

I. INTRODUCCIÓN

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

El concepto de inteligencia emocional se hizo popular a partir del libro publicado en 1995 por Daniel Goleman, *“La Inteligencia Emocional”*. Esta popularización despertó el interés por estudiar la inteligencia emocional con sus posibles relaciones. Salovey y Mayer (1997) definen la inteligencia emocional como la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

La inteligencia emocional esta relacionada con diferentes variables una de ellas es el afrontamiento de estrés. Estudios efectuados en Estados Unidos muestran que los estudiantes universitarios que obtuvieron puntuaciones más elevadas en inteligencia emocional, notifican menor número de síntomas físicos, menos ansiedad social y depresión, así mismo mejor autoestima, mayor manejo de estrategias de afrontamiento activo del estrés, para la solución de problemas. También cuando los estudiantes fueron expuestos a tareas estresantes de laboratorio, percibieron los estresores como menos amenazantes y sus niveles de cortisol y de presión sanguínea fueron más bajos e incluso se repararon mejor sus estados de ánimo negativos inducidos experimentalmente (Salovey, Stroud, Woolery y Epel, 2002). Ruiz-Aranda, Fernández-Berrocal, Extremera, Salguero-Noguera (2005) mencionan en sus investigaciones que las personas que perciben claramente sus emociones, reparan sus estados de ánimo negativos, se

concentran hacia el afrontamiento, minimizando el impacto de los eventos estresantes. Cuando estamos ante situaciones de estrés tratamos de controlar o aguantar nuestras emociones y conducta a esto se le llama afrontamiento del estrés. Lazarus y Folkman, (1988), lo definen como los esfuerzos conductuales y cognitivos en orden de dominar, es decir, tolerar las exigencias del medio y/o externas creadas por las transacciones estresantes. Según la comisión presidencial de la salud mental dice que el 25% de las personas sufren de las consecuencias del estrés, esto señala que hay un elevado índice entre la población que sufre de estrés o de los síntomas del estrés.

Existen varias alternativas para controlar o disminuir los efectos del estrés, una de estas alternativas es practicar ejercicio físico regular. Akandete y Tekin (2005) mencionan que las personas físicamente activas tienen mejores estrategias para el afrontamiento del estrés, además de que tiene conceptos sobre si mismos, estabilidad emocional, independencia y autocontrol.

Considerando lo descrito surge el propósito de investigar la diferencia entre los estudiantes que tienen una actividad física regular y los que no, en relación con la inteligencia emocional y afrontamiento de estrés positivo y esforzado.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para tener más claro el concepto de inteligencia emocional, es importante definirlo a partir de lo que es inteligencia y emoción.

2.1. Inteligencia

Para tener una mejor percepción de lo que es el concepto de inteligencia ha sido estudiada en siete etapas (Trujillo, 2006). A continuación se describirán cada una de ellas.

Estudios legos, se encuentran autores como Platón, Aristóteles, San Agustín, Santo Tomas, Homes entre otros, quienes trataron de dar un su punto de vista, pero sin una definición científica. Por ejemplo Platón presenta la inteligencia como un componente de carga genética. Mientras que Aristóteles afirma que es una actitud que puede o no ser percibida en la práctica. Principalmente, en los estudios legos se trata de descubrir los atributos del hombre (citados por Eysenck, 1982).

Estudios prepsicométricos, se encuentra autores como James, Wundt y Galton. A finales del siglo XIX se intenta tratar a la psicología como una ciencia, los autores antes mencionados contribuyeron en gran parte para lograrlo. Galton diseñó métodos estadísticos que permitieron clasificar a las personas de acuerdo a sus habilidades. Galton considera la inteligencia como una capacidad que es general y se manifiesta en diferentes contextos (citado por Brody, 1992). Galton subrayaba que la propia naturaleza o conjunto de dotaciones innatas del individuo, era un factor determinante del éxito en la vida (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002).

En el enfoque psicométrico, se encuentran autores como Binet, Piaget y Yerker. Este enfoque tenía como objetivo orientar a los investigadores hacia capacidades más complejas del ser humano como abstracción o lenguaje. El primordial investigador del enfoque psicométrico fue Binet, afirmaba que la inteligencia es una serie de facultades que incluyen juicio, sentido práctico,

iniciativa y habilidad de adaptación. Además Binet junto con Simón desarrollaron las primeras pruebas de inteligencia para niños con retardos y colocar a niños normales en sus niveles educativos apropiados. A partir de la prueba desarrollada por Binet y Simón se empezaron a desarrollar técnicas de estimación para valorar a la gente en diferentes ámbitos (citado por Brody, 1992). En 1916 en la versión de Stanford-Binet aparece por primera vez el concepto de cociente intelectual. En los '30 Wechsler desarrolló una escala de inteligencia para adultos (WAIS). Para Wechsler la inteligencia también incluye la capacidad de la persona para actuar con una actitud, positiva, persistente, regulando sus emociones e inhibiendo la ansiedad e impulsividad para que facilitan su comportamiento (Cortés, Barragán y Vázquez, 2002). Mientras que Piaget considera la inteligencia como una adaptación biológica entre el sujeto y su medio ambiente, considera que las personas buscan el equilibrio de sus necesidades y las exigencias del entorno (citado por Brown, 1979).

Jerarquización, se encuentran autores como Spearman y Terman se consideran como la primera generación de psicólogos de la inteligencia. Spearman postula la teoría de los factores en donde un factor general (g), es más específico para explicar el rendimiento de cada prueba de inteligencia. Terman, propuso que el cociente intelectual (CI) en ese período se consideraba una variable de rasgo que se mantenía constante desde la niñez (citado por Brody, 1992).

Pluralización, se encuentra autores como Thurstone y Guilford, ellos afirmaban que el intelecto conformaba varias facultades independientes como capacidades: matemáticas, espaciales, verbales y memoria repetitiva.

Contextualización, autores como Sternberg, Detterman y Vygotsky. Según Stenberg y Detterman, (1988) la inteligencia está constituida por un conjunto de variables como: la atención, observación, memoria, aprendizaje, habilidades sociales, entre otras, que nos permiten enfrentarnos al mundo diariamente. Estos mismos autores describen también a la inteligencia como la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas; los animales y hasta las computadoras tiene la misma capacidad. Pero lo que nos hace diferentes de ellos es la capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan la información. Además la función principal de la inteligencia no es sólo conocer, sino dirigir el comportamiento para resolver problemas de la vida cotidiana con eficacia. Mientras que Vygotsky manifiesta que el estudio de la inteligencia se ve premiado por las diferencias entre las culturas y las prácticas sociales más que por las diferencias entre los individuos (citado por, Dennis y Tapsfield, 1996).

Distribución, se encuentra Thorndike, (1949) definió inteligencia social como: "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas". Para Thorndike, (1949) además de la inteligencia social, también hay otros dos tipos de inteligencias: la abstracta –habilidad para manejar ideas- y la mecánica- habilidad para entender y manejar objetos-. Mientras que el Dr. Howard Gardner propuso que las personas tenemos siete tipos de inteligencia que nos relacionan con el mundo “inteligencias múltiples”. Inteligencia lingüística: es la inteligencia relacionada con nuestra capacidad verbal, con el lenguaje y con las palabras. Inteligencia lógica: tiene que ver con el desarrollo del pensamiento abstracto, con

la precisión y la organización a través de pautas o secuencias. Inteligencia musical: se relaciona directamente con las habilidades musicales y ritmos. Inteligencia visual - espacial: es la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos en el espacio, y de poder establecer relaciones de tipo metafórico entre ellos. Inteligencia kinestésica: abarca todo lo relacionado con el movimiento tanto corporal como el de los objetos, y los reflejos. La teoría de Garner también considero dos tipos de inteligencias relacionadas con la competencia social, e incluso hasta emocional: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

La inteligencia interpersonal "se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. En formas más avanzadas, esta inteligencia permite a un adulto hábil leer las intenciones y deseos de los demás, aunque se hayan ocultado..."(Gardner, 1999).

Inteligencia intrapersonal "es el conocimiento de los aspectos internos de una persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles un nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar a la propia conducta..." (Gardner, 1999).

Así pues, la inteligencia es el factor individual que se opone a la degradación termodinámica, dotando al ser vivo que la posee de capacidades de optimización energéticas que emplea en su forma de relacionarse con el medio. Es decir, la inteligencia es dinámica e interactiva, es la capacidad de resolver problemas.

2.2. Emoción

Desde tiempos remotos, las emociones han originado un interés debido a que se manifiestan por reacciones orgánicas en el ser humano, contexto que ha influido la expectativa de saber qué dependencia existe con el comportamiento de las personas (Cofer, 1986). El estudio de las emociones ha examinado el surgimiento de una teoría que a partir de un buen razonamiento de las mismas permite una mejor calidad de vida a los seres humanos, esto ayudaría a lograr una socialización armónica entre sujetos. Para lograr esto, es necesario entender de qué forma ha sido la evolución de las emociones a través de la historia, asimismo, es inevitable conocer cómo los más importantes autores las tomaron bajo circunstancias históricas diversas.

Las más antiguas afirmaciones sobre las emociones son quizás las procedentes de Aristóteles (384 - 322 a.C.) para él, “el amor estaría íntimamente vinculado a la amistad y lo siente por nosotros aquel que se alegra o bien se entristece a la par nuestra. El miedo surge de la representación de un mal o de un sufrimiento que va a sobrevenir. La envidia es casi siempre un malestar en vista del bien ajeno; incluso son con frecuencia las personas envidiosas las que apenas les falta nada” (Calhoum y Solomo, 1996). Aristóteles pensaba que las emociones deben estar acorde con el momento y la situación que las antecede.

El español Juan Luis Vives (1492 - 1540) “estableció una doctrina sobre las pasiones, en la que constituye un criterio fundamental de ordenación a la contraposición. Vives admitía que son las pasiones (las emociones) las que mueven el alma e influyen sobre las percepciones sensoriales y sobre el comportamiento”. Vives considera que las emociones son importantes para las

personas, ya que influyen en la manera de observar el comportamiento de otras personas a partir de las propias emociones (Schmidt-Atzert, 1985).

Maine de Biran (1766 – 1824) dividió a las emociones en activas y pasivas, que se relacionaban con funciones corporales como la circulación, respiración, secreción. También pensaba que el corazón era parte importante de las personas, ya que es donde se dan los cambios que se traducen en emociones. Describió emociones concretas tales como la alegría, la tristeza, el miedo y la timidez. Menciona que los cambios corporales que se dan en las emociones, se ocupó también (patemología médica, moral o ensayos sobre las pasiones y su influencia sobre los asuntos de la vida corporal), en toda pasión dominante tienen lugar de algún modo, una modificación de la circulación y en cada una de ellas sentimos, por ello también un cierto cambio en el corazón... que podría inducirnos a considerar al corazón como sede de las pasiones” (Schmidt-Atzert, 1985).

Nietzsche (1844 – 1900), este autor dice que las emociones tienen su principio en el cerebro (intelecto). “Afirmaba que la voluntad de poder los afectos (emociones), son construcciones del intelecto, y que todos los sentimientos corporales generales que no entendemos son interpretados por el intelecto, es decir: se busca un motivo para sentirse de una u otra manera en cuanto a personas, vivencias, etcétera” (Schmidt-Atzert, 1985).

Wilhelm Wundt (1832 - 1920), llevo a cabo la autoobservación (introspección) como una técnica por medio de la cual realizó un estudio a fondo en relación a las emociones. “Diferenció entre un método basado en la impresión (equivalente a la introspección) y un método basado en la expresión (registro de modificaciones objetivas). Consideraba, sin embargo, que las modificaciones

objetivas de la autoobservación era el método más adecuado para abordar el problema. Ahí dónde la observación subjetiva no permite reconocer inconfundiblemente la existencia de un determinado sentimiento por muchos fenómenos objetivos que se acumulen, no se puede naturalmente, dar conclusiones acerca del mismo” (Calhoum y Solomo, 1996).

John Broadu Watson (1878 – 1958) partió de la observación de que ciertos objetos y situaciones conducen a reacciones que en realidad no parecen necesarias. “La contribución propiamente dicha del conductismo a la psicología de las emociones se ha limitado principalmente a una explicación del comportamiento emocional basado en la teoría del aprendizaje y en la puesta a punto de un vocabulario de las emociones” (Calhoum y Solomo, 1996).

Por los antecedentes sobre las emociones, se puede tener una idea más clara sobre lo que son las emociones y como desde hace mucho tiempo se ha mantenido un interés especial por estudiarlas. Es relevante decir que la mayoría de los autores que han estudiado las emociones sin saber el concepto de inteligencia emocional, de varias formas se acercan a decir que las emociones eran parte imprescindible del ser humano, quien no únicamente está constituido por intelecto y que ambas partes forman a la personalidad de las personas (Medina y Rada, 2003).

2.3. Inteligencia emocional

2.3.1. Conceptos y elementos de la inteligencia emocional

En los últimos diez años la inteligencia emocional ha adquirido atención y se ha propiciado varias investigaciones correlacionando la inteligencia emocional en varias áreas como en la educación, psicología y administración principalmente. El

concepto de inteligencia emocional se hizo popular a partir del libro publicado en 1995 por Daniel Goleman *“La Inteligencia Emocional”*, considerado como best-seller, aunque el término inteligencia emocional ya existía desde 1990, propuesto por dos psicólogos norteamericanos, el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer.

Desde la popularidad que le dió Goleman a la inteligencia emocional, fomentó el interés de varios investigadores por el concepto, que tratan de indagar más sobre la inteligencia emocional y sus posibles correlaciones. Según Trujillo, (2006) actualmente existen trabajos muy importantes sobre la inteligencia emocional, en diferentes ámbitos como: el estrés, ajuste psicológico y emocional, trabajo en percepción de satisfacción vital y calidad de las relaciones personales, éxito académico, la relación entre inteligencia emocional y supresión de pensamientos.

A partir de la teoría de inteligencias múltiples propuesto por el Dr. Garner. Salovey y Mayer en 1990, definieron la inteligencia emocional como: “un tipo de inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas, y usar la información para guiar el pensamiento y las acciones de uno” (Salovey y Mayer, 1997). A continuación se presentaran los componentes del concepto de de inteligencia emocional de Salovey y Mayer.

- Percepción: valorar y expresar las emociones con exactitud, consciente del individuo de sus emociones y sus pensamientos acerca de las emociones, además la capacidad para supervisarlos, distinguirlos y expresarlos.
- Acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: capacidad para ordenar las emociones con el objetivo de dirigir la atención, la autosupervisión y la automotivación.

- Comprensión de las emociones y el conocimiento emocional: percibir las emociones, entender los problemas, reconocer las emociones similares y su relación con la situación.
- Regulación de emociones promoviendo el crecimiento emocional e intelectual: dirigir y regular las emociones para calmar la tensión y aumentar la calma.

A lo largo de doce años de investigación el equipo de Salovey y Mayer han continuado estudiando el concepto de inteligencia emocional. En 1997 dieron una nueva definición de inteligencia emocional como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento: la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”.

En la literatura científica existen dos grandes modelos de inteligencia emocional: el modelo mixto y el modelo de habilidad. El modelo mixto combina las dimensiones de personalidad como el optimismo y la capacidad de automotivación con las habilidades emocionales. Dentro de este modelo están los enfoques de Goleman y Bar-On. En cambio, en el modelo de habilidad se centra exclusivamente en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con dicho procesamiento, a este modelo pertenece el enfoque de Mayer, Caruso y Salovey.

Según Bar-On, (1997) define la inteligencia emocional como, “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar con éxito las presiones y demandas sociales”. La inteligencia emocional la conceptualiza como un grupo diverso de características

de personalidad que predice, en conjunto, y más allá de la inteligencia, el éxito profesional y en la vida diaria.

Los componentes de la inteligencia emocional los define operacionalmente y cada componente lo subdivide en conceptos o en subescalas Bar-On, (1997)

- Habilidades intrapersonales
 1. Auto-percepción: ser conciente de, valorarse adecuadamente, entenderse y aceptarse a uno mismo.
 2. Auto-conocimiento emocional: ser conciente y entender las propias emociones.
 3. Asertividad: expresa las propias emociones, ideas, necesidades, deseos y defender sus derechos de forma constructiva.
 4. Auto-actualización: hacer lo que uno quiere y disfrutar haciéndolo.
 5. Independencia: auto-dirigirse, auto-controlarse y libertad de dependencia emocional.
- Habilidades interpersonales
 1. Empatía: ser conciente, entender, apreciar las emociones y los sentimientos de otros.
 2. Responsabilidad social: mostrarse uno mismo como un miembro constructivo del grupo al que pertenece.
 3. Relaciones interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizada por cercanía emocional, intimidad y por dar y recibir afecto.
- Adaptabilidad

1. Solución de problemas: habilidad para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva.
 2. Realismo: habilidad para evaluar lo que se es y se experimenta interna y subjetivamente, así como lo que existe externa y objetivamente.
 3. Flexibilidad: habilidad para ajustar los propios sentimientos, pensamientos conducta a situaciones cambiantes y nuevas condiciones.
- Manejo de estrés
 1. Tolerancia del estrés: habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin “aparentarse”. Tratar de forma efectiva con el estrés.
 2. Control de los impulsos: resistir o demorar un impulso, o tentación a actuar, y controlar las propias emociones.
 - Estado anímico general
 1. Optimismo: capacidad para “mirar el lado bueno de la vida” y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad.
 2. Felicidad: capacidad de estar satisfecho con la propia vida, disfrutando de uno mismo u de los demás, divertirse y expresar emociones positivas.

Mientras tanto Goleman, (1995) define la inteligencia emocional como, “las habilidades para ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar la esperanza”.

El libro de Goleman plantea que la inteligencia emocional como sinónimo de carácter, personalidad o habilidades blandas, que concreta en las cinco

habilidades emocionales y sociales (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales), además tienen su traducción en conductas manifiestas, tanto a nivel de pensamientos, reacciones fisiológica y conductas observables, aprendidas y aprensibles, forma específica y bien distinta a otro tipo de contenidos, y cuyo fundamento biológico explica en gran medida su importancia, funcionamiento, valor adaptativo, desajustes, y la posibilidad y forma de modificarlo. La inteligencia emocional puede ser fomentada y fortalecida en todos nosotros, y cómo la falta de la misma puede influir en el intelecto o arruinar una carrera. La inteligencia emocional nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal. Además Goleman considera que la inteligencia emocional es más importante para el éxito profesional que el coeficiente intelectual (Goleman, 1995).

Se describirán los componentes de inteligencia emocional según Goleman.

- Auto-conciencia: habilidad de reconocer, entender las emociones propias y las de los demás.
- Autorregulación: habilidad para controlar, redirigir impulsos y estados de ánimo. Pensar antes de actuar. Demorar la gratificación.
- Motivación: motivación por el trabajo por razones que van más allá del dinero. Fijarse metas y persistir.

- Empatía: habilidad para captar entender y tratar a los demás de acuerdo con sus reacciones emocionales.
- Habilidades sociales: habilidad para establecer, mantener relaciones interpersonales, redes sociales y satisfactorias.

Actualmente Mayer, Caruso, Salovey, (2000) dicen que la inteligencia emocional implica tanto la capacidad para razonar acerca de las emociones como el uso de las emociones para asistir al razonamiento. La definen como la “capacidad para identificar emociones en uno mismo y en los demás, entender emociones, manejarlas y usar las emociones para facilitar actividades cognitivas y motivar la conducta adaptativa”.

Componentes de la inteligencia emocional (Mayer, et al 2000).

- Percepción, valoración y expresión de emociones
 1. Capacidad para identificar emociones, sentimientos y pensamientos.
 2. Capacidad para identificar emociones en otros a través del lenguaje, apariencia y conducta.
 3. Capacidad para expresar emociones de forma adecuada y expresar necesidades relacionada con aquellos sentimientos.
 4. Capacidad para discriminar entre expresiones adecuadas o inadecuadas, y expresiones honesta o deshonestas de sentimientos.
- Facilidad emocional del pensamiento
 1. Las emociones facilitan el pensamiento dirigiendo la atención a la información importante.

2. Las emociones, pueden ser generalmente como ayuda para el juicio y la memoria de sentimientos.
 3. Los cambios emocionales cambian la perspectiva individual.
 4. Los estados emocionales impulsan determinados acercamientos a los problemas tal como la felicidad, facilitan del razonamiento inductivo o la creatividad.
- Entendimiento y análisis de las emociones. Empleo del conocimiento emocional
 1. Capacidad para denominar emociones y reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones.
 2. Capacidad para interpretar el significado que las emociones dan a las palabras.
 3. Capacidad para entender sentimientos complejos, sentimientos simultáneos de amor y odio.
 4. Capacidad para reconocer transiciones entre emociones, tal como del enojo a la satisfacción.
 - Manejo de la emociones. Regulación reflexiva para promover el desarrollo emocional e intelectual
 1. Capacidad para permanecer abiertos a sentimientos, tanto placenteros, como no placenteros.
 2. Capacidad para ocuparse o desligarse de una emoción en relación a uno mismo y los otros, dependiendo de su carga informativa o su utilidad.
 3. Capacidad para supervisar emociones en relación a uno mismo y los otros, reconociendo cuan típicas, claras o influyentes son.

4. Capacidad para controlar emociones de uno mismo y en los demás aminorando las negativas y aumentando las placenteras, sin repetir o exagerar la información que llevan.

2.3.2. Factores que se relacionan con la inteligencia emocional

Varios estudios han mostrado la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación al medio ambiente y la han relacionado con niveles altos de clarificación y reparación emocional, con menores niveles de ansiedad, depresión y mayor puntuaciones en roles físicos, funcionamiento social, salud mental y física en los universitarios (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006). Investigaciones de Matalinares, Arenas, Dioses, Muratta, Pareja, Díaz, García, Diego, y Zamora (2005); encontraron una correlación positiva entre el autoconcepto, componentes sociales, comprensión emocional de sí y el cociente emocional, en relación con la inteligencia emocional. También la inteligencia emocional esta relaciona con el éxito emocional, Trinidad y Jonson obtuvieron datos empíricos que constan que una elevada inteligencia emocional se correlaciona con niveles menores en consumo de tabaco y alcohol en adolescentes; según los autores antes mencionados los adolescentes emocionalmente inteligentes descubren las presiones de sus compañeros y pueden afrontar eficazmente las emociones y las motivaciones el grupo (Trinidad y Jonson, 2002)

Finalmente, las personas que tuvieron puntuaciones altas en inteligencia emocional muestran las siguientes habilidades persistencia, seguir motivado ante la frustración, controlar impulsos y para controlar emociones y empatizar (Jonson y Indvik, 1999).

3. ESTRÉS

3.1. Conceptos de estrés

La palabra estrés se ha convertido en un término muy usado en los últimos años, este concepto forma parte del vocabulario de la mayoría de las personas. Es una palabra con la cual se intenta expresar un malestar interno causado por un evento externo. Cuando una persona quiere dar a entender que está forzado a sufrir estados internos desagradables, puede expresar, “Tengo estrés” ó “Me siento estresado”.

El primero en dar una definición de estrés fue Hans Selye, (1976) quien lo concretó como, “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior”.

Mientras tanto McGrath, (citado por Miechenbaum 1988), quien conceptualiza al estrés como, “un desequilibrio sustancial entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta del organismo”.

El estrés para Folkman y Lazarus, (1988) es “un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal”. Es una relación dinámica entre la persona y el entorno.

Colmes, definió al estrés “como un acontecimiento del estímulo que requiere una adaptación por parte del individuo”. El estrés en cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria, le exige al individuo un cambio en el modo de vida habitual (citado por Reeve, 1994).

Rice, (1992) definió al estrés como “el conjunto de procesos de interpretación, emoción, defensa y afrontamiento que están presentes en una persona”.

El estrés es un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y proceso. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales (tipo personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad) (Sandín, 2003). Las reacciones del estrés implican no solo cambios fisiológicos sino también reacciones motoras y conductuales inquietantes (temblores de manos, alteraciones del habla), informes de emoción alterada (ansiedad) y disfunciones cognitivas (fallos en la memoria) (Lazarus, 1999).

Selye (1976) clasificó al estrés en positivo y negativo. El estrés positivo o eustress: una respuesta de adaptación ante situaciones amenazantes, necesaria para adaptarse adecuadamente a requisitos vitales. Como contraparte, se utiliza la definición distress o estrés negativo para referirse al fracaso de la adaptación, va unido a sentimientos de frustración, inseguridad y desesperanza.

El estresor va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médula suprarrenal y una inhibición de la glándula tímica. Según Selye, (1976) ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio. Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina Síndrome de Adaptación Generalizada, que consta de tres fases; Alarma: corresponde a la respuesta de lucha o huida, se movilizan los recursos del organismo. Resistencia: el organismo intenta adaptarse al estresor, la actividad fisiológica puede disminuir

algo, manteniéndose por encima de lo normal. Agotamiento: disminución de los recursos, en esta fase la enfermedad se torna muy probable.

Según Mechanic, (1983) hay cuatro tipos de desencadenantes del estrés.

Los estresores únicos o cambios mayores: como cataclismos o cambios dramáticos de las condiciones del entorno de la vida, son estresores que habitualmente afectan a un gran número de personas: terrorismo, violencia, migración, catástrofes naturales, entre otros.

Estresores múltiples o cambios menores: son aquellos que afectan solo a una persona o a un grupo pequeño y se encuentran fuera del control de las personas: muerte de un ser querido, una amenaza de la propia vida, enfermedad, pérdida de trabajo, divorcios, entre otros.

Estresores psicosociales o cotidianos: es un cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones pequeñas en la rutina cotidianas, y que corresponden a una serie de cosas que pueden irritarnos o perturbarnos en un momento dado, alguno son: quedarse sin dinero, atasco en el tráfico, problemas familiares y discusiones.

Estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan inmediatamente y directamente la respuesta de estrés, sin la medición de los procesos psicológicos, como: factores físicos que provocan el dolor, el frío y calor extremo, sustancias químicas como cafeína, anfetaminas, entre otros.

3.2. Conceptos de afrontamiento de estrés

Los acontecimientos estresantes afectan a las personas de forma emocional, cognitiva y fisiológica pero existen maneras de afrontar los estresores y sus efectos (Aldwin, 2000).

La definición de afrontamiento de estrés tiene que ver como el individuo enfrenta una situación estresante. El afrontamiento de estrés puede variar entre las personas, esto depende de varias circunstancias como: la percepción de la situación, rasgos de personalidad, asertividad, ciclo de vida, apoyos sociales, aspectos cognitivos, aspectos conductuales (Figuroa, Contini, Lacunza, Levín, y Suedan, (2005).

A continuación se mencionaran algunas definiciones de afrontamiento de estrés. Come y Lazarus, (citado por Toch, 1982), definen “el afrontamiento como los esfuerzos, tanto intrapsíquicos como orientados a la acción para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que son valoradas como excesivas para los recursos de la persona”.

Mientras que para Stone y Neale, (1984), el “afrontamiento esta constituido únicamente por aquellas conductas o pensamientos que son utilizados conscientemente por el individuo para controlar los efectos producidos por la anticipación o experiencia de la situación estresante”.

El afrontamiento según Lazarus y Folkman, (1988), “se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos en orden de dominar, decir o tolerar las exigencias del medio y/o externas creadas por las transacciones estresantes”.

“El afrontamiento implica tanto los esfuerzos cognoscitivos como conductuales que emplea el sujeto para controlar la situación estresora y reducir o eliminar la experiencia del estrés” (Sandín, 2003).

3.3. Estilos de afrontamiento de estrés

Solemos usar varias formas de afrontar el estrés que en el paso tuvieron éxito. Pero también frecuentemente usamos estrategias de afrontamiento con diferentes

combinaciones y diferentes tiempos. Alguna estrategia exitosa y adecuada en una situación no específicamente puede ser apropiada para otra situación. Algunas estrategias de afrontamiento son para variables de personalidad, mientras que otras son para contextos sociales (Toch, 1982).

Ha habido muchos esfuerzos para clasificar las diversas formas de afrontamiento de estrés.

Métodos de afrontamiento directos

El afrontamiento directo envuelve los intentos de la persona por: 1. Identificar la fuente de estrés. 2. Desarrollar e implementar una estrategia de lucha para aliviar el estresor. La condición de los métodos de afrontamiento directo es con confrontación física o mental de la fuente del estrés. En estos métodos se incluye toda la atención a un acontecimiento estresante y emplea los recursos cognitivos y conductuales para provocar un cambio en el acontecimiento, de manera que la situación pase de ser estresante a no serlo (Ree, 1994).

1. *Resolución planificada de problemas.* Es la evaluación de las medidas que se han tomado para reducir o eliminar un estresor seguido del esfuerzo necesario para aplicarlas. Se considera una manera de afrontamiento efectivo porque mejora la relación persona-situación y hace que la persona se sienta mejor. También mejora el estado de ánimo y produce menos emociones negativas y más positivas. (Folkman y Lazarus, 1988).
2. *Afrontamiento confrontativo.* Consiste en dirigirse directamente a la fuente de estrés e intentar cambiarlo al instante. Sin embargo antes de producir cambios benéficos suele tener consecuentes desfavorables (House, 1981).

3. *Apoyo social.* Según House, (1981) es un término que se refiere a la red de amistades o personas que tiene una persona, ese grupo de personas que se puede acudir en momentos de necesidad, crisis o malestar emocional. El apoyo social aporta oportunidades de cuidado, ánimo, apoyo, compañía y una sensación de identidad y estatus social. También reduce el impacto perjudicial de los estresores.

Métodos de afrontamiento defensivos

Se orientan a la supresión de los efectos negativos del estrés, cuando las personas intentan huir de una situación estresante de forma mental o física o de los síntomas que les provoca la situación estresante (Ree, 1994).

1. *Mecanismos de defensa.* Con el uso de la negación, la regresión, la proyección, o la formación reactiva, las personas intentan distorsionar la realidad, del estresor y evaluarlo (House, 1981).

Por otra parte Lazarus y Folkman (1988), concluyen la existencia de dos dimensiones principales de afrontamiento de estrés focalizado en el problema y focalizando en la emoción.

- *Cambiar la situación o acontecimientos estresantes* (afrontamiento del problema); es la habilidad de resolución de problemas y la de alterar la relación entre el sujeto y su contexto por la razón de la modificación de las circunstancias problemáticas, bien mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto negativo de las circunstancias para el sujeto.
- *Controlar los estados emocionales* evocados por la situación o acontecimientos estresantes (afrontamiento centrado en la emoción).

Afrontamiento de combate o prevención

El grupo de Matheny, (citado por Rice, 1992) propusieron que el afrontamiento puede ser visto primero en términos de naturaleza de combate o prevención. El afrontamiento de combate ocurre cuando un estresor acciona una reacción. Es una prueba de someter o derrotar un estresor que se presenta y necesita ser eliminado. Mientras que el afrontamiento preventivo, tiene tentativas de prevenir los estresores que aparecen a través de la estructura cognitiva que protege la opinión de la demanda o con resistencia de aumento a los efectos de la tensión.

El análisis de afrontamiento preventivo de Matheny's incluye cuatro estrategias. 1. Quitar los estresores con ajustes de la vida. 2. Ajustar demandas de niveles. 3. Alternando patrones incluyendo del comportamiento de la tensión 4. Desarrollar recursos que le hacen frente a la situación.

De acuerdo con el análisis de afrontamiento (combate) incluye cinco estrategias. 1. Seguir de cerca el "estresor" y síntomas. 2. Cuidar los recursos 3. Atacar el estrés 4. Tolerancia del estresor 5. Bajo arousal.

Frydenberg y Lewis (1996) mediante un análisis factorial dividieron las formas de afrontamiento de estrés en dieciocho estrategias. Agrupándolas en cuatro categorías acción positivo y esforzado, huida intropuntiva, acción hedonista e introversión.

- Buscar apoyo social. Consiste en compartir el problema con otros y buscar apoyo social.
- Concentración en resolver el problema. Dirigirse a resolver el problema estudiando el estresor sistemática y analiza los diferentes puntos de vista u opciones.

- Esforzarse y tener éxito. Trabajar intensamente.
- Preocuparse. Preocupación por la felicidad en un futuro.
- Invertir en amigos íntimos. Son la búsqueda de relaciones personales íntimas.
- Buscar pertenencia. Mejorar relaciones personales con los demás.
- Hacerse ilusiones. Es la estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.
- La estrategia de falta de afrontamiento. Son elementos que reflejan la incapacidad de la persona para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos.
- Reducción de la tensión. Intentos de sentirse mejor y relajar la tensión.
- Acción social. Unirse a otras personas que conozcan el problema y tratar de pedir ayuda.
- Ignorar el problema. Rechazar consistentemente el problema.
- Autoculparse. Ciertas personas que se sienten responsables de sus problemas y preocupaciones.
- Reservado para sí. El sujeto huye de los demás y no desean que conozcan sus problemas.
- Buscar apoyo espiritual. Son componentes que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o Dios.
- Fijarse en lo positivo. Consisten en ver algo positivo de la situación.
- Buscar ayuda profesional. Consiste en buscar el punto de vista de un profesional.

- Buscar diversiones relajadas. Consisten en actividades de ocio.
- Distracción física. Mantenerse en forma y con buena salud.

3.4. Selección de estilos de afrontamiento

Lazarus y Manson, (citados por Michenbaum, 1988) consideran que depende del contexto va a ser la respuesta emocional que en gran parte es determinada por la interpretación que hace la persona del contexto y de su contenido para abordar el acontecimiento estresante. Según Beck, Rush, Show y Emery, proponen que las personas propensas al estrés están aptas para efectuar juicios extremos, unilaterales, absolutistas, categóricos y globales. Tienden a individualizar los sucesos y caer en luxaciones cognitivas tales como la polarización, la magnificación y exageración del evento generalizado. Estas distorsiones conceptuales pueden producirse de una manera automática e inconsciente.

Como dijo Lazarus, (1999) no somos víctimas del estrés, sino que su manera de valorar los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus propios recursos y opciones de afrontamiento (interpretación secundaria) determina la naturaleza del estrés. Los procesos de interpretación del individuo influyen en la relación dinámica o transacción entre éste y el entorno social.

El afrontamiento puede ser anticipatorio, e iniciarse antes que se produzca el acontecimiento estresante esperando, o consecuente al evento (Lazarus, 1991); así, en la anticipación la gente puede efectuar sólo aquellas tareas que cree que puede manejar, en evitación del fracaso, o bien planificar y ensayar diversas soluciones (Mechanic, 1983).

El afrontamiento del estrés es un intermediario entre la situación estresora y la enfermedad-salud, influyendo tanto a través de las respuestas emocionales

como de la fisiológica (Folkman y Lazarus, 1988). En términos generales, parece ser más saludable afrontar el estrés que no hacerlo. No siempre es emplear estrategias de afrontamiento adaptativas y saludables. Cuando se enfrenta el estrés mediante ciertas conductas de huida/evitación o reduciendo la tensión, como comer en exceso, fumar, tomar drogas, excederse en el alcohol, lejano de tener beneficios para la salud, lleva hacia el incremento de la obesidad, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, entre otros (Buendía, 1998).

Michenbaum, (1988) menciona que es importante diferenciar entre afrontamiento eficaz e ineficaz. El criterio de eficaz, es definido como la capacidad de lograr los objetivos y metas programadas con los recursos disponibles en un tiempo predeterminado, en este caso, es el afrontamiento que llevará a la resolución del estresor. El concepto ineficaz en cuestiones de afrontamiento de estrés sería la evitación. La estrategia de afrontamiento de estrés dependerá del suceso mismo, características de la persona, el contexto en que tiene lugar y el momento de desarrollo en que se encuentra.

4. EJERCICIO FÍSICO

Las facilidades que aporta la vida moderna nos han llevado a tener estilos de vida menos activos. Los avances tecnológicos nos han llevado a una vida de sedentarismo. Y en nuestro tiempo libre nos dedicamos actividades como ver televisión o estar enfrente de una computadora.

La participación frecuente y regular de actividades físicas y deportivas muy diversas, constituye un elemento clave que permita ejercer efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud.

La investigación ha demostrado que el hacer ejercicio físico de una manera regular tiene ventajas físicas y psicológicas sobre el organismo.

Según Ramírez-Hoffmann, (2002) define el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Se entiende como una actividad física de cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal. El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. También el ejercicio físico involucra la educación física, el baile, deporte y gimnasia.

Beneficios del ejercicio físico sobre la salud, según Barbany, (2006):

Sobre el corazón

- Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardíaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio

- Contribuye a la reducción de la presión arterial.
- Aumenta la circulación en todos los músculos.

- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias, segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.

- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Sobre el tabaquismo

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga).
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga.

Sobre el aparato locomotor

- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

4. 1. Ventajas del ejercicio sobre la salud psicología

La realización habitual de deporte es una técnica para el manejo del estrés tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés. (Akandete y Tekin, 2005).

Según Biddle, (1993) los estudiantes que participaron en actividades deportivas y otras actividades extracurriculares tenían aspiraciones académicas más altas y, subsecuentemente, mejores logros, lo que apoya la idea de que las actividades extracurriculares tienen un efecto positivo. También halló una menor tendencia en comportamientos de carácter problemático por ejemplo al consumo de drogas en estudiantes que participaban en actividades deportivas.

La actividad física ayuda a las personas a mejorar su entorno social, e influye en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás (Marsh, 1993).

Palenzuela, Gutiérrez y Avero, (1998) encontraron que existen indicios de que el ejercicio físico puede actuar como un mecanismo de freno o protección frente al desarrollo de la depresión en las personas más vulnerables o que muestran niveles iniciales más elevados de ésta.

De acuerdo con Weinberg y Gould (1996) las actividades físicas tales como el básquetbol, el tenis, la pelota paleta, el levantamiento de pesas, la defensa personal y la natación ayuda a los estudiantes a mejorar y mantener su salud física y mental , afrontamiento de estrés y la calidad de vida.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La inteligencia emocional ha adquirido fuerza y ha sido objeto de diversas investigaciones relacionándola con diferentes variables en la última década. En la actualidad, existen trabajos sobre la inteligencia emocional relacionados con estrés ocupacional (Bar-On, Brown, Kirkcaldy, Thomé, 2000).

Numerosas investigaciones revelan que la inteligencia emocional tiene un papel relevante sobre los estilos de afrontamiento del estrés. Dichos estudios muestran que aquellas personas con mayor inteligencia emocional se adaptan mejor a situaciones estresantes. Las personas con alta inteligencia emocional experimentan un menor número de emociones negativas inmediatamente después del estímulo amenazante. Existe evidencia empírica de que las destrezas emocionales contribuyen a reducir aquellas formas poco adaptativas de afrontar sucesos estresantes tales como la supresión de pensamientos y el pensamiento intrusivo (Fernández-Berrocal, P., Ramos, N. y Extremera, N., 2001). Ciarrochi, Deane, y Anderson, (2002) proponen que las personas con menor inteligencia emocional tienen una peor adaptación ante eventos vitales estresantes y que quienes presenten mayor inteligencia emocional se adaptan mejor.

La realización de ejercicio físico constituye una herramienta en el manejo del estrés. Investigaciones revelan que al realizar un deporte se puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés bajo condiciones de presión. La realización habitual de deporte es una técnica para el manejo del estrés tiene el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés. (Akandete y Tekin, 2005).

Por lo que el objetivo es responder a las siguientes preguntas ¿Si existe diferencia entre estudiantes que practican alguna actividad física regular de los que no respecto a la inteligencia emocional? y ¿Si existe diferencia entre estudiantes que practican alguna actividad física de los que no respecto al afrontamiento positivo y esforzado?

Objetivos Principal

El objetivo principal de esta investigación radica en analizar la diferencia que existe entre los estudiantes que practican alguna actividad física regular, de los estudiantes que no practican ninguna actividad física, sobre la inteligencia emocional y afrontamiento de estrés.

Objetivos Específicos

- Estudiar la diferencia de los estudiantes que practican alguna actividad física de los que no, en inteligencia emocional.
- Evaluar las diferencias entre los estudiantes que practican alguna actividad física de los que no, en afrontamiento de acción positivo y esforzado.

Hipótesis

Por lo tanto se hipotetiza que existe diferencias significativas entre los estudiantes que practican una actividad física regular, de los estudiantes que no practican una actividad física, respecto al coeficiente intelectual y afrontamiento positivo y esforzado.