

II. METODOLOGÍA

1. Sujetos

La muestra estuvo compuesta por 100 participantes de la Universidad de las Américas-Puebla de diferentes licenciaturas. El método de selección de la muestra fue por disponibilidad. La muestra se dividió en dos grupos, no aleatorios. El rango de edades fue comprendida entre 19 a 25 años. El primer grupo estuvo compuesto por 50 participantes que cumplieron el requisito de practican habitualmente de ejercicio físico, formado por 15 mujeres y 35 hombres, el segundo grupo estuvo compuesto por 50 participantes que cumplieron el requisito de no practicar ejercicio físico, formado por 27 mujeres y 23 hombres.

2. Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos: uno para medir coeficiente emocional y otro para medir afrontamiento de estrés positivo y esforzado.

Inventario Bar-On de cociente emocional EQ-I

Es un inventario que permite conocer el cociente intelectual. Fue realizado como resultado de diecisiete años de investigación de inteligencia emocional. Fue creada por Bar On en 1980. El inventario de cociente emocional mide el concepto de inteligencia como: “un conjunto no cognitivo de capacidades, competencia y habilidades que influye en la capacidad de triunfo y de responder adecuadamente al entorno” (Bar- On, 1997).

Fue adaptado para México por Rivera en 1999. El inventario tiene 133 reactivos en forma de oraciones cortas, se puntúan en escala liket en 5 puntos. 1. Muy rara vez ó ¡no es cierto para mí!. 2. Raras veces es cierto en mí. 3. A veces es cierto para mí. 4. Frecuentemente es cierto para mi. 5. Con gran frecuencia ó

¡es cierto! Se requiere aproximadamente de 30 a 40 minutos para completarlo; sin embargo, no existen límites de tiempo impuestos. El ICE de BarOn ha sido creado para jóvenes de 16 años en adelante. La evaluación general es de un resultado de coeficiente emocional total y resultados de cinco escalas compuestas.

Habilidades intrapersonales: 1. Auto-percepción: ser consciente de, valorarse adecuadamente, entenderse y aceptarse a uno mismo. 2. Auto-conocimiento emocional: ser consciente 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: 6. Empatía: ser consciente, entender, apreciar las emociones y los sentimientos de otros. 7. Responsabilidad social: mostrarse uno mismo como un miembro constructivo del grupo al que pertenece. 8. Relaciones interpersonales: habilidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias con los demás, caracterizada por cercanía emocional, intimidad y por dar recibir afecto.

Adaptabilidad: 9. Solución de problemas: habilidad para resolver problemas personales y sociales de forma constructiva. 10. Realismo: habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que se experimenta interna y subjetivamente y lo que existe externa y objetivamente. 11. Flexibilidad: habilidad para ajustar los propios sentimientos, pensamientos conducta a situaciones cambiantes y nuevas condiciones.

Manejo de estrés: 12. Tolerancia del estrés: habilidad para enfrentar sucesos adversos, situaciones estresantes y emociones fuertes sin “aparentarse”. Tratar de forma efectiva con el estrés. 13. Control de los impulsos: resistir o demorar un impulso, o tentación a actuar, y

controlar las propias emociones. *Estado anímico general:* 14. Optimismo: capacidad para “mirar el lado buena de la vida” y mantener una actitud positiva, incluso ante la adversidad. 15. *Felicidad:* capacidad de estar satisfecho con la propia vida, disfrutando de uno mismo y de los demás, divertirse y expresar emociones positivas.

Escala Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Esta escala es tanto un instrumento de investigación como de terapia y orientación, que permite a los jóvenes examinar sus propias conductas de afrontamiento. Puede ser usado por psicólogos, consejeros, educadores y otros profesionales para obtener información sobre como los estudiantes actúan antes diversas situaciones.

Los 79 elementos cerrados se puntúan mediante una escala tipo likert de cinco puntos. 1. No me ocurre nunca o no lo hago. 2. Me ocurre a lo hago rara veces. 3. Me ocurre o lo hago algunas veces. 4. Me ocurre o lo hago a menudo. 5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.

Es un instrumento que ha sido creado para el uso de jóvenes de 12 años de edad en adelante.

El ACS es un inventario de auto informe compuesto por 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno abierto, que permite evaluar 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han identificado conceptual y empíricamente; las 18 estrategias pueden agruparse en tres estilo básicos de afrontamiento: dirigido a acción positiva y esforzada, huida intropunitiva, acción positiva hedonista e introversión.

1. Buscar apoyo social. Consiste en compartir el problema con otros y buscar apoyo social. 2. Concentración en resolver el problema. Dirigirse a resolver el

problema estudiándolo sistemáticamente y analiza los diferentes puntos de vista u opciones. 3. Esforzarse y tener éxito. Trabajar intensamente. 4. Preocuparse. Preocupación por la felicidad en un futuro. 5. Invertir en amigos íntimos. Son la búsqueda de relaciones personales íntimas. 6. Buscar pertenencia. Mejorar relaciones personales con los demás. 7. Hacerse ilusiones. Es la esperanza y en la anticipación de una salida positiva. 8. La estrategia de falta de afrontamiento. Son elementos que reflejan la incapacidad del personal para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos. 9. Reducción de la tensión. Intentos de sentirse mejor y relajar la tensión. 10. Acción social. Unirse a otras personas que conozcan el problema y tratar de pedir ayuda. 11. Ignorar el problema. Rechazar consistentemente el problema. 12. Autoculparse. Ciertas personas que se sienten responsables de sus problemas y preocupaciones. 13., Reservado para si. El sujeto huye de los demás y no desean que conozcan sus problemas. 14. Buscar apoyo espiritual. Son componentes que reflejan el empleo de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o Dios. 15. Fijarse en lo positivo. Consisten en ver algo positivo de la situación. 16. Buscar ayuda profesional. Consiste en buscar el punto de vista de un profesional. 17. Buscar diversiones relajadas. Consisten en actividades de ocio. 18. Distracción física. Mantenerse en forma y con buena salud.

2. Procedimiento

Una vez elegidos a los participantes. Se procederá aplicar, individual y/o colectivamente, los instrumentos que miden cociente emocional y escalas de afrontamiento de estrés a los estudiantes.

Consecutivamente se analizan los datos obtenidos en el paquete Estadístico para Ciencias Social (SSPS), utilizando el análisis de t-student para grupos independientes.

Hipótesis de estadísticas

H1: Existe diferencia significativa entre los estudiantes que practican alguna actividad física regular, de los estudiantes que no practican alguna actividad física con referencia a la inteligencia emocional.

Ho1: No existe diferencia entre los estudiantes que practican alguna actividad física regular, de los estudiantes que no practican alguna actividad física con referencia a la inteligencia emocional.

H2: Existe diferencia significativa entre los estudiantes que practican alguna actividad física, de los estudiantes que no practican alguna actividad física referencia a la acción positiva y esforzada de afrontamiento de estrés.

Ho2: Existe diferencia entre los estudiantes que practican alguna actividad física regular, de los estudiantes que no practican alguna actividad física con referencia a la acción positiva y esforzada de afrontamiento de estrés.