no logran ser significativas.

Las limitaciones del presente estudio incluyen una muestra de dos universidades, lo que implica que la muestra no sea representativa de la población de estudiantes de educación física de Chile.

CONCLUSIÓN

Se concluye que el TMMS reducido a 19 ítems es un instrumento válido y confiable para evaluar habilidades emocionales en estudiantes de Educación Física de Chile. También es posible notar que los niveles de inteligencia emocional en la muestra presentan valores medios y altos, sin encontrar diferencias según sexo o año que se cursa en la carrera.

Se recomienda aplicar el TMMS-19 en estudiantes de Educación Física de otras Universidades de Chile, además de asociar los resultados a otras variables sociodemográficas como el nivel socioeconómico, creencias religiosas, nivel educacional de la madre/padre, etc., y de otras variables como la motivación, niveles de estrés, inteligencias múltiples, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Angulo, R., & Albarracín, A. P. (2018). Validez y confiabilidad de la escala rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24) en profesores universitarios. *Revista Le Bret*, 10, 61-72. <https://doi.org/10.15332/rl.v0i10.2197>
- Bettoni, R. (2006). *Armonía emocional*. Robin Book.
- Del Rosal, I., Dávila, M., Sánchez, S., & Bermejo, M. (2016). La inteligencia emocional en estudiantes universitarios: diferencias entre el grado de maestro en educación primaria y los grados en Ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 51-61. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODA-EP/article/view/176>
- Espinoza, M., Sanhueza, O., Ramírez, N., & Sáez, C. (2015). Validación de constructo y confiabilidad de la escala de inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Revista latino-americana de enfermagem*, 23(1), 139-147. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3498.2535>
- Fernández, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Flores, E., Maureira, F., Hadweh, M., Gutiérrez, S., Silva-Salse, A., Peña-Troncoso, S., Castillo, F., González, P., Pauvif, F., Bahamondes, V., Zapata, G., Zavala, J., Maureira, J., Brevis, M., & Lagos, C. (2021). Nivel de satisfacción de las clases online por parte de los estudiantes de Educación Física de Chile en tiempos de pandemia. *Retos*, 47, 123-130. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82907>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- González, R., Custodio, J., Zalazar, M., & Medrano, L. (2021). Trait Meta-Mood Scale-24: estructura factorial, validez y confiabilidad en estudiantes universitarios argentinos. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 73(3), 63-80. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.89324>
- Gutiérrez, N. (2020). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17-33. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>
- Maureira, F., Flores, E., Castillo, F., & González, P. (2022). Masculinidades y femineidades en estudiantes de educación física de Chile. *Retos*, 45, 456-461. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92774>

- Maureira, F., Flores, E., Ramírez, M., Cortes, B., & Hernández, P. (2021). Relación de los estilos de aprendizaje, habilidad emocional, habilidades múltiples y detección emocional en estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), 1-13. <http://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.1>
- Maureira, F. (2016). *Estadística avanzada para Educación Física*. Editorial Académica Española.
- Maureira, F., Flores, E., Gálvez, C., Cea, S., Espinoza, E., Soto, C., & Martínez, J. (2016). Relación entre coeficiente intelectual, inteligencia emocional, dominancia cerebral y estilos de aprendizaje Honey-Alonso en estudiantes de educación física de Chile. *Revista de Psicología Iztacala*, 19(4), 1206-1220. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/57946>
- Maureira, F., Espinoza, E., & Gálvez, C. (2015). Inteligencia emocional en estudiantes de educación física de Santiago de Chile. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 11(3), 299-305. https://www.researchgate.net/publication/282854054_Inteligencia_emocional_en_estudiantes_de_educacion_fisica_de_Santiago_de_Chile
- Morata, M., Holgado, F., Barbero, I., & Méndez, G. (2015). Análisis factorial confirmatorio. Recomendaciones sobre mínimos cuadrados no ponderados en función del error tipo I de ji-cuadrado y RMSEA. *Acción Psicológica*, 12(1), 79-90. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.14362>
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. En J. Pennebaker (ed.). *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). American Psychological Association
- Salovey, P., Stroud, L., Woolery, A., & Epel, E. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Saucedo, J., Salazar, R., & Díaz, C. (2011). Inteligencia emocional en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (Lambayeque, Perú). Mayo-junio de 2010. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 4(1), 17-21. https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/cuerpomedicohnaaa/v4n1_2011/pdf/a05v04n1.pdf
- Taramuel, J., & Zapata, V. (2017). Aplicación del test TMMS-24 para el análisis y descripción de la Inteligencia Emocional considerando la influencia del sexo. *Revista Publicando*, 4(11), 162-181. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/518>

Urrutia-Gutiérrez, S., Luis-de Cos, I., Luis-de Cos, G., & Arribas-Galarraga, S. (2022). Inteligencia emocional en educación física a través del aprendizaje cooperativo: diferencias entre mujeres y hombres. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl 1), 69-80. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/95455>

Véliz, A., Dörner, A., Estay, J., Moreno, G., Robles, V., & Meza, A. (2019). Inteligencia emocional en mujeres emprendedoras de la región de Los Lagos, Chile. *Comunidad y Salud*, 17(2), 35-40. https://www.researchgate.net/publication/337335378_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_EN_MUJERES_EMPRENDEDORAS_DE_LA_REGION_DE_LOS_LAGOS_CHILE

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Zubillaga, M., & Cañadas, L. (2021). Diseño y validación del cuestionario «#EvalEF» para conocer el proceso de evaluación desarrollado por los docentes de educación física. *Retos*, 42, 47-55. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86627>

Dirección para correspondencia

Fernando Maureira Cid
Dr. en Educación
Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación
Santiago, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7607-7416>

Contacto: maureirafernando@yahoo.es

Recibido: 22-11-2022

Aceptado: 23-03-2023



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional