

ATENCIÓN PLENA, INTELIGENCIA EMOCIONAL, GÉNERO, ÁREA DE ESTUDIO Y REPORTE DE EJERCICIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES

Ginette Sánchez Gutiérrez¹ y Gerardo Araya-Vargas^{1,2}

Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica¹ y
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida,
Universidad Nacional de Costa Rica², Costa Rica

RESUMEN: El propósito del estudio fue conocer la relación entre atención plena (*mindfulness*), inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricense. *Método:* participaron 236 estudiantes de los cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica, quienes completaron un cuestionario general incluyendo un ítem de autorreporte de práctica de ejercicio, la Escala de Atención Plena (*Mindfulness Awareness Attention Scale*) y el Test de Inteligencia Emocional (*Trait Meta-Mood Scale 24*). *Resultados:* se encontraron correlaciones significativas positivas y moderadas entre atención plena, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. Según género, los hombres que sí realizaban ejercicio físico tuvieron mayor atención plena e inteligencia emocional que los que no lo hacían. De forma inversa, las mujeres que no realizaban ejercicio presentaron mejor atención plena que las que sí lo realizaban. En atención a los sentimientos, las mujeres puntuaron más que los hombres. En reparación de los estados de ánimo, los hombres que sí realizaban ejercicio, tuvieron puntaje mayor que los que no lo hacían, mientras que las mujeres tuvieron puntajes similares en ambas condiciones (ejercicio, no ejercicio). Y de forma general, hubo mayor puntuación en

Manuscrito recibido: 14/08/2012

Manuscrito aceptado: 16/11/2013

Dirección de contacto: Gerardo A. Araya Vargas, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, San Pedro, montes de Oca, San José, Costa Rica. Correo-e.: gerardo.araya@ucr.ac.cr

reparación de los estados de ánimo en quienes sí realizaban ejercicio. Se sugiere profundizar el estudio de estas relaciones en futuras investigaciones experimentales.

PALABRAS CLAVE: psicología de la salud y el ejercicio, atención plena (*mindfulness*), inteligencia emocional, reporte de ejercicio, estudiantes universitarios.

MINDFULNESS, EMOTIONAL INTELLIGENCE, GENDER, AREA OF STUDY AND REPORTING EXERCISE ON COSTA RICAN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: The purpose of this study was to determine the relationship between mindfulness and emotional intelligence, gender, study area and exercise practice in Costa Rican students. *Methods:* In this descriptive correlational study, 236 students of sport courses at the University of Costa Rica completed the Mindfulness Scale (Mindfulness Attention Awareness Scale) and Emotional Intelligence Test (Trait Meta-Mood Scale 24). *Results:* Men who practice exercise have greater mindfulness and emotional intelligence than those who don't. Conversely, women who do not exercise have better mindfulness than those who do exercise. Women showed greater attention to the feelings than men. Regarding the variable repair moods, men engaged in exercise's scores were higher than those not involved, while women had similar scores in both conditions (exercise, no exercise). In general, it was found significantly higher repair moods score in students who do exercising. It is suggested to do experimental studies investigating the effect of exercise on these aspects of emotional intelligence and mindfulness considering gender.

KEY WORDS: health psychology and exercise, mindfulness, emotional intelligence, exercise reporting, university students.

MINDFULNESS, A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL, SEXO, ÁREA DE ESTUDO E RELATÓRIO DE EXERCÍCIO EM COSTA RICA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

RESUMO: O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre consciência (*mindfulness*) e inteligência emocional percebida prática sexo, área de estudo e elaboração de relatórios em estudantes de Costa Rica. *Métodos:* Em este estudo descritivo correlacional, 236 estudantes dos cursos de esporte da

Universidade da Costa Rica responderam à Escala de Atenção Plena (Mindfulness Escala consciência de Atenção) e Teste de Inteligência Emocional (Escala de Traço Meta Mood-24). *Resultados:* Descobrimos que os homens que se envolvem em atividades físicas têm maior consciência e inteligência emocional do que aqueles que o executam. Inversamente, as mulheres que não exercem atenção apresentar melhor do que aqueles que o executam. As mulheres apresentaram uma maior atenção aos sentimentos que os homens. Em humores reparação, houve uma interação significativa em ambos os homens que se envolvem nos escores de exercícios foram maiores do que aqueles não envolvidos, enquanto as mulheres apresentaram escores semelhantes em ambas as condições (exercício físico, nenhum exercício). Sugere-se em estudos experimentais que investigam o efeito do exercício sobre esses aspectos da inteligência emocional e do gênero atenção considerar.

PALAVRAS-CHAVE: psicologia da saúde e exercício, a atenção plena (mindfulness), inteligência emocional, relatórios financeiros, estudantes.

Desde la psicología del ejercicio y la salud, se ha estudiado la relación mente-emociones-actividad física-desempeño físico, luego de demostrarse en varios estudios el impacto positivo del ejercicio sobre el bienestar psicológico, mental y el funcionamiento físico (Cadwell, Harrison, Adams, Quin y Greeson, 2010; Shuk-Fong, Hsiu-Hua y Chang Ning, 2009; Solanki y Lane, 2010).

Entre los aspectos psicológicos, la capacidad de atención plena (AP) o *mindfulness* y la inteligencia emocional (IE) tienen que ver con la consciencia personal en un momento determinado e incluye el reconocimiento y manejo de diferentes estímulos cognitivos y emocionales a la hora de realizar una actividad física o también hacer frente a una situación determinada. A partir de la teoría de la atención plena o *mindfulness* y de la inteligencia emocional, se ha encontrado cómo la regulación de los procesos de atención y emoción colaboran en un mayor bienestar psicológico relacionado con la actividad física y las situaciones cotidianas; asimismo la evidencia encontrada muestra una correlación positiva entre atención plena e inteligencia emocional (claridad emocional) como proceso de autoexaminación (Brown y Ryan, 2003; Solanki y Lane, 2010).

No se han encontrado aún suficientes evidencias sobre la relación del género, práctica de ejercicio y el área de estudio con los aspectos de atención plena e inteligencia emocional. No obstante, algunos autores hallaron que las mujeres presentaron mayor atención a los sentimientos que los hombres; que los hombres, por su parte, tuvieron mayor uso y control de las emociones en el ejercicio planificado que

las mujeres; así, en general se ha planteado en esos estudios previos que, el estudio de las diferencias de género en la inteligencia emocional se considera aún un campo abierto de investigación y aún no se muestran evidencias suficientes respecto a la atención plena (Petit, Jacobs, Page y Porras, 2009; Stys y Brown, 2004; Tsaousis y Nikolaou, 2005). Tampoco se ha encontrado evidencia que relacione todas las variables atención plena (AP) e inteligencia emocional (IE) con el área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios. Lo que sí se advierte es la influencia positiva ya sea de la AP o la IE en el desempeño educativo y deportivo en población infantil, juvenil o universitaria tras distintos estudios (Cadwell et al., 2010; Diaz, Chatfield y Cox, 2008; Eddy, 2006; Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998; Shuk-Fong et al., 2009; Solanki y Lane, 2010; Valentine y Sweet, 1999). Es por ello, que el presente estudio constituye un aporte para sentar las bases de la investigación de la atención plena y la inteligencia emocional en población joven físicamente activa.

Atención plena

Al regular la atención se produce un enlace entre la percepción y la conciencia sobre los estímulos que acontecen en el presente. La práctica de atención plena ayuda a trabajar con todo el espectro de emociones y estados de conciencia de la experiencia humana (Brown y Ryan, 2003; Carlson y Garland, 2005; Hesslinger et al., 2002; McIntosh, 1997; Proulx, 2003; Sánchez, 2011; Shapiro et al., 1998).

Como proceso psicofisiológico, la atención es una activación generalizada que permite la selección de determinadas entradas sensoriales de entre otras muchas que compiten. Dicha activación ocurre en regiones corticales del cerebro hacia el sistema de activación reticular del tronco encefálico (Rosenzweig y Leiman, 1992). Como aptitud psicológica es el proceso de focalizar la mente a un rango de experiencia en un momento determinado (Brown y Ryan, 2003).

Atención plena o *mindfulness* refiere un proceso psicológico complejo, que, implica la conciencia de estar alerta y presente para producir distinciones emocionales y cognitivas tales como a) sensibilidad al ambiente y al entorno, b) mayor apertura a información nueva, c) creación de nuevas categorías para estructurar el proceso perceptivo y d) una conciencia enriquecida de múltiples perspectivas para la resolución de problemas. Como facetas de atención plena se incluyen: actuar con conciencia, observar sensaciones, percepciones, pensamientos, sentimientos (Cadwell et al., 2010; Delmonte, 1987; Langer y Moldoveanu, 2000; Sánchez, 2011).

En los estudios realizados, se encontró que a mayor capacidad de atención plena, disminuyen las características de reacción simpática del Sistema Nervioso Central permitiendo un mejor manejo de las situaciones y menos estrés (Brown y Ryan, 2003; Carlson y Garland, 2005; Hesslinger et al., 2002; McIntosh, 1997; Proulx, 2003;

Shapiro et al., 1998). En población adolescente e infantil, se han implementado con éxito las técnicas de atención plena, meditación y relajación combinadas con movimiento físico dentro de los programas curriculares educativos, para mejorar rendimiento académico, atención y relajación (Diaz et al., 2008; Eddy, 2006; Valentine y Sweet, 1999). También con estudiantes universitarios hubo resultados positivos combinando la atención plena con cursos basados en movimiento logrando incrementar la atención y disminuyendo el estrés (Cadwell et al., 2010; Shapiro et al., 1998).

Inteligencia emocional

Por otra parte, la inteligencia emocional (IE) es una capacidad ligada al contexto cultural; las convenciones sociales ejercen influencia en la expresión de sentimientos y emociones y su valoración como positivas o negativas, esto va ligado a una adecuada regulación emocional, de modo que, el uso inteligente de las emociones, resulta esencial para la adaptación física y psicológica al entorno (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006). La inteligencia emocional ha sido ampliamente investigada y medida en el campo de la salud y en relación al ejercicio y la actividad física (Araya y Salazar, 2001; Pettit et al., 2009; Shuk-Fong et al., 2009; Solanki y Lane, 2010; Tsaousis y Nikolaou, 2005). Se relaciona con la destreza para atender, reconocer, expresar, monitorear y manejar las propias emociones (Casullo, 2011; Ugwu, 2011). Se le asocia al tipo de inteligencias social, práctica y personal e implica la atención precisa de las emociones, generarlas y comprenderlas para acceder a un conocimiento emocional, así como la propia regulación de los estados de ánimo para promover el crecimiento emocional, físico e intelectual (Mayer, Salovey y Caruso, 2004).

En relación al ejercicio físico, Solanki y Lane (2010) estudiaron en una muestra de 315 estudiantes la relación entre la percepción de inteligencia emocional y las creencias sobre si el ejercicio permite el enriquecimiento de los estados anímicos. Para ello, utilizaron el test de inteligencia emocional y lo correlacionaron con un test de regulación del estado de ánimo por el ejercicio. La inteligencia emocional correlacionó de forma significativa con las creencias en relación a que el ejercicio podía ser utilizado para regular el estado anímico ($r = 0.45, p < .05$). Así las cosas, las personas que se ejercitaban y reportaban que el ejercicio les ayudó a regular sus estados de ánimo también obtuvieron mayores puntajes en inteligencia emocional.

Extremera y Fernández-Berrocal (2006) analizaron la relación entre la inteligencia emocional (IE) de 184 estudiantes universitarios, sus niveles de ansiedad y depresión y el estado de salud físico, social y mental. Los resultados indicaron que una alta puntuación en atención emocional correlacionó significativa y positivamente con mayor ansiedad y depresión, bajo rol emocional, funcionamiento social y salud mental. En contraste, mayores puntuaciones en claridad y reparación emocional se relacionaron con menores niveles de ansiedad y depresión, y mayor puntuación en rol

físico, funcionamiento social, salud mental, vitalidad y percepción de salud. El estudio confirmó el carácter predictivo de la atención, claridad y reparación emocional sobre los niveles de ansiedad y depresión y sobre las áreas relacionadas con la salud mental, social y física de los universitarios estudiados.

Shuk-Fong et al. (2009) compararon IE y estado físico en relación a salud y calidad de vida, para los diferentes niveles de actividad física en estudiantes universitarios taiwaneses; también exploraron la predictibilidad de los niveles de actividad física en calidad de vida y estado físico (fitness). Una muestra de 599 estudiantes fueron evaluados utilizando escalas de estado físico, mental y emocional (HRPF; *Health-Related Physical Fitness Test*, *Health Related Quality of Life Test*, y dos cuestionarios: *Bar-On Emotional Quotient Inventory-EQ-I* y el *Medical Outcomes Study 36-item Short-Form Health Survey* o MOS SF-36). Los estudiantes que reportaron un nivel recomendado de actividad física tuvieron puntajes significativamente mayores que los contrapartes inactivos o con insuficiente actividad física; también puntuaron significativamente más en algunas medidas de calidad de vida y estado físico (fitness). Las variables actividad física, salud mental, género, función social, flexibilidad, fueron la combinación lineal que significativamente predijeron la inteligencia emocional de los estudiantes taiwaneses ($p < 0.05$). Finalmente, se concluyó que la participación en actividad física podía mejorar la salud física, psicológica y emocional de los estudiantes universitarios.

Esto por tanto, evidencia cierta relación entre la práctica de cierto nivel de actividad física regular (como cuando se tiene el hábito de realizar ejercicio físico regularmente, con lo cual se mejora el nivel de acondicionamiento físico de la persona) y la inteligencia emocional, quedando aún mucho por conocer científicamente al respecto.

A partir de la integración de la teoría de la atención plena y la inteligencia emocional en población joven, el propósito de este estudio descriptivo correlacional fue conocer la relación entre las variables: atención plena, inteligencia emocional (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación de los estados de ánimo), género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes de cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica.

Este estudio es parte de una investigación más amplia realizada con estudiantes de los cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica para conocer sus hábitos de ejercicio y salud en relación a aspectos psicológicos de atención plena e inteligencia emocional.

METODO

Tipo de estudio

De acuerdo con Campbell y Stanley (2005), se realizó un estudio descriptivo correlacional que pretendió dar cuenta de la relación entre las variables atención plena e inteligencia emocional en función del género, reporte de ejercicio y área de estudio en estudiantes universitarios costarricenses.

Participantes

Para este estudio se contó con la participación voluntaria de 236 estudiantes contactados en los distintos cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica. Sus edades estuvieron entre 17 y 33 años (20.19 ± 2.47 años). De ese total de estudiantes, se contó con una muestra masculina de 138 participantes ($n = 136$ reportaron edad con 20.13 ± 2.36 años) y una participación de 98 mujeres (20.28 ± 2.61 años).

Instrumentos

Para conocer sobre el reporte de ejercicio y carrera universitaria así como datos personales, se aplicó un breve cuestionario elaborado por los investigadores. Con respecto al reporte de práctica de ejercicio, el ítem correspondiente incluía previo a la pregunta respectiva, un concepto estandarizado y fundamentado teóricamente (revisado previamente por expertos en investigación en ciencias del movimiento humano).

Para medir la atención plena se aplicó la escala *Mindfulness Awareness Attention Scale* (denominada por sus siglas en su idioma original, el inglés, como *MAAS*). Este instrumento fue desarrollado originalmente por Brown y Ryan (2003) como una escala unidimensional para medir la frecuencia con la que se experimentan estados de atención plena (*mindful states*). Se compone de 15 ítems que se puntúan mediante una escala de tipo Likert de 6 puntos, donde el rango de respuestas va desde 1 (casi siempre) hasta 6 (casi nunca), de modo que a mayor puntaje, mayor atención plena. En el estudio se usó la versión validada para Costa Rica (Araya-Vargas, Gapper-Morrow, Moncada-Jimenez y Buckworth, 2009), la cual presenta confiabilidad adecuada (α de Cronbach = .88) y correlación alta y significativa ($r = 0.94$) con la escala original en inglés (ambas aplicadas en personas bilingües).

También, se utilizó la escala de inteligencia emocional *Trait Meta-Mood States* (también denominada por sus siglas originales en inglés como *TMMS24*). Es un autorreporte de creencias sobre las propias habilidades emocionales, el cual sirve como medida de inteligencia emocional percibida. Consiste en 24 ítems distribuidos en tres subescalas (8 ítems cada una), las cuales miden respectivamente: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación de los estados de ánimo. El instrumento fue desarrollado originalmente por Salovey et al. (1995) en inglés. En el estudio se usó la versión traducida y validada al español por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), quienes le reportaron coeficientes aceptables de confiabilidad mediante α de Cronbach para las tres subescalas (en todas fue superior a .85), así como correlaciones test-retest (luego de cuatro semanas) entre .60 y .83. Además, Fernández-Berrocal et al, reportaron correlaciones significativas entre las subescalas y medidas de criterio (Beck Depression Inventory, Satisfaction with Life Scale y Ruminative Responses Scale) y en la dirección esperada.

Procedimiento

Se realizó la aplicación de las escalas de atención plena (MAAS) y la escala de inteligencia emocional (TMMS-24), con grupos de actividad deportiva compuestos por estudiantes de diversas carreras de la Universidad de Costa Rica. Se hizo la aplicación en una sesión de su horario regular de clases, teniendo permiso del docente del curso y con previo consentimiento informado de quienes quisieron participar. La aplicación de los instrumentos fue grupal, teniéndose la presencia de personal del equipo de investigación para aclarar cualquier consulta. Se tardó entre 20 y 25 minutos completando los instrumentos.

Análisis estadístico

Se utilizó el Paquete Estadístico SPSS, versión 15.0, para obtener estadísticas de tendencia central (Media, M) y variabilidad (\pm desviación estándar). Se realizó una comparación chi-cuadrado entre género y reporte de ejercicio y entre área de estudio y reporte de ejercicio. También se aplicó la prueba de correlación de Pearson para indagar la relación entre atención plena (*mindfulness*) e inteligencia emocional (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación de los estados de ánimo). Adicionalmente, se utilizó el análisis de varianza (ANOVA) de dos vías factorial para grupos independientes (género v.s. reporte de ejercicio) para atención plena e inteligencia emocional y el ANOVA de una vía (área de estudio) para conocer si habían diferencias significativas en atención plena e inteligencia emocional según escogencia de carrera. El nivel de significancia aceptado para rechazar hipótesis nulas se estableció para un 95% de confianza (es decir $p < .05$).

RESULTADOS

Los resultados se presentan seguidamente organizados en apartados, según las comparaciones o las relaciones requeridas entre las distintas variables a considerar.

Género, área de estudio y reporte de ejercicio

Luego del análisis estadístico comparativo mediante la prueba chi-cuadrado (χ^2), se obtuvieron datos sobre la relación entre hombres y mujeres con respecto a su reporte de ejercicio físico.

El análisis de chi-cuadrado evidenció una relación estadísticamente significativa entre el sexo y el reporte de ejercicio ($\chi^2 = 4.379$; $gl = 1$; $p = .036$). El comportamiento de hombres y mujeres fue heterogéneo. Los hombres tienden a reportar más que sí realizan ejercicio (58.7%) mientras que las mujeres reportan más que no lo realizan (55.1%). En general, el reporte de práctica de ejercicio en ambos sexos rondó el 50%.

Por otra parte, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el reporte de ejercicio y el área de estudio en los estudiantes universitarios luego de rea-

lizar la prueba chi-cuadrado ($\chi^2 = 6.098$; $gl = 5$; $p = .297$). Las áreas de estudio en las cuales se categorizó las distintas carreras reportadas fueron: artes y letras, ciencias agroalimentarias, salud, ciencias básicas, ciencias sociales e ingenierías.

Atención plena

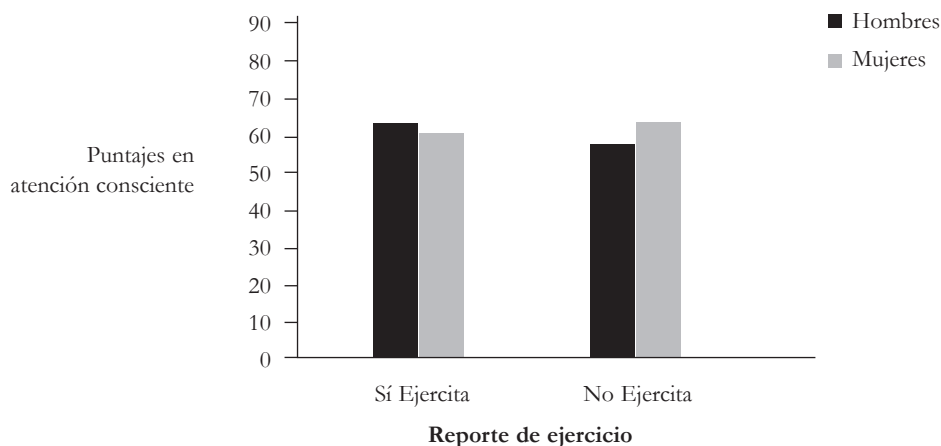
La estadística descriptiva de los puntajes en atención plena se observa en la Tabla 1.

Tabla 1

Puntajes promedio de atención plena en estudiantes universitarios costarricenses en relación a su género y reporte de ejercicio

Sí Ejercita		No Ejercita	
Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
60.30 ± 17.17	62.98 ± 11.04	62.98 ± 11.04	57.84 ± 13.1

En el ANOVA aplicado a estos datos de atención plena, se encontró una interacción significativa entre el género de los participantes y el reporte de ejercicio ($F = 4.39$, $p = .037$). La Figura 1 presenta gráficamente el comportamiento de la interacción encontrada.



*Diferencias significativas con $p < .05$ entre los dos sexos del nivel “no ejercita” y el nivel “sí ejercita”.

Figura 1. Puntajes en atención plena para hombres y mujeres según género y reporte de ejercicio.

Los hombres que reportaron que sí se ejercitan obtuvieron puntajes mayores en atención plena (62.67 ± 12.78) que los que reportaron que no se ejercitan (57.84 ± 13.1). Por su parte, las mujeres que reportaron que no se ejercitan obtuvieron un puntaje mayor en atención plena (62.98 ± 11.04) que las mujeres que reportaron ejercitarse (60.30 ± 17.17).

No se encontraron diferencias significativas entre hombres (60.67 ± 13.08) y mujeres (61.78 ± 14.11) con respecto a la atención plena ($F = 0.598$; $p = .440$).

Tampoco se encontraron diferencias significativas en los puntajes de atención plena en función del reporte de ejercicio (Sí = 61.83 ± 14.45 ; No = 60.34 ± 12.36 ; $F = 0.357$; $p = .551$).

Por último el análisis de varianza de una vía no reportó diferencias significativas en atención plena según el área de estudio ($F = 1.342$; $p = .248$).

Inteligencia emocional, género y reporte de ejercicio

La estadística descriptiva de la variable inteligencia emocional (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación de los estados de ánimo) se presenta como promedios y desviaciones estándar en la Tabla 2 según el género y reporte de ejercicio de los estudiantes universitarios costarricenses estudiados.

Tabla 2

Puntajes en inteligencia emocional del TMMS24 (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación de los estados de ánimo) en estudiantes universitarios costarricenses según el género y reporte de ejercicio

Variable	Sí Ejercita		No Ejercita	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Atención a los sentimientos	28.84 ± 7.43	25.86 ± 8.71	28.69 ± 8.27	25.42 ± 7.79
Claridad emocional	26.56 ± 8.12	26.86 ± 7.84	27.67 ± 6.23	26.02 ± 6.89
Reparación de los estados de ánimo	28.49 ± 6.58	29.57 ± 6.81	28.54 ± 7.44	25.78 ± 7.13

Todos los puntajes expresados como promedios para hombres y mujeres evidenciaron un nivel adecuado de inteligencia emocional según los valores de calificación de la escala *Trait Meta Mood States* (TMMS24) manteniéndose en un rango entre los 25 a los 29 puntos de la escala.

A continuación la Tabla 3 sintetiza los efectos significativos encontrados tras el análisis de varianza factorial de dos vías.

Tabla 3
Resumen de ANOVA factorial de 2 vías (Género \times Reporte de ejercicio) para las tres dimensiones de inteligencia emocional

Variable dependiente	Género (A)	Reporte de ejercicio (B)	Interacción (A \times B)
	F(p)	F(p)	F(p)
Atención a los sentimientos	8.064 (.005**)	0.074 (.786)	0.018 (.894)
Claridad emocional	0.464 (.497)	0.018 (.894)	0.983 (.323)
Reparación de los estados de ánimo	0.794 (.374)	3.948 (.048*)	4.157 (.043*)

*Efecto significativo con $p < .05$

**Efecto significativo con $p < .01$

Atención a los sentimientos

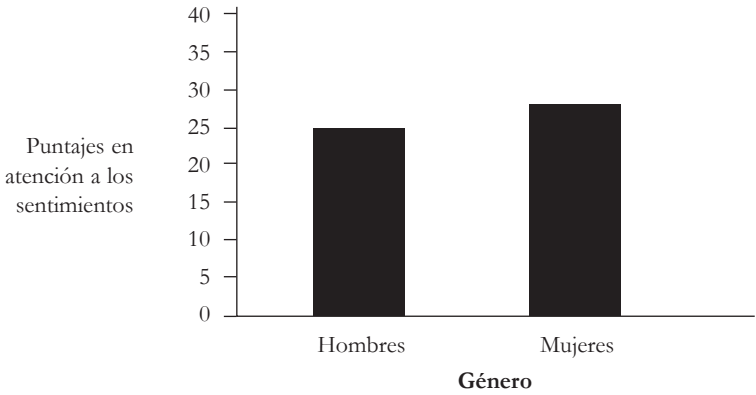
Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en su puntaje de atención a los sentimientos, teniendo mayor puntaje las mujeres ($F = 8.064$; $p = .005$) (ver tabla 3 y figura 2). No se encontró diferencias según reporte de ejercicio ni tampoco se encontró interacción significativa entre género y reporte de ejercicio, según se aprecia en la tabla 3.

Por otro lado, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el área de estudio en esta variable ($F = 0.176$; $p = .971$).

Claridad emocional

Luego del análisis estadístico, no se evidenció estadísticamente una interacción significativa entre el género y reporte de ejercicio con respecto a este componente psicológico de claridad emocional (ver tabla 3).

Del mismo modo, tampoco hubo un efecto significativo del área de estudio en los puntajes de claridad emocional ($F = 1.093$; $p = .365$). No obstante, los estudiantes universitarios obtuvieron puntajes adecuados en este componente psicológico según los parámetros de calificación de la escala TMMS-24.

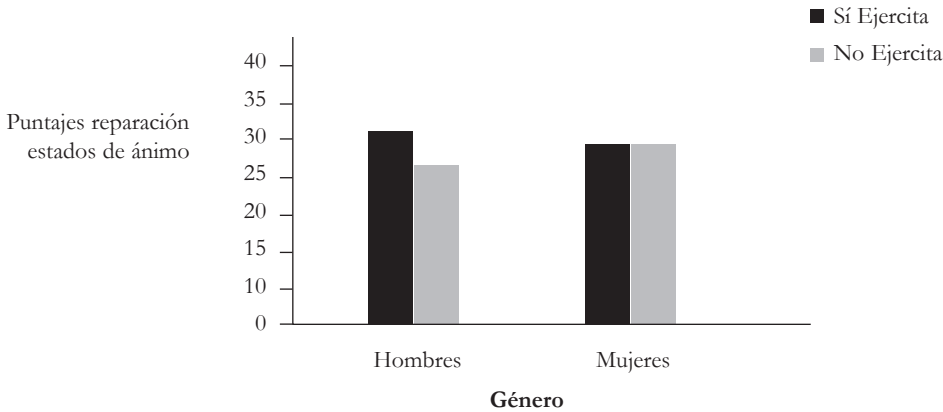


*Diferencias significativas con $p < .05$

Figura 2. Promedios de atención a los sentimientos en hombres y mujeres estudiantes universitarios costarricenses.

Reparación de los estados de ánimo

Mediante el ANOVA de dos vías factorial para grupos independientes, se identificó una interacción del género y reporte de ejercicio en relación a la reparación de los estados de ánimo ($F = 4.157, p = .043$).



*Diferencias significativas con $p < .05$

Figura 3. Puntajes en reparación de los estados de ánimo de estudiantes universitarios costarricenses según género y reporte de ejercicio.

Los hombres mostraron diferencias significativas según ejerciten o no ejerciten, mientras que las mujeres no obtuvieron esas diferencias en sus puntuaciones.

Además, como se muestra en la figura 3, los estudiantes universitarios que reportaron sí realizar ejercicio físico, obtuvieron mayores puntajes que los que reportaron no hacerlo y estas diferencias de promedios fueron estadísticamente significativas ($F = 3.948$, $p = .048$).

Relación entre atención plena e inteligencia emocional en los estudiantes universitarios costarricenses
El coeficiente de correlación de Pearson arrojó asociaciones significativas entre las variables estudiadas, como se observa en la Tabla 4.

Tabla 4

Correlación de Pearson entre atención plena y tres dimensiones de inteligencia emocional, en estudiantes universitarios costarricenses

	Atención a los sentimientos	Claridad Emocional	Reparación de los estados de ánimo
Atención plena	$r = 0.026$ $p = .694$	$r = 0.322^{**}$ $p < .001$	$r = 0.298^{**}$ $p < .001$

** Correlaciones significativas con $p < .01$

Nota: las tres correlaciones se corrieron con $n = 233$

Por último, se encontraron asociaciones positivas significativas entre atención plena y claridad emocional y atención plena y reparación de los estados de ánimo, las cuales fueron bajas estadísticamente de acuerdo al coeficiente reportado.

DISCUSIÓN

En este estudio se indagó la relación entre atención plena (*mindfulness*), inteligencia emocional (atención a los sentimientos, claridad emocional, reparación de los estados de ánimo), género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses.

Como se pudo constatar de forma estadísticamente significativa, se encontró que la atención plena se comporta de forma distinta entre hombres y mujeres, según reporten que sí realizan ejercicio físico o que no lo realizan. En otras palabras, hombres que sí realizan ejercicio presentan mayor atención plena que los que no realizan actividad física. Por el contrario, las mujeres que reportan que sí realizan ejercicio físico presentaron puntajes un poco menores en atención plena, pero sin diferencias significativas

dentro del mismo género. Como pudo verse, el comportamiento masculino y femenino en esta variable fue heterogéneo según reporten que sí o no realizan ejercicio físico.

En el caso de la inteligencia emocional ambos géneros lograron puntajes similares y aceptables en esta capacidad, aún y cuando hay diferencias de promedios en la atención de sentimientos, donde las mujeres tuvieron puntajes mayores de forma significativa respecto a los hombres. Por otra parte, no hubo ninguna relación significativa entre el área de estudio y las demás variables estudiadas, lo cual debe examinarse con cautela en estudios posteriores para conocer si esta variable puede tener un efecto con otro diseño metodológico, dado que no se conocen evidencias científicas previas que relacionen estas variables entre sí.

En este estudio descriptivo se encontraron niveles adecuados de atención plena e inteligencia emocional en los estudiantes de cursos de actividad deportiva, lo cual se ha encontrado de forma similar en estudios previos donde personas que presentaban un nivel adecuado de actividad física también reportaron mayores puntajes en inteligencia emocional, calidad de vida y estado físico (Shuk-Fong et al., 2009; Solanki y Lane, 2010). La atención plena como factor de personalidad ha sido poco investigado en estudiantes universitarios por lo que estos hallazgos no son suficientes y deben investigarse más ampliamente para fundamentar hipótesis de investigación futura.

De acuerdo al género, en este estudio se encontraron diferencias significativas en el factor de atención a los sentimientos, teniendo las mujeres un puntaje mayor que los hombres, aspecto encontrado de forma similar por Pettit et al. (2009) luego de su análisis de pruebas t para grupos independientes. No obstante, no se encuentra que existan suficientes evidencias científicas respecto al comportamiento diferencial por género en la atención plena e inteligencia emocional. En este sentido, ya autores como Stys y Brown (2004) argumentan que respecto a la inteligencia emocional las diferencias entre hombres y mujeres no son concluyentes y merecen mayor investigación.

En contraste, Tsaousis y Nikoloau (2005) han encontrado correlaciones positivas entre inteligencia emocional y realizar ejercicio de forma planificada y respecto al género reportaron mejor desempeño en los hombres en control y uso de las emociones y en inteligencia emocional general, mientras que ellas puntuaron más en percepción y atención emocional.

Este estudio responde a la premisa de la relación mente-emociones-cuerpo donde algunos autores consideran que aún la relación entre bienestar general y consciencia ha recibido poca atención empírica (Brown y Ryan, 2003). Lo anterior se refiere a un proceso psicológico de estar atento y consciente de lo que frecuentemente nos ocurre en el presente. Existe poca literatura científica que examine cómo ocurre este atributo y disposición personal, ante lo cual este estudio constituye un aporte novedoso para indagar cómo se comportan estas variables en la población estudiantil según se ejerciten o no. En la evidencia previa, si se han estudiado programas basados en atención

plena (*mindfulness*) que estimulan otras variables relacionadas al bienestar psicológico y físico general.

Se sabe que la atención y consciencia son características comunes del funcionamiento mental y que el estado de atención plena se ha relacionado con otros aspectos psicológicos como la inteligencia emocional (con claridad emocional) y refiere a procesos de autoexaminación. (Brown y Ryan, 2003). En este estudio se logró constatar nuevamente esta relación entre atención plena e inteligencia emocional, en particular, claridad y reparación de los estados de ánimo. Según estas relaciones encontradas, se puede argüir que en los estudiantes universitarios participantes de los cursos de actividad deportiva de la Universidad de Costa Rica, el lograr identificar y comprender los estados emocionales se relaciona con ser capaz de regular los estados emocionales negativos y mantener los positivos.

Adicionalmente, en este estudio se logró identificar puntajes significativamente distintos y mayores en reparación de los estados de ánimo según práctica de ejercicio físico, lo cual permite presumir que se puede explorar en estudios experimentales cómo se comporta este componente subjetivo de la inteligencia emocional según se realice o no un programa regular de ejercicios, realizando diseños de grupos experimentales y grupo control. En deportes de enfrentamiento en parejas o colectivo, por ejemplo, sería importante conocer cómo se comporta la regulación del estado de ánimo tanto en entrenamientos como en competición y habría que diseñarse los estudios respectivos con diseños experimentales. Asimismo, se sugiere indagar la relación entre regulación del estado de ánimo y desempeño deportivo para comprobar si un adecuado autocontrol de los sentimientos se relaciona con mejor desempeño o no. En una línea similar autores como Solanki y Lane (2010) han encontrado que las personas consideran que el ejercicio puede ayudar a regular el estado anímico y que para ello utilizan diversas estrategias que también incluyen otras prácticas como tener apoyo social o el esparcimiento. Estos autores reportan que en atletas se ha medido inteligencia emocional encontrándose que aquellos con puntuaciones más altas utilizan distintas destrezas emocionales y reconocen las que se relacionan con el óptimo desempeño deportivo.

La importancia del presente estudio radica en aportar conocimiento sobre la evaluación de factores psicológicos asociados a la salud y a la práctica de ejercicio, la cual es necesaria para el diseño de políticas, entrenamientos, objetivos y toma de decisiones, así como para conocer el comportamiento de estos aspectos en la población estudiantil. En el caso de quienes realizan ejercicio físico, el conocer estos aspectos psicológicos puede indicar mejoras en el entrenamiento mental, conductual y físico para distintas disciplinas así como establecer posibles tendencias en el perfil comportamental de la población juvenil que realiza distintos programas de ejercicio. En este estudio se realizó con la limitante de utilizar un diseño descriptivo correlacional en lugar de un

diseño experimental que permitiera indagar relaciones causales, no obstante, al no haber suficientes evidencias previas, este estudio constituye un avance pionero en esta línea de investigación.

Se considera relevante seguir investigando la relación entre atención plena e inteligencia emocional con énfasis en el desempeño de las personas cuando realizan actividad física o deportes de forma regular. En este sentido, como posible línea de investigación futura, la atención plena implica también un componente introspectivo de claridad con respecto a sensaciones y sentimientos y su respectivo manejo, lo cual podría estudiarse en situaciones deportivas o de actividad física. Estos procesos psicológicos parten de un reconocimiento cognitivo y emocional de pensamientos, sentimientos y estados emocionales implicados en las acciones de desempeño, lo cual podría incidir en la toma de decisiones sobre cómo enfrentar cada situación particular que se presente en la práctica de ejercicio o deporte.

REFERENCIAS

- Araya-Vargas, G. A., Gapper-Morrow, S., Moncada-Jimenez, J., y Buckworth, J. (2009). Translation and cross-cultural validation of the Spanish version of the Mindful Awareness Attention Scale (AMAS): an exploratory analysis and potential applications to exercise psychology, sport and health. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 21(1), 94-114.
- Araya, G. A., y Salazar, W. (2001). Inteligencia y rendimiento deportivo: un estudio sobre la inteligencia emocional. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1), 44-49.
- Brown, K., y Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cadwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R., y Greeson, J. (2010). Developing mindfulness in college students through movement-based courses: Effects on self regulatory, self efficacy, mood, stress, and sleep quality. *Journal of American College Health*, 58(5), 433-442.
- Campbell, D., y Stanley, J. (2005). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.
- Carlson, L., y Garland, S. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (mbsr) on sleep, mood and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285.
- Casullo, G. L. (2011). Regulación de emociones y su relación con la percepción de auto-control frente a los riesgos en adolescentes. *Revista Argentina de Psicología – RAP*, 50, 23-32.
- Delmonte, M. (1987). Constructivist view of meditation. *American Journal of Psychotherapy*, XLI(2), 286-298.

- Diaz, H., Chatfield, S. J., y Cox, J. (2008). Cultivating presence in movement student reflections on the practice of Feldenkrais Awareness through movement in dance training. *Journal of Dance Education*, 8(3), 79-93.
- Eddy, M. (2006). The practical application of Body-Mind Centering (BMC) in dance pedagogy. *Journal of Dance Education*, 6(3), 85-91.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional Intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood States. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Hesslinger, B., Tebartz van Elst, L., Nyberg, E., Dykieriek, P., Richter, H., y Ebert, D. (2002). Psychotherapy of attention deficit hyperactivity disorder in adults. A pilot study using a structured skills training program. *European Archives of Psychiatry Clinical Neuroscience*, 252, 177-184.
- Langer, E., y Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Mayer, J., Salovey, P., y Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- McIntosh, W. (1997). East meets west: Parallels between zen buddhism and social psychology. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 7(1), 37-52.
- Pettit, M. L., Jacobs, S. C., Page, K. S., y Porras, C. V. (2009). An assessment of perceived emotional intelligence and health behaviors among college students. *The Health Educator*, 41(2), 54-63.
- Proulx, K. (2003). Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4), 201-208.
- Robert-McComb, J., Tacón, A., Randolph, P., y Caldera, Y. (2004). A pilot study to examine the effects of a mindfulness-based stress-reduction and relaxation program on levels of stress hormones, physical functioning, and submaximal exercise responses. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5), 819-827.
- Rosenzweig, M., y Leiman, A. (1992). *Psicología Fisiológica*. México: Mc-Graw Hill.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Sánchez, G. (2011). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 223-254.

- Shapiro, S., Schwartz, G., y Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Shuk-Fong, L., Hsiu-Hua, W., y Chang Ning, L. (2009). The comparison of emotional intelligence in college students participating in different levels of exercise. *Asian Journal of Physical Education & Recreation*, 15(1), 48-55.
- Solanki, D., y Lane, A. M. (2010). Relationships between exercise as a mood regulation strategy and trait emotional intelligence. *Asian Journal of Sports Medicine*, 1(4), 195-200.
- Stys, Y., y Brown, S. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections, research branch correctional service of Canada*. (Research Report 2004 No R-150). Retrieved from Correctional Service Canada website: <http://www.csc-scc.gc.ca/text/rsrch/reports/r150/r150-eng.shtml>
- Tacón, A., Caldera, Y. M., y Ronaghan, C. (2004). Mindfulness-based stress reduction in women with cancer breast. *Families Systems & Health*, 22(2), 193- 203.
- Tsaousis, I., y Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(2), 77-86.
- Ugwu, L. I. (2011). Emotional and general intelligence: characteristics, meeting points and missing links. *Asian Social Science*, 7(7), 137-140.
- Valentine, E., y Sweet, P. (1999). Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 59-70.