

Cita: Miranda-Rochín, D.; López-Walle, J.M.; Cantú-Berrueto, A.; López-Gajardo, M.A.; García-Calvo, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(2), 117-133

Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo

Emotional intelligence and resilience in university students: Influence of culture, gender, and competitive sport

Inteligência emocional e resiliência em universitários: Influência da cultura, gênero e de desporto competitivo

Miranda-Rochín, Daniela^{1,2}, López-Walle, Jeanette M.¹, Cantú-Berrueto, Abril¹, López-Gajardo, Miguel Ángel³, García-Calvo, Tomás³

¹Facultad de Organización Deportiva Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México; ²Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de Psicología, Barcelona, España; ³Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España

RESUMEN

La Inteligencia Emocional (IE) permite identificar y manejar las propias emociones y reconocer las de los demás impactando en la satisfacción vital y bienestar psicológico; a su vez, la resiliencia permite superar adversidades, siendo procesos importantes en el ámbito universitario. Los objetivos de esta investigación consistieron en describir la IE en sus factores atención, claridad, reparación emocional, y resiliencia en estudiantes universitarios y compararlas en función del país (México y España), género y práctica deportiva con fines competitivos. Participaron 423 estudiantes universitarios ($M = 22.83$; $DT = 4.71$; 49% mexicanos, 51% españoles; 66.5% mujeres, 32.3% hombres, 1.2% no binarios; 17.5% practican deporte con fines competitivos). A través de un diseño descriptivo, comparativo transversal no probabilístico y transcultural, se completaron los cuestionarios de Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24) y Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC). Los hallazgos principales de la prueba t-Student fueron diferencias significativas en: 1) reparación emocional, donde los universitarios de México presentan medias mayores ($t = 2.23$); 2) atención emocional, reparación emocional y resiliencia en función del género ($t = 2.57, -3.46, -4.42$); y 3) reparación emocional y resiliencia en función de la práctica de deporte con fines competitivos ($t = -2.08, -3.36$). El MANOVA reveló significancia en el cruce por país y deporte ($F = 3.22$). Estos resultados sugieren que la IE y la resiliencia en universitarios, se ven influidas por el país, el género y la práctica de deporte con fines competitivos, aportando evidencia para futuras líneas de investigación transcultural de la IE en el deporte.

Palabras clave: reparación emocional, ajuste emocional, transcultural, género, deporte competitivo

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

ABSTRACT

Emotional Intelligence (EI) allows to identify and manage own emotions and recognize them in others impacting on life satisfaction and psychological well-being; on the other hand, resilience allows overcoming adversities, being important processes in the university environment. Therefore, the aims of this research were to describe EI in its emotional attention, clarity and repair factors, and resilience in university students and to compare them depending on the country (Mexico and Spain), gender, and sports practice for competitive purposes. A total of 423 university students participated ($M = 22,83$; $SD = 4,71$; 49% Mexican, 51% Spanish; 66.5% women, 32.3% men, 1.2% non-binary; 17.5% practice sports for competitive purposes). Through a descriptive, comparative cross-sectional non-probabilistic, and cross-cultural design, it was completed the Emotional Meta-knowledge Trait Scale (TMMS-24) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) questionnaires. The main findings of the t-Student test were significant differences in 1) emotional repair where university students in Mexico present higher means ($t = 2.23$); 2) emotional attention, emotional repair, and resilience based on gender ($t = 2.57, -3.46, -4.42$); and 3) emotional repair and resilience depending on the practice of sport for competitive purposes ($t = -2.08, -3.36$). The MANOVA revealed significance in the crossover by country and sport ($F = 3.22$). These results suggest that EI and resilience in university students are influenced by the country, gender, and the practice of sports for competitive purposes, providing evidence for future lines of cross-cultural research on EI in sports.

Keywords: emotional repair, emotional adjustment, cross-cultural, gender, competitive sport

RESUMO

A Inteligência Emocional (IE) permite identificar e gerir as próprias emoções e reconhecê-las nos outros impactando na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico. Por outro lado, a resiliência permite a superação das adversidades, sendo processos importantes no ambiente universitário. Portanto, os objetivos deste estudo consistiram em descrever a IE nos seus factores atenção, clareza e reparação emocional, e resiliência nos estudantes universitários e compará-los de acordo com o país (México e Espanha), género e prática desportiva competitiva. Um total de 423 estudantes universitários ($M = 22,83$; $DT = 4,71$; 49% mexicanos, 51% espanhóis; 66,5% femininos, 32,3% masculinos, 1,2% não binários; 17,5% praticantes de desporto para fins competitivos) participaram neste estudo. Por meio de um delineamento descritivo, comparativo, transversal, não probabilístico e transcultural, foram preenchidos os questionários Escala de Traços de Metaconhecimento Emocional (TMMS-24) e Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC). Os principais resultados a partir do teste t de Student foram os seguintes: diferenças significativas na reparação emocional com estudantes universitários mexicanos com meios mais elevados ($t = 2.23$); atenção emocional, reparação emocional e resiliência em função do sexo ($t = 2.57, -3.46, -4.42$); e reparação emocional e resiliência em função da prática desportiva de competição ($t = 2.08, -3.36$). A MANOVA revelou diferenças significativas no cruzamento por país e por desporto ($F = 3,22$). Estes resultados sugerem que a IE e a resiliência em estudantes universitários são influenciadas pelo país, gênero e prática desportiva para fins competitivos, fornecendo evidências para futuras linhas de investigação transcultural sobre IE no desporto.

Palavras-chave: reparação emocional, ajuste emocional, transcultural, género, desporto

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre la Inteligencia Emocional (IE) proporciona información valiosa sobre las diferencias individuales que contribuyen a la experiencia de bienestar social y que ayudan a afrontar situaciones interpersonales (Palmer et al., 2002). Encontrando por ejemplo, que los altos niveles de IE son una

protección importante frente a los efectos negativos del estrés social experimentado ante situaciones nuevas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2016). Por lo tanto, es importante comprender qué contextos favorecen un mayor desarrollo de IE.

La teoría de la IE se puede abordar desde dos perspectivas distintas: como una habilidad (Salovey y

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

Mayer, 1990) o como un rasgo (Stough et al., 2009). De acuerdo con Laborde et al. (2015) el modelo tripartita de la IE, se presenta como un modelo mixto al conformarse por conocimiento, habilidad y rasgo, proporcionando un marco útil para entender cómo se puede desarrollar la IE de manera más completa (Laborde et al., 2015).

La IE se ha investigado desde hace algunas décadas, siendo Salovey y Mayer (1990) quienes propusieron el término, definiéndola como la capacidad para identificar las emociones de uno mismo y de los demás, diferenciarlas y usar tal información para la acción y el pensamiento propio. Posteriormente complementaron el constructo incluyendo habilidades tales como percibir las emociones con precisión, utilizarlas para facilitar el pensamiento, entender sus significados y manejarlas (Mayer y Salovey, 1997; Perpiñà-Martí et al., 2020).

Esto favoreció la investigación de la IE en estudiantes universitarios, identificando que la IE es un importante predictor del bienestar psicológico (Pineda, 2012) y que la claridad emocional tiene una capacidad predictiva significativa sobre la satisfacción con la vida de las mujeres (Rubio, 2016). Al respecto, Holinka (2015) recomendó considerar que los estudiantes pueden experimentar la IE de forma distinta en función de su cultura y contexto (Barragán Martín et al., 2021). Por otra parte, en el contexto deportivo se ha investigado frecuentemente la relación entre la IE y el rendimiento deportivo, encontrando que la IE aumenta en función de los años de práctica, el tipo de deporte y la cantidad de deportes practicados (de Benito et al., 2018; Maldonado et al., 2021); también que los deportistas con mayores niveles de IE presentan mejor rendimiento deportivo (Laborde et al., 2014). Además, se ha identificado la pertinencia de investigaciones comparativas en función del género y la experiencia deportiva (Miranda-Rochín y Cantú-Berrueto, 2022).

En lo que se refiere a la IE en distintos contextos, Ekermans (2009) consideró que la investigación transcultural de la IE es un dominio relativamente inexplorado. La investigación transcultural tiene como objetivo desarrollar una psicología más universal, extendiendo la teoría psicológica en diferentes marcos conceptuales. Por lo que medir factores contextuales puede ayudar a verificar (o

rechazar) interpretaciones particulares de diferencias interculturales, facilitando un alejamiento de las interpretaciones post-hoc, especulativas y no validadas.

La resiliencia también ha sido con frecuencia investigada en contextos universitarios y deportivos. La resiliencia es un constructo multidimensional y contextual, definido por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2014) como “el proceso de adaptación de cara a la adversidad, trauma, tragedia, amenazas e incluso fuentes significativas de estrés” (p. 4). Connor y Davidson (2003) la describieron como el conjunto de habilidades personales que permiten que un individuo tenga un funcionamiento saludable y la posibilidad de adaptarse a un acontecimiento disruptivo en la vida cotidiana. Alternativamente, Cala (2020) propuso que la resiliencia incluye atributos como el optimismo, altruismo, extraversión, autoestima positiva, tendencia a minimizar el dolor, poseer sentido del humor y las creencias religiosas.

Así, un grado desarrollado de resiliencia permite a una persona readaptar sus niveles de funcionamiento y competencia previos al evento estresante (Sánchez-Ruiz et al., 2021) y mantener la homeostasis psicológica (Liu et al., 2021; Richardson, 2002). Además, la resiliencia se adquiere gradualmente y se puede desarrollar a través del logro de objetivos, el enfrentamiento de desafíos y la superación de retos (Cuberos et al., 2016; Pinelo-Trancoso y Ardura, 2023).

Entre las teorías que explican la resiliencia en el contexto deportivo se encuentra el modelo de Galli y Vealy (2008) que expone que lo importante del proceso de resiliencia es la posibilidad de percibir que se han conseguido resultados positivos como consecuencia de haber hecho frente a la realidad. De acuerdo con Fletcher y Sarkar (2013) la resiliencia es un proceso dinámico que cambia con el tiempo, en donde las influencias del ambiente y la persona interactúan de forma recíproca. Bretón et al. (2016) identificaron que la resiliencia permite al deportista superar las adversidades y también mejorar su rendimiento deportivo.

En la investigación en deportistas, Hrozanova et al. (2019) encontraron que la resiliencia se asocia positivamente con la calidad de sueño, resaltando que

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

los recursos sociales disponibles juegan un papel importante como factores protectores en momentos de estrés o adversidad (Zubizarreta-Cortadi et al., 2023); además, que existen diferencias significativas entre género siendo más favorables para los hombres. Para comprender la resiliencia, Meyer (2015) consideró que es importante distinguir entre dos perspectivas, por un lado, aquella basada en el individuo y por otro, la basada en la comunidad. La primera se refiere a la sensación sobre las cualidades que la persona tiene para ayudarse a hacer frente al estrés, en donde el desarrollo de la resiliencia depende de las oportunidades, desigualdad o ventajas. La resiliencia basada en la comunidad implica la sensación de que ser parte de un tejido social unido, genera en sí mismo una mejor manera de afrontar los problemas. En coincidencia con esta segunda, Fader et al. (2019) identificaron en un grupo de jóvenes de un club de fútbol para refugiados, que el sentido de comunidad predice la resiliencia, resaltando la influencia del ambiente sobre la resiliencia.

Como se ha visto, la IE y la resiliencia presentan aspectos teóricos compartidos que han sido confirmados en diversas investigaciones. En ese sentido, Rubio (2016) observó que en universitarios existe una relación positiva entre los factores de IE claridad y reparación, y la resiliencia, explicándose como que aquellos con mayor perseverancia, ecuanimidad, autoconfianza y satisfacción personal, perciben sus emociones de manera adecuada y presentan mayor capacidad para regular los estados de ánimo negativos y prolongar los positivos (Trigueros et al., 2020); sin embargo, no observó diferencias en resiliencia entre mujeres y hombres.

También en el contexto universitario y desde un enfoque bicultural, Sarrionandia et al. (2018) identificaron en una muestra conformada por estudiantes de Estados Unidos de América y de España, que aquellos con mayores niveles de IE tendieron a ser más resilientes; sin diferencias al comparar entre los grupos de cultura americana y europea. Por su parte, Shuo et al. (2022) comprobaron en una muestra de posgraduados una correlación positiva entre la IE y el bienestar; en donde el apoyo social y la resiliencia actúan como mediadores entre la IE y el bienestar (Pérez-González et al., 2020; Sánchez-Pujalte et al., 2021).

Actualmente, falta investigación sobre ambas variables en distintos contextos universitarios, incluyendo el de México y España. Si bien es cierto que la evidencia previa ha demostrado una relación entre IE y resiliencia, pocos estudios han considerado la práctica de deporte competitivo como variable que podría afectar estas variables. Considerando lo anterior, esta investigación considera un objetivo general (descriptivo) y tres objetivos específicos (comparativo). El objetivo general consistió en describir la IE en sus factores atención, claridad y reparación emocional, y la resiliencia en estudiantes universitarios. Los objetivos específicos (OE): OE1) Comparar la IE en sus tres factores y la resiliencia en función del país (México y España); OE2) Comparar la IE en sus tres factores y la resiliencia en función del género; y OE3) Comparar la IE en sus tres factores y la resiliencia en función de la práctica deportiva.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de investigación

Partiendo del sistema de clasificación desarrollado por Ato et al. (2013), el diseño de la investigación consistió en un estudio selectivo con encuesta descriptiva, no probabilístico; y comparativo transversal de diseño transcultural.

Participantes

Se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), participando un total de 423 estudiantes universitarios ($M = 22.83$; $DT = 4.71$), 207 de México (49%) y 216 de España (51%), de los cuales se identificaron por género 66.5% mujeres, 32.3% hombres y 1.2% no binarios; en cuanto a orientación sexual, el 12.7% reportó orientación sexual diversa. Respecto a la práctica deportiva, el 17.5% practicaban deporte con fines competitivos y el 82.5% no realizaba deporte con fines competitivos. Los criterios de inclusión fueron: aceptar la participación voluntaria, firmar consentimiento informado y encontrarse cursando estudios universitarios de grado o posgrado en México o España, al momento de responder los instrumentos. Para conformar el grupo que practica deporte con fines competitivos, se incluyó a quienes confirmaron

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

que “cuenta con entrenamiento planificado por un profesional y se prepara para competir”, quedando excluidos quienes practican ejercicio físico y/o deportes no federados. En el grupo de universitarios que practican deporte con fines competitivos, el 73% (i.e., 54 participantes) reportó practicar su deporte desde hace más de seis años y el 49% (i.e., 36 participantes) indicó que el nivel competitivo alcanzado ha sido nacional.

Instrumentos

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24)

Para evaluar la Inteligencia Emocional y sus factores, se utilizó la Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24, Trail Meta-Mood Scale; Salovey et al., 1995), adaptada al español por Fernández et al., 2004), compuesto por 24 ítems que conforman un factor general de IE, medido a través del promedio de los tres factores que se conforman por 8 ítems cada uno: 1) atención emocional; 2) claridad emocional; y 3) reparación emocional. Se responde con una escala tipo Likert que oscila de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Este instrumento ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas (Górriz et al., 2021; Villacreces y Achi, 2017); así como en diferentes culturas como México (Cruz et al., 2013; Zúñiga et al., 2019) y España (Díaz- Castela et al., 2013; Rubio, 2016).

Escala de Resiliencia Connor-Davidson (10-item CD-RISC)

Para evaluar la Resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (10-item CD-RISC, Connor-Davidson Resilience Scale, Campbell y Stein, 2007), adaptada al español por Notario-Pacheco et al. (2011). La escala consta de 10 ítems los cuales miden un solo factor y se responde con una escala tipo Likert que oscila desde 1 (nunca) hasta 5 (siempre). Este instrumento ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas en estudiantes universitarios (González et al., 2020; Lima-Sánchez et al., 2020) y en diferentes culturas (Liu et al., 2012; Riveros et al., 2017; Veloso-Besio et al., 2013).

Procedimiento

Para realizar la recolección de datos se elaboró un formulario de Google Forms que contenía el

consentimiento informado con la declaración del tratamiento confidencial de los datos y en el cuál cada participante expresó participar de manera voluntaria; seguido por los instrumentos de medición seleccionados (Anexo 1). Después se realizó la gestión con las universidades de México y España, para distribuir el cuestionario con los estudiantes por medio de un enlace al formulario. Una vez que cada universidad aceptó colaborar con la investigación, realizaron la distribución a través de su comunicación interna como invitación a participar de manera autónoma, online y sin incentivos asociados. El cuestionario estuvo disponible para ser contestado durante los meses de marzo y abril de 2022. Los participantes aceptaron participar voluntariamente en el estudio y se obtuvo el consentimiento informado en todos los casos.

Análisis estadístico

El procesamiento de los datos se realizó en el paquete estadístico JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) versión 0.14.1. Se analizaron descriptivamente las variables sociodemográficas utilizando estimadores de tendencia central (media, máximo, mínimo y desviación típica) y porcentajes, según el tipo de variable. Se realizó la valoración de la distribución mediante la prueba no paramétrica de Kolmogorov Smirnov (K-S) (Saldaña, 2016). Posteriormente, se analizó la fiabilidad con los coeficientes alfa de Cronbach (α) y omega de McDonald (Ω) para cada variable, por instrumento de medida. Para la comparación de variables cuantitativas entre grupos, se realizó la prueba *t* para muestras independientes, así como el cálculo del tamaño del efecto mediante la *d* de Cohen, y la potencia estadística de la prueba utilizando el software *G*Power* 3.1 (Faul et al., 2009). La potencia estadística esperada convencionalmente para un análisis es del 80% ($1-\beta = .80$). Es decir, existe un 20% de probabilidad de aceptar la hipótesis nula cuando esta es en realidad falsa ($\beta = .20$). Se estima que un valor inferior implicaría un riesgo demasiado grande de incurrir en un error Tipo II. Un valor superior, implicaría ampliar excesivamente la muestra. Así, la potencia estadística constituye un índice de la validez de nuestros resultados estadísticos (Cárdenas y Arancibia, 2014). Asimismo, se realizó un análisis multivariado de varianza

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

(MANOVA) para una sola muestra para conocer las diferencias entre las variables psicológicas en función de las características contextuales y deportivas, identificando los grupos significativos y el valor de la Traza de Pillai (V), que es la suma de las varianzas explicadas en las variantes discriminantes y cuanto mayor sea su valor, mayor será la disparidad entre los grupos que se comparan (Cárdenas y Arancibia, 2014).

RESULTADOS

Análisis de fiabilidad

El análisis de fiabilidad para cada variable por instrumento de medida mostró adecuada consistencia interna y fiabilidad compuesta: TMMS-24 en la dimensión global de IE $\alpha = .918$ y un $W = .918$; IE en sus tres factores, atención emocional $\alpha = .881$ y $W = .886$, claridad emocional $\alpha = .912$ y $W = .914$, y reparación emocional $\alpha = .884$ y $W = .893$; y resiliencia CD-RISC10 $\alpha = .840$ y $W = .842$.

Análisis descriptivos e inferenciales

País

Al realizar comparación de los resultados de las medias obtenidas de IE en función del país de

residencia, se identificó diferencia significativa para el factor de reparación emocional ($p < .05$), presentando una media mayor el grupo de México ($M = 3.19$) comparado con España ($M = 3.00$). Para atención emocional, claridad emocional y resiliencia los resultados no fueron significativos (Tabla 1). El tamaño del efecto es considerado pequeño, y la potencia estadística cercana a los niveles mínimos exigidos (80%), constatándose que la probabilidad de cometer un error de tipo II es de $\beta = .28$.

Género

La comparación de las medias obtenidas de IE en función del género, se realizó entre grupos de mujeres y hombres, resultando diferencias significativas para los factores atención emocional y reparación emocional, así como para resiliencia. En el factor de atención emocional, las mujeres presentaron medias mayores ($M = 3.44$) que los hombres ($M = 3.22$), con un tamaño del efecto pequeño y una potencia estadística adecuada (82%, $\beta < .20$). Para el factor reparación emocional y resiliencia, las medias mayores se observaron en el grupo de hombres (3.30), en ambos casos, con un tamaño del efecto pequeño y una potencia estadística adecuada (96%, $\beta < .20$) (Tabla 2).

Tabla 1

Análisis descriptivo de variables en estudiantes universitarios y comparación por país

Variable	Total ($n = 423$)			México ($n = 207$)		España ($n = 216$)		t	p	d	$1-\beta$
	M	DT	$K-S$	M	DT	M	DT				
IE	3.19	.66	.044	3.21	.68	3.17	.63	.69	.488	.068	.168
Atención emocional	3.37	.82	.065	3.31	.82	3.44	.81	-1.54	.124	-.150	.458
Claridad emocional	3.09	.86	.047	3.13	.92	3.06	.80	.84	.396	.083	.213
Reparación emocional	3.10	.86	**	3.19	.89	3.00	.81	2.23	*	.217	.719
Resiliencia	2.67	.56	.056	2.73	.61	2.62	.50	1.91	.056	.186	.604

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

Tabla 2

Comparación de variables en estudiantes universitarios en función del género

Variable	Mujeres (n = 281)		Hombres (n = 137)		t	p	d	1-β
	M	DT	M	DT				
IE	3.16	.67	3.25	.63	-1.23	.218	-.129	.341
Atención emocional	3.44	.83	3.22	.77	2.57	*	.268	.821
Claridad emocional	3.05	.89	3.21	.79	-1.86	.063	-.194	.584
Reparación emocional	3.00	.84	3.30	.85	-3.46	***	-.361	.965
Resiliencia	2.59	.52	2.85	.60	-4.42	***	-.462	.997

Nota. *p < .05, *** p < .001

Deporte con fines competitivos

La comparación de las medias obtenidas de la IE y resiliencia en función de la práctica de deporte con fines competitivos, se observan diferencia significativa en IE en su factor reparación emocional y resiliencia, mostrando medias superiores en quienes lo practican ($M = 3.28$ y 2.87 , respectivamente) y aquellos que no ($M = 3.06$ y 2.63 , respectivamente). Ambas diferencias con un tamaño de efecto pequeño, sin embargo, el factor de reparación emocional con

una potencia estadística débil (67%, $\beta > .20$), mientras que resiliencia presentó una potencia estadística adecuada (96%, $\beta < .20$) (Tabla 3).

Análisis Multivariante de la Varianza

El análisis multivariante de la varianza (MANOVA) se realizó con los factores de IE atención, claridad y reparación emocional, y resiliencia, encontrando significancia en el cruce por país y por práctica de deporte con fines competitivos, con una disparidad de $V = .032$ (Tabla 4).

Tabla 3

Comparación de variables en función de la práctica del deporte con fines competitivos

Variable	Práctica deportiva con fines competitivos				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	1-β
	Sí (<i>n</i> = 74)		No (<i>n</i> = 349)					
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>				
IE	3.25	.68	3.18	.65	-.82	.410	-.106	.206
Atención emocional	3.32	.84	3.39	.82	.61	.540	-.079	.151
Claridad emocional	3.13	.86	3.09	.86	-.41	.682	-.052	.107
Reparación emocional	3.28	.84	3.06	.86	-2.08	*	-.267	.669
Resiliencia	2.87	.58	2.63	.55	-3.36	***	-.431	.957

Nota. * p < .05, *** p < .001

Tabla 4

Análisis multivariante de varianza para IE atención, claridad y reparación y resiliencia

Casos	df	F	Traza Pillai	Num. df	Den df	p
(Intercepto)	1	3967.938	.975	4	407	***
País	1	2.527	.024	4	407	*
Género	1	7.586	.069	4	407	***
País*Género	1	2.072	.020	4	407	.084
Deportista	1	2.053	.020	4	407	.086
País*Deportista	1	3.220	.032	4	407	*
Género*Deportista	1	.347	.003	4	407	.846
País*Género*Deportista	1	.083	.000	4	407	.988

Nota. *p < .05, *** p < .001

Análisis de la Varianza

Al realizar el Análisis de la Varianza (ANOVA) se identificó significancia al cruzar los datos por país y práctica de deporte con fines competitivos. Los resultados ANOVA, mostraron para el factor atención emocional en España, mayor variación entre mujeres y hombres, así como entre aquellos que practican deporte con fines competitivos y aquellos que no; en particular para el caso de universitarios que practican deporte con fines competitivos, se observó una tendencia a disminuir las medias de este factor en España y de manera inversa en México (Figura 1).

En el factor claridad emocional se observó que, en el cruce por país, la mayor diferencia se observa en aquellos que practican deporte con fines competitivos, mostrando medias mayores en México. Además, se observó una tendencia inversa por país entre universitarios que practican deporte con fines competitivos y aquellos que no (Figura 2).

Para el factor reparación emocional en el cruce por país y deporte, se identificó una diferencia en

universitarios que practican deporte con fines competitivos, con medias mayores en el caso de México; en el caso de España se observa mayor paridad en ambos grupos (Figura 3).

DISCUSIÓN

Los objetivos de esta investigación consistieron en describir la IE en sus factores atención, claridad y reparación emocional, y la resiliencia en estudiantes universitarios (objetivo general) y compararlas en función del país (México y España), género y práctica deportiva con fines competitivos (objetivos específicos). Dado que investigaciones previas identificaron que la IE y la resiliencia tienen una relación conceptual (Rubio, 2016) que son factores protectores para el bienestar psicológico (Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado, 2018; Pineda, 2012) y que la IE favorece la experiencia emocional en distintas áreas de vida y en las interacciones sociales (Schmitz y Schmitz, 2012).

Figura 1

ANOVA: Atención Emocional país-género y país- deporte con fines competitivos

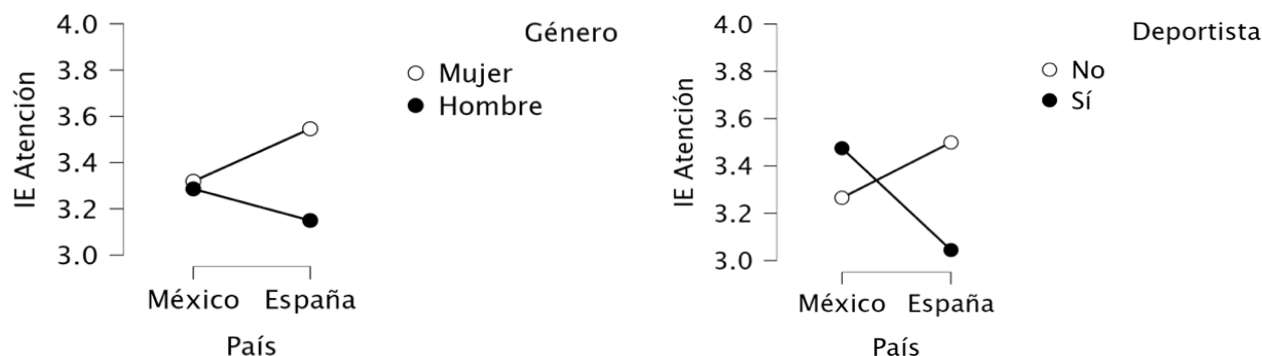
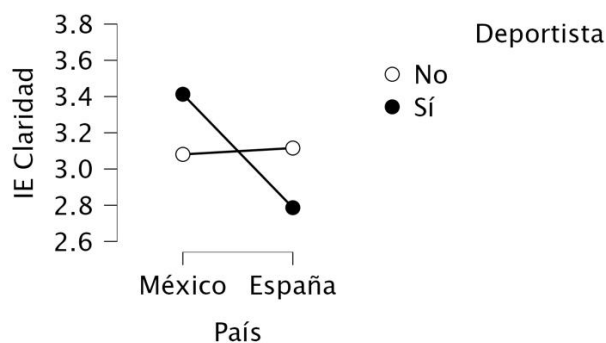


Figura 2

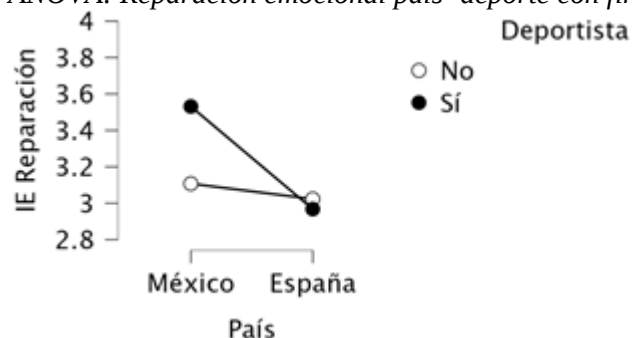
ANOVA: Claridad emocional país- deporte con fines competitivos



Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

Figura 3

ANOVA: Reparación emocional país- deporte con fines competitivos



El análisis comparativo de IE y resiliencia por grupos de país, mostró diferencias significativas en reparación emocional, con medias mayores en estudiantes en México. Esto fortalece las recomendaciones de Holinka (2015) sobre reconocer que los universitarios experimentan la IE según su cultura. Además, previamente la investigación de Cejudo et al. (2016) comprobó una correlación positiva entre reparación emocional, resiliencia y satisfacción vital, y en este estudio las medias obtenidas para reparación emocional y resiliencia fueron mayores en universitarios de México, lo que podría implicar diferencias en la satisfacción vital según el país. Coincidiendo con las conclusiones de Carballreira et al. (2015) respecto a la satisfacción vital distinta al compararla por país, explicadas desde una clasificación cultural: colectivista (México) e individualista (España). De tal forma que, en las sociedades individualistas se prioriza la búsqueda de emociones positivas y la evitación de las negativas; generando una búsqueda de metas casi inalcanzables, y así menor satisfacción vital. Desde esa perspectiva, los resultados de esta investigación podrían complementar que, una cultura colectivista prioriza la reparación de las emociones propias, y hacer frente a la adversidad.

En el análisis comparativo de IE y resiliencia en función del género, el factor atención emocional presentó diferencias significativas con medias mayores en mujeres contrastadas con hombres. Al respecto se debe considerar lo señalado por Fernández et al. (2004) sobre las implicaciones de puntuaciones altas en este factor, como hipervigilancia de las emociones, miedo y preocupación. Así como los hallazgos de Cejudo et al. (2016) respecto a que una alta puntuación en

atención emocional se correlaciona con un mayor nivel de malestar en la vida.

La reparación emocional mostró medias mayores en el grupo de hombres, en coincidencia con Rodríguez et al. (2019) y en contraste con Pineda (2012). Respecto a estos hallazgos relativos al género, Gartzia et al. (2012) relacionaron la reparación emocional con la identidad de género no estereotipada, encontrando una correlación directa, es decir, que mientras menos estereotipada la identidad de género, mayor reparación emocional; además puntualizaron la pertinencia de proponer nuevas definiciones de identidad de mujeres y hombres, y con ello la forma en la que se experimentan, expresan y regulan las emociones. La muestra del presente estudio identificó participantes no binarios, no obstante, la *n* no posibilitó la realización de análisis comparativos. Esto sugiere la importancia de analizar los recursos para entender y regular las emociones, y considerar que, tanto en la identidad de género como en el aprendizaje social, tienen influencia los pares, la familia, los centros educativos y otros centros de formación, además de las propias experiencias.

En esa misma línea, en cuanto a la resiliencia, se observaron medias mayores en el grupo de hombres, con una potencia estadística que aporta validez al hallazgo de estas diferencias, lo cual cobra relevancia al relacionarse con lo señalado por Cejudo et al. (2016) respecto a la relación directa de la resiliencia con la satisfacción con la vida.

Las medias mayores en reparación emocional y resiliencia encontradas en universitarios que practican deporte con fines competitivos, coincide con hallazgos como el de Rodríguez-Romo et al. (2021) quienes identificaron que el número de

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

deportes practicados y de años practicando deporte se relaciona positivamente con la reparación emocional, aportando evidencia sobre la práctica de deporte con fines competitivos como una variable que influye en la IE y en la resiliencia. Además, considerando lo señalado por Ekermans (2009) respecto a la aportación de diferencias interculturales; y por Miranda-Rochín y Cantú-Berrueto (2022) respecto a conocer más sobre las particularidades en población que suele considerarse homogénea (e.g. universitarios o deportistas), podría considerarse que, en universitarios, practicar deporte con fines competitivos implica una diferencia cultural que tiene un impacto favorable.

Respecto a la disparidad encontrada a partir del MANOVA al realizar cruce por país y práctica de deporte con fines competitivos, responde parcialmente a las sugerencias de Rodríguez-Romo et al. (2021) sobre profundizar en el estado de conocimiento de la IE en el deporte, destacando que para los universitarios que practican deporte con fines competitivos, atención y reparación emocional son distintas entre México y España. En cuanto al punto de vista del rendimiento deportivo, desde el cual resulta más relevante la habilidad para reparar estados de ánimo (Rodríguez-Romo et al., 2021) y por lo que podría esperarse que los deportistas obtuvieran medias mayores frente a los no deportistas, se confirma para los universitarios de México; sin embargo, para los universitarios en España la reparación emocional no muestra diferencias significativas entre quienes practican deporte con fines competitivos y quienes no.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas para la interpretación de resultados, una de ellas es que la medición de IE se realizó con un instrumento que mide la percepción de las personas respecto a su habilidad para atender, tener claridad y reparar sus emociones. Esto pudiera involucrar mediadores psicológicos que no fueron evaluados. La otra es de corte metodológica, debido a la selección de la muestra no aleatoria y el tamaño de la muestra para cada subgrupo.

En ese sentido, para futuras investigaciones en IE, se sugiere considerar un enfoque transcultural para profundizar en los hallazgos respecto a la varianza explicada al cruzar grupos por país (México y España) y la práctica de deporte con fines competitivos. Esto podría lograrse al implementar

otros instrumentos que aporten información de factores de la IE en otros niveles de organización, desde la perspectiva de los modelos mixtos de la IE. Así como extender la investigación a población en general que practique deporte con fines competitivos y quienes no, para conocer si los hallazgos son similares fuera del ámbito universitario.

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación sugieren que la IE y la resiliencia en estudiantes universitarios difieren en función del país, reportándose como más favorable en México que en España; respecto al género, a favor de hombres frente a mujeres; y en función de la práctica de deporte con fines competitivos, siendo benéfico en aquellos que practican deporte con fines competitivos en comparación con quienes no practican deporte con fines competitivos. No obstante, es necesario que futuras investigaciones en IE en el deporte incluyan un enfoque transcultural, así como otras variables que permitan comprender las particularidades culturales a partir de evidencia empírica.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Como se ha visto, la IE se experimenta de forma distinta entre los universitarios en función de la cultura, del género, y de la práctica de deporte con fines competitivos. De acuerdo con los hallazgos de esta investigación, en donde los universitarios que practican deporte con fines competitivos muestran mayores niveles en reparación emocional y resiliencia, se sugiere que la práctica de deporte con fines competitivos influye en estas variables psicológicas relacionadas con el bienestar integral, por lo que podría considerarse que el incremento de oferta, disponibilidad y fomento de la práctica de deporte con fines competitivos en estudiantes universitarios, implicaría un beneficio en los universitarios más allá del ámbito físico.

En esta investigación se observaron tendencias inversas en los grupos de deportistas cuando se compararon por país, esto es relevante, por un lado, porque muestra la pertinencia de la investigación transcultural; y por otro, la necesidad de desarrollar intervenciones en psicología deportiva que consideren las características contextuales y

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

culturales, además de las deportivas. Así, algunas consideraciones para futuras intervenciones e investigaciones podrían ser incluir a distintos agentes como la familia, el grupo de pares, entrenadores y otros significativos.

Finalmente, se sugiere considerar que la práctica de deporte con fines competitivos favorece el desarrollo de habilidades intra e interpersonales en población universitaria, representado factores de protección para el bienestar emocional. Además, que “practicar deporte con fines competitivos” implica tener un entrenamiento planificado por un profesional, prepararse para competir y competir, y en México se relaciona con mayores niveles de reparación emocional, lo que subraya la importancia de que las universidades asignen recursos para que más estudiantes puedan involucrarse en deportes con fines competitivos. Al diseñar intervenciones para impulsar el desarrollo de habilidades psicológicas, tomar en cuenta las disparidades de género y favorecer la mejora de habilidades de las mujeres. Dado que la IE y la resiliencia están influenciadas por factores internos y externos, promover una perspectiva que incluya el desarrollo individual y comunitario, en el contexto universitario y en el deportivo. De esta forma se pueden atender las desigualdades en función del contexto cultural y del género.

REFERENCIAS

1. Asociación Americana de Psicología [APA] (2014). *The Road of Resilience*.
2. Ato, M., López-García, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
3. Barragán Martín, A. B., Molero Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Oropesa Ruiz, N. F., Martos Martínez, Á., Simón Márquez, M. D. M., y Gázquez Linares, J. J. (2021). Interpersonal support, emotional intelligence, and family function in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5145. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105145>
4. Benavente-Cuesta, M., y Quevedo Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 99–112. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161>
5. Bretón, S., Zurita, F., y Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 79–88.
6. Cala, M. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203–216. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
7. Campbell, L., y Stein, M. (2007) Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Trauma Stress*, 20, 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
8. Carballeira, M., González, J., y Marrero, R. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales de Psicología*, 31(1), 199–206. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.166931>
9. Cárdenas, J., y Arancibia, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G* Power: Complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud y Sociedad*, 5(2), 210–244. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0002.00006>
10. Cejudo, J., López-Delgado, M., y Rubio, M. (2016). Inteligencia emocional y resiliencia: Su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Anuario de Psicología*, 46(2), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
11. Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
12. Cruz, R., Andrade, N., Guerrero, A., Ramírez, M., y Martínez, B. (2013). Habilidades emocionales percibidas en estudiantes de carreras de ciencias de la salud en Hidalgo, México. *European Scientific Journal*, 9(7), 106–124.

13. Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 157–161.
14. De Benito, M., Luján, J., y de Benito, A. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13–20.
15. Castela, M., Hale III, W., Muela, J., Espinosa-Fernández, L., Klimstra, T., y Garcia-Lopez, L. (2013). La medición de la inteligencia emocional en adolescentes españoles con trastorno de ansiedad. *Anales de Psicología*, 29(2), 509-515. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.2.144271>
16. Ekermans, G. (2009). Emotional intelligence across cultures: Theoretical and methodological considerations. En J. Parker, D. Saklofske, C. Stough (eds) *Assessing Emotional Intelligence. The Springer Series on Human Exceptionality* (pp. 259–290). Springer.
17. Fader, N., Legg, E., y Ross, A. (2019). The relation of sense of community in sport on resilience and cultural adjustment for youth refugees. *World Leisure Journal*, 61(4), 291–302. <https://doi.org/10.1080/16078055.2019.1661105>
18. Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., y Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1. Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
19. Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23 <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
20. Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2016). Ability emotional intelligence, depression, and well-being. *Emotion Review*, 8, 311–315. <https://doi.org/10.1177/1754073916650494>
21. Fernández, P., Extremera, N., y 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>
22. Galli, N., y Vealey, R. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
23. Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N., y Heredia, E. B. (2012). Inteligencia emocional y género: Más allá de las diferencias sexuales. *Annals of Psychology*, 28(2), 567–575. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.28.2.124111>
24. González, L., Cadena, C., Rodríguez, T., y Gómez, E. (2020). Validation Study of CDRISC-10 among Mexican medical and psychology students. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la UACJS*, 11(2), 4–18. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20201215-114>
25. Górriz, A., Etchezahar, E., Pinilla-Rodríguez, D., Giménez-Espert, M., y Soto-Rubio, A. (2021). Validation of TMMS-24 in three Spanish-speaking countries: Argentina, Ecuador, and Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9753. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189753>
26. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGraw Hill.
27. Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300–311.
28. Hrozanova, M., Moen, F., y Pallesen, S. (2019). Unique predictors of sleep quality in junior athletes: The protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01256>
29. Laborde, S., Dosseville, F., y Allen, M. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
30. Laborde, S., Lautenbach, F., Allen, M., 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.013>

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

31. Lima-Sánchez, D., Navarro-Escalera, A., Fouilloux-Morales, C., Tafoya-Ramos, S., y Campos-Castolo, E. M. (2020). Validación de la escala de resiliencia de 10 ítems en universitarios mexicanos. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 58(3), 292–297. <https://doi.org/10.24875/RMIMSS.M2100003>
32. Liu, F., Chen, H., Xu, J., Wen, Y., y Fang, T. (2021). Exploring the relationships between resilience and turnover intention in Chinese high school teachers: Considering the moderating role of job burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6418. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126418>
33. Liu, Y., Wang, Z. H., y Li, Z. G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and individual differences*, 52(7), 833–838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
34. Maldonado, J., Casillas, L., y Herrera, E. (2021). Gestión emocional del desempeño de los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 95–115. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
35. Mayer, J., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3–31). Basic Books.
36. Mayer, J. (2004) What is Emotional Intelligence? *UNH Personality Lab*. 8.
37. Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209–213. <http://doi.org/10.1037/sgd0000132>
38. Miranda-Rochín, D., y Cantú-Berrueto, A. (2022). Estado de la investigación sobre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 17(1). <https://doi.org/10.29105/rcefod17.1-6>
39. Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1–6. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
40. Palmer, B., Donaldson, C., y Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33, 1091–1100. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00215-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00215-X)
41. Pérez-González, J. C., Saklofske, D. H., y Mavroveli, S. (2020). Trait emotional intelligence: Foundations, assessment, and education. *Frontiers in Psychology*, 11, 608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00608>
42. Perpiñà-Martí, G., Sidera-Caballero, F., y Serrat-Sellabona, E. (2020). Does emotional intelligence have an impact on linguistic competences? A primary education study. *Sustainability*, 12(24), 10474. <https://doi.org/10.3390/su122410474>
43. Pineda, C. (2012). *Inteligencia Emocional y Bienestar Personal en Estudiantes Universitarios en Ciencias de la Salud* [Tesis doctoral]. Universidad de Málaga.
44. Pinelo-Trancoso, M., y Ardura, D. (2023). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: Efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38–52.
45. Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
46. Riveros, F., Bernal, L., Bohórquez, D., Vinaccia, S., y Margarita, J. (2017). Análisis psicométrico del Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10) en población universitaria colombiana. *Psicología desde el Caribe*, 34(3), 161–171. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.2.72785>
47. Rodríguez, J., Sanchez, R., Ochoa, L., Cruz, I., y Fonseca, R. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 26–35.
48. Rodríguez-Romo, G., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., y Acebes-Sánchez, J. (2021). Emotional

- intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>
49. Rubio, M. (2016). *Implicaciones de la inteligencia emocional en los constructos resiliencia y satisfacción vital*. [Tesis doctoral]. Universidad de Castilla- La Mancha.
50. Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(3), 114.
51. Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
52. Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure and Health*, 125–151. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
53. Sánchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., y Gómez Yepes, T. (2021). Teachers' burnout during COVID-19 pandemic in Spain: Trait emotional intelligence and socioemotional competencies. *Sustainability*, 13(13), 7259. <https://doi.org/10.3390/su13137259>
54. Sánchez-Ruiz, L. M., Moll-López, S., Moraño-Fernández, J. A., y Llobregat-Gómez, N. (2021). B-learning and technology: Enablers for university education resilience. An experience case under COVID-19 in Spain. *Sustainability*, 13(6), 3532. <https://doi.org/10.3390/su13063532>
55. Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., y Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
56. Schmitz, P., y Schmitz, F. (2012). Emotional intelligence and acculturation. *Behavioral Psychology*, 20(1), 15–41.
57. Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., y Jie, H. (2022). The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: the chain mediating effect of social support and psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865025>
58. Stough, C., Saklofske, D., y Parker, J. D. (2009). A brief analysis of 20 years of emotional intelligence: An introduction to assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications. En J. Parker, D. Saklofske, C. Stough (eds) *Assessing Emotional Intelligence. The Springer Series on Human Exceptionality* (pp. 3–8). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_1
59. Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., y López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress, and the Mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
60. Veloso-Besio, C., Cuadra-Peralta, A., Antezana-Saguez, I., Avendaño-Robledo, R., y Fuentes-Soto, L. (2013). Relación entre inteligencia emocional, satisfacción vital, felicidad subjetiva y resiliencia en funcionarios de educación especial. *Estudios Pedagógicos*, 39(2), 355–366. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052013000200022>
61. Villacreces, J., y Achi, 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.
62. Zubizarreta-Cortadi, A., de Cos, I., y Arribas-Galarraga, S. (2023). Perfil del deportista resiliente en función de la orientación motivacional y la diversión en la práctica deportiva federada: Perfil del deportista resiliente. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158–174.
63. Zúñiga, J., Lara, G., y Pérez, O. (2019). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) en adolescentes de Chiapas, México. *European Scientific Journal*, 15(16), 280. <https://doi.org/10.19044/esj.2019.v15n16p280>

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

Anexo 1. Instrumentos utilizados

TMMS-24

A continuación, encontrarás algunas afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Elige la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No hay respuestas correctas o mejores, trata de ser lo más sincero posible. No emplees mucho tiempo en cada respuesta. Marca solo un óvalo.

Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de Acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	2	3	4	5

Ítem	1	2	3	4	5
1 Presto mucha atención a los sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
2 Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	☐	☐	☐	☐	☐
3 Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
4 Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	☐	☐	☐	☐	☐
5 Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos.	☐	☐	☐	☐	☐
6 Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	☐	☐	☐	☐	☐
7 A menudo pienso en mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
8 Presto mucha atención a cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
9 Tengo claros mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
10 Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
11 Casi siempre sé cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
12 Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	☐	☐	☐	☐	☐
13 A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	☐	☐	☐	☐	☐
14 Siempre puedo decir cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
15 A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
16 Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
17 Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	☐	☐	☐	☐	☐
18 Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	☐	☐	☐	☐	☐
19 Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	☐	☐	☐	☐	☐
20 Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	☐	☐	☐	☐	☐
21 Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	☐	☐	☐	☐	☐
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.	☐	☐	☐	☐	☐

Inteligencia Emocional y resiliencia en universitarios: cultura, género y deporte

CD RISC-10

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones, elige la respuesta con la que mejor te identifiques en cada una. Recuerda que no hay respuestas correctas o mejores, trata de responder con sinceridad.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Ítem	1	2	3	4	5
1 Me adapto para cambiar	☐	☐	☐	☐	☐
2 Puedo afrontar o combatir los problemas que me surjan	☐	☐	☐	☐	☐
3 Trato de ver el lado humorístico de los problemas	☐	☐	☐	☐	☐
4 Hacer frente al estrés puede fortalecerme	☐	☐	☐	☐	☐
5 Tiendo a recuperarme después de una enfermedad o lesión	☐	☐	☐	☐	☐
6 Puedo alcanzar objetivos a pesar de los obstáculos	☐	☐	☐	☐	☐
7 Puedo mantenerme concentrado/a bajo presión	☐	☐	☐	☐	☐
8 No me desanimo fácilmente por el fracaso	☐	☐	☐	☐	☐
9 Pienso en mí mismo/a como una persona fuerte	☐	☐	☐	☐	☐
10 Puedo manejar sentimientos desagradables	☐	☐	☐	☐	☐

Edad (en años): _____

Actualmente estudias: ☐ Licenciatura ☐ Posgrado ☐ Doctorado

Género: ☐ Mujer ☐ Hombre ☐ No binario

Orientación Sexual: _____

¿Eres deportista? Es decir: *cuentas con un entrenamiento planificado por un profesional y te preparas para competir.* ☐ Sí ☐ No

¿Cuál es tu especialidad Deportiva? _____

¿Cuántos años llevas practicando tu deporte? ☐ Menos de 1 año ☐ De 1 a 3 años ☐ De 4 a 6 años ☐ Más de 6 años

¿A qué niveles has competido? ☐ Local ☐ Universitario ☐ Regional ☐ Nacional ☐ Internacional