

TRABAJO FIN DE MÁSTER

La influencia de la inteligencia emocional en la frecuencia de entrenamiento en Crossfit

Anabel Soliveri Scheu

Director: Dr. Rafael Guerrero Tomás

Máster en Psicología General Sanitaria

Centro Universitario Cardenal Cisneros

Universidad de Alcalá

Año 2020

Índice

1. Resumen	3
1.1. Abstract	3
2. Introducción	4
2.1. Justificación	4
3. Marco teórico	5
3.1. Emociones	5
3.1.1. Conceptualización de las emociones	5
3.1.2. Neuropsicología de las emociones	6
3.2. Inteligencia emocional	7
3.2.1. Conceptualización de la inteligencia emocional	7
3.2.2. Modelos de la inteligencia emocional	9
3.2.3. Evolución histórica de la inteligencia emocional	11
3.2.4. Evaluación de la inteligencia emocional	12
3.2.5. Diferencias en la inteligencia emocional dentro de la población	14
3.2.6. Inteligencia emocional en el deporte	16
3.3. Crossfit	18
3.3.1. Bases teóricas del tipo de entrenamiento	18
3.3.2. Cultura de Crossfit	19
3.3.3. Factores motivacionales	20
3.3.4. Inteligencia emocional en Crossfit	21
4. Hipótesis	22
4.1. Hipótesis general	22
4.2. Hipótesis específicas	22
5. Objetivos	22
5.1. Objetivos generales	22
5.2. Objetivos específicos	23
6. Método	23
6.1. Diseño de la investigación	23
6.2. Evaluación	23
6.3. Participantes	24
6.4. Materiales y estímulos	24
6.5. Análisis de datos	25

6.5.1.	Corrección del TMMS-24.....	25
6.5.2.	Organización de las variables.....	26
6.5.3.	SPSS.....	27
7.	Resultados	27
7.1.	Sexo.....	27
7.2.	Edad.....	28
7.3.	Índice de Inteligencia Emocional Percibida.....	28
7.4.	Frecuencia de entrenamiento	29
7.4.1.	Sexo y frecuencia de entrenamiento	29
7.4.2.	Frecuencia de entrenamiento y edad	30
7.4.3.	Frecuencia de entrenamiento e Índice de Inteligencia Emocional Percibida	31
7.5.	SPSS y Prueba t de Student para muestras independientes.....	36
8.	Discusión	42
9.	Conclusiones	46
10.	Anexos	49
11.	Referencias bibliográficas.....	50

1. Resumen

En la presente investigación se ha partido de una hipótesis en la que se plantea que la inteligencia emocional puede estar influyendo en la frecuencia de entrenamiento de los deportistas que practican Crossfit. Para ello se ha llevado a cabo un estudio empírico contando con una muestra de deportistas de dos centros afiliados a Crossfit, pertenecientes a Alcalá de Henares. Se ha recabado información mediante el cuestionario TMMS-24 para obtener datos empíricos acerca de la inteligencia emocional y otras variables como la frecuencia de entrenamiento, el sexo y la edad, que se han incluido entre los datos pedidos a la muestra.

Crossfit es un deporte exigente del que hay evidencia sobre la relevancia que tiene la regulación de los propios individuos a la hora de entrenar. Por este motivo y por el papel que tiene la motivación intrínseca a la hora de practicar deporte se ha puesto el foco de atención en la inteligencia emocional y en la frecuencia de entrenamiento. Tras llevar a cabo un análisis estadístico minucioso de los datos obtenidos a partir de la muestra, se ha observado que la inteligencia emocional no ejerce en este estudio una influencia significativa en la frecuencia de entrenamiento. Aun así, sí que se han encontrado diferencias significativas entre determinados rangos de edad en los factores medidos por el TMMS-24, diferencias significativas que se han establecido en el factor atención y claridad emocional. Por último, se aprecia en el estudio un nivel adecuado en los factores reparación, atención y claridad emocional en toda la muestra.

1.1. Abstract

The aim of this study is to investigate the hypothesis that emotional intelligence may influence the training frequency in Crossfit, which is a sport that is very challenging. There is a lot of evidence about the relevance of self-regulation in training sessions. This information in addition to the influence of intrinsic motivation in the practice of sport, led us to focus on emotional intelligence and training frequency.

With this purpose, we have designed an empirical study with a sample of crossfitters from two affiliated boxes in Alcalá de Henares. In order to collect empirical data about emotional intelligence, we used the TMMS-24 test and also added questions about age, training frequency and gender. However, there are some significant differences among age ranges in some of the factors that were measured by TMMS-24: attention and clarity. To conclude, the sample showed an adequate level in the three factors: emotional attention, emotional clarity and emotional regulation.

2. Introducción

La inteligencia emocional se podría considerar la gran revelación de la Psicología del siglo XX por su aportación de elementos novedosos en la comprensión de la inteligencia humana (Vasco y Guadalupe, 2017). Algunos autores han considerado incompleto el enfoque de la inteligencia en el que únicamente se hace referencia al cociente intelectual, por este motivo las teorías recientes están desarrollando una perspectiva más amplia de la inteligencia, abarcando aspectos más allá de los puramente racionales, como los factores emocionales (Pérez y Castejón, citados en Anchondo, 2011). Para autores como Salovey y Mayer, la inteligencia emocional permite procesar la información emocional, siendo igual de relevante que otras capacidades o habilidades cognitivas (Anchondo, 2011).

Desde las primeras investigaciones realizadas en España ha habido un crecimiento exponencial en su investigación (Platero, 2013). Como consecuencia de ello, este concepto se ha convertido en una potencial línea de investigación científica y actualmente puede ser medida como un conjunto de capacidades mentales. Dicha medición, aporta información que puede ayudar a las personas a entender el papel que tienen las emociones en su vida y cómo la inteligencia emocional repercute en ello; sus efectos se pueden ver reflejados en multitud de áreas como el desempeño laboral, social y académico, y en especial sobre el bienestar y la salud (Ruiz, Prado y Pérez-González, 2019). Otro aspecto a destacar es el efecto de la inteligencia emocional en el deporte, siendo así que los aspectos psicológicos generan un impacto en el rendimiento, evidencia de ello se puede encontrar en la influencia del control de los aspectos psicológicos en el desarrollo del deportista (Rodríguez, Gómez, y Álvarez, citados en Castro-Sánchez, Zurita-Ortega y Chacón-Cuberos, 2019). Por lo tanto, las emociones tienen una función relevante en la vida de los deportistas ya que influyen en lo que quieren llevar a cabo (Hanin, citado en García-Coll et al., 2013).

2.1. Justificación

Planteando los beneficios que tiene la inteligencia emocional en la vida de los deportistas, nos gustaría poner el foco en un deporte en concreto, Crossfit. El motivo por el que centramos la investigación en esta disciplina se debe a que en comparación con otros programas de actividad física, es el único deporte exigente físicamente que tiene lugar de forma grupal y en el que influye la regulación de cada deportista individualmente (Ryan y Dice, 2006). En esta regulación, se puede incluir la regulación emocional y con ello la inteligencia emocional.

Como todavía no se ha encontrado suficiente evidencia sobre los motivos que pueden influir en la frecuencia de entrenamiento en CrossFit se ha considerado de interés investigar en concreto si la inteligencia emocional influye en la frecuencia de entrenamiento.

Una hipótesis que se ha planteado es que lo que diferencia a los grupos que entrenan más frecuentemente de los que entrenan con menor frecuencia es que los primeros tienen más motivos intrínsecos y los segundos más extrínsecos (Feito et al., 2018). En los motivos intrínsecos podría tener cabida la inteligencia emocional.

3. Marco teórico

3.1. Emociones

3.1.1. Conceptualización de las emociones

La relación que mantienen las funciones de supervivencia innatas con las emociones no es novedosa ya que comenzó con Darwin. En el campo de la Neurociencia se ha asumido desde hace mucho tiempo que los circuitos específicos emocionales/motivacionales están innatamente conectados al cerebro por la evolución y que estas funciones contribuyen a la supervivencia y el bienestar de un organismo (LeDoux, 2012). Las emociones están dotadas de una respuesta multidimensional, breve intensa y asociada de forma temporal con un estímulo actual, que puede ser interno o externo (Palmero, Guerrero, Gómez y Carpi, 2006). Dentro de esta respuesta se pueden encontrar tres dimensiones: cognitiva, conductual y fisiológica; en lo que se refiere a su expresión, Cantero (1996) sostiene que es innata, admitiéndose la posibilidad de que el aprendizaje pueda influir en este proceso y a la vez en la evolución de la emoción a través del tiempo, con el objetivo de que el ser humano tenga una mayor probabilidad de adaptarse a las características del ambiente externo. Se consideran básicas por los siguientes aspectos:

a) las expresiones de las emociones se detectan fácilmente en diferentes culturas b) la expresión de éstas mismas es observada desde los primeros días de vida c) incluso personas ciegas suelen manifestar dichas expresiones d) son detectables en otras especies. Cada emoción básica se considera asociada a unas condiciones particulares que generan su activación desencadenando unos patrones en el plano fisiológico, expresivo y conductual, correspondiendo estos datos con la visión darwiniana de las emociones, en la que se contempla que cada emoción tiene su función, historia evolutiva y son universales tanto en la diversidad de culturas como en las distintas especies.

Hay cierta controversia en el número de emociones básicas que puede haber, teniendo en cuenta a uno de los autores más relevantes de la emoción, Ekman podemos adoptar su perspectiva en la que considera que son seis las emociones básicas: ira, alegría, tristeza, asco, sorpresa y miedo (Montañés, 2005).

3.1.2. Neuropsicología de las emociones

Las emociones son fruto de la actividad de determinadas estructuras cerebrales junto a algunos mecanismos hormonales y humorales. Partiendo de la visión que tiene LeDoux, citado en Cantero (1996), se podría considerar fundamental la participación del sistema nervioso autonómico en las emociones ya que se relaciona con la intensidad de la emoción. Esto es así porque tienen unos efectos específicos en la activación del sistema nervioso autonómico, cuanto mayor sea la intensidad de la emoción más generalizados serán los efectos sobre el sistema nervioso autonómico. Por otro lado, destaca como centro emocional el sistema límbico, encargado de recibir y transmitir la información con el objetivo de iniciar y regular los eventos emocionales en el cerebro y en el resto del cuerpo. Sitúa en el lóbulo temporal, en concreto en la amígdala los mecanismos que evalúan la información emocional. Una vez que llega la estimulación sensorial al tálamo se dirige hacia la corteza y al mismo tiempo hacia áreas subcorticales relacionadas con la estimulación emocional. El sistema límbico funciona como un filtro autorregulador de la cantidad e intensidad de la estimulación emocional.

Centrándonos en la participación de los hemisferios en los procesos emocionales, cabe destacar que en la percepción de las emociones, el hemisferio izquierdo está relacionado con los aspectos emocionales que se transmiten mediante el lenguaje o bien que implican la descripción verbal de una emoción mientras que el hemisferio derecho se vincula con los aspectos emocionales que se transmiten mediante características expresivas y gestuales (Bryden y Ley, citados en Cantero, 1996). Respecto a la relación entre tipo de emoción y hemisferio, parece que el hemisferio izquierdo está más implicado en la expresión de las emociones positivas y el derecho en las emociones negativas.

Desde hace tiempo se sabe que la estimulación eléctrica de algunas estructuras cerebrales, como es el caso de la corteza límbica, la amígdala, los núcleos septales, el hipotálamo, el giro, cingular, el estriado ventral y las áreas mesencefálicas relacionadas, dan lugar a patrones de respuesta que indican la existencia de estados emocionales (Buck y Macchi, citados en Cantero, 1996). Por lo que el hipotálamo y las estructuras estrechamente relacionadas con él son el objetivo de estudio en los procesos emocionales; entre estas estructuras podemos encontrar la amígdala que tiene un

papel fundamental en la expresión y en la experiencia de la emoción en el ser humano y en los animales. Su función principal es ejercer control sobre los procesos emocionales e influye notablemente en el hipotálamo (Fonberg, citado en Cantero, 1996). Goleman (1996) añade que la amígdala es una estructura que se encuentra encima del tallo encefálico próxima al anillo límbico y desplazada hacia delante. Aparte de estar especializada en las cuestiones emocionales, se considera una zona límbica ligada a los procesos de aprendizaje y memoria. En cuanto a la parte emocional, escudriña las percepciones buscando alguna amenaza y en el momento de encontrarla pone en marcha todos sus recursos neurales y genera un mensaje urgente a todas las estructuras del cerebro. A partir de ello se secretan hormonas corporales que predisponen a la lucha o huida, se activan los centros de movimiento y se estimula el sistema cardiovascular, los músculos y las vísceras. La activación de la amígdala provoca una intensificación de las emociones y con ello la profundización de la grabación de esas situaciones; cuanto mayor sea la activación más huella dejarán en nosotros las experiencias que nos asustan o emocionan.

3.2. Inteligencia emocional

3.2.1. Conceptualización de la inteligencia emocional

Haciendo una revisión del tema, se puede apreciar que hay diferentes definiciones para la inteligencia emocional según el enfoque o interpretación del investigador. Entre estas definiciones podemos encontrar la famosa definición de Salovey y Mayer que fue formulada por primera vez en 1990, y más adelante en 1997, se sometió a unos cambios. Para ellos, la inteligencia emocional significa lo siguiente:

“La habilidad de percibir con exactitud, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad de comprensión emocional y conocimiento emocional; y la habilidad de regular emociones para promover el crecimiento intelectual y emocional” (Salovey y Mayer, citados en Anchondo, 2011, p.30).

Desde la perspectiva de estos autores hay un conjunto de habilidades, que vamos a detallar a continuación:

1) Percepción, evaluación y expresión emocional: consiste en la capacidad de percibir las emociones en uno mismo y en los demás; la identificación en uno mismo de los estados de ánimo, las reacciones físicas, los sentimientos y los pensamientos; la expresión adecuada de las emociones, las necesidades y los sentimientos propios, y por último la capacidad para discernir entre las expresiones sinceras de sentimientos.

2) Facilitación emocional del pensamiento: centrada en producir, sentir y utilizar las emociones con la intención de comunicarlas o bien utilizarlas para otros procesos cognitivos. Esto puede verse reflejado en tres aspectos:

- Dirigir la atención a la información considerada relevante mediante la priorización de las emociones.
- Adopción de una perspectiva optimista o pesimista y la consideración de diferentes puntos de vista según la comprensión de los estados de ánimo.
- Aproximación a los problemas facilitando o dificultando el razonamiento inductivo y la creatividad según el estado de ánimo.

3) Comprensión y análisis de las emociones: para ello es fundamental la etiquetación de las emociones y el reconocimiento de la relación dada entre emociones y palabras. Todo ello permitirá comprender la información emocional, cómo se combinan las emociones y cómo pueden cambiar. Además, se destaca la habilidad para interpretar las emociones dependiendo de las situaciones y cómo utilizar el conocimiento emocional.

4) Regulación emocional: en ella tiene cabida la aceptación de las emociones, el mantenimiento o el distanciamiento de una emoción mediante el juicio reflexivo de su utilidad, el manejo de las emociones en uno mismo y en los demás disminuyendo las negativas y promoviendo las positivas atendiendo a la información que aportan. El crecimiento emocional e intelectual son producto de estos procesos.

Por otro lado, Brackett y Salovey (2006) entienden la inteligencia emocional como el proceso mental envuelto en el reconocimiento, la comprensión y el manejo de los estados emocionales y de los ajenos para solucionar problemas y regular el comportamiento; a lo que añadieron posteriormente un modelo de cuatro componentes, distinguiendo: la habilidad para percibir la emoción, utilizarla para facilitar el pensamiento, comprender las emociones y manejarlas.

Otros autores a los que hay que hacer referencia son Daniel Goleman y a Bar-On. El primero, se refiere a ella como la capacidad de controlar y regular las propias emociones, comprender las de los demás y usar la emoción de manera que nos guíe en los pensamientos y en las acciones. Para Daniel Goleman, la inteligencia emocional tiene un papel igual de relevante e incluso mayor que el cociente intelectual en la satisfacción personal a lo largo de la vida. Bar-On, hace alusión a ella como la habilidad de percibir, integrar, comprender y gestionar las emociones relacionadas con la comprensión de uno mismo y de los demás para enfrentarse a las exigencias ambientales con mayor éxito (de Benito, 2013).

Tal y como se puede observar, estas nuevas conceptualizaciones permiten que las emociones pasen de ser elementos perjudiciales para los procesos cognitivos a ser facilitadoras en la manera de afrontar los problemas de la vida diaria (Ruiz, Salazar y Caballo, 2012).

3.2.2. Modelos de la inteligencia emocional

En cada definición se puede encontrar un modelo teórico como base. Los tres modelos teóricos con más apoyo científico son: el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, el modelo de Bar-On de Inteligencia Emocional-Social y el modelo de competencias emocionales de Goleman. Por este motivo, y con la intención de comprender en mayor medida las definiciones expuestas anteriormente se destacan en la literatura científica dos modelos (Martorell, 2005):

a) Modelo de Habilidad

En España, este ha sido el modelo al que se le ha dado más relevancia (Berrocal y Extremera, 2006). En este modelo, Mayer y Salovey diferencian la inteligencia y la emoción, siendo la inteligencia la dimensión cognitiva y la emoción el área afectiva de las personas. Estos autores parten del modelo de cuatro componentes que se mencionó anteriormente en el apartado de conceptualización de la inteligencia emocional y plantean que el desarrollo de las habilidades emocionales tiene que seguir este orden (León, 2010):

1. Percepción emocional: la capacidad para expresar y percibir las emociones correctamente. Las emociones contienen información del interior de la persona y del mundo circundante. Mediante la identificación de las emociones se podrá realizar una comunicación eficaz.
2. Integración emocional: introducir las emociones en los procesos cognitivos persiguiendo la facilitación de los procesamientos cognitivos que surgen a raíz de una situación en la que intervienen las emociones. Cómo se siente una persona influye notablemente en la manera de pensar y actuar por lo que aprender a usar las emociones es esencial.
3. Comprensión emocional: la comprensión de las relaciones que se establecen entre las emociones y los sentimientos, comprendiendo también la manera en la que se combinan los estados emocionales pone en juego también la empatía que es un componente primordial de la comprensión de las emociones. Entender las emociones facilita la identificación de lo que significa cada una de ellas.
4. Regulación emocional: en esta fase se produce la amplificación, reducción o modificación de las respuestas emocionales. Para que esta fase se dé de forma adecuada tiene que ir precedida por una correcta percepción, integración y comprensión emocional.

Se integran de forma inteligente los niveles anteriores con el objetivo de solucionar los problemas, razonar y actuar. El producto final es un uso beneficioso de las emociones que facilitará la integración de nuevas emociones en el funcionamiento general de la persona.

2) Modelo Mixto

Goleman y Bar-On son los autores principales de este modelo. Cada autor tiene una perspectiva dentro de este modelo por este motivo se presentan por separado las ideas fundamentales de estos autores acerca de la inteligencia emocional (Díaz, 2013):

El modelo de las competencias emocionales de Daniel Goleman

Desde el modelo de Goleman la inteligencia emocional se concibe como una capacidad para reconocer y manejar los sentimientos, motivarnos y monitorear las propias relaciones. Considera que la inteligencia emocional es un factor más determinante que el cociente intelectual, ya que las actitudes emocionales las contempla como una metahabilidad que determina el dominio que se tiene sobre la utilización de las capacidades incluyendo las del intelecto.

El modelo que se genera a partir de sus planteamientos es el modelo de las competencias emocionales (CE). Estas competencias facilitan a las personas la gestión de las emociones tanto en ellos como hacia los demás y se recogen en cuatro agrupaciones:

- 1) Autoconciencia: conocimiento acerca de nuestras preferencias, sensaciones, estados y recursos internos.
- 2) Autocontrol: manejo de nuestros sentimientos, impulsos, estados y necesidades internas.
- 3) Conciencia social: reconocimiento de los sentimientos, preocupaciones y necesidades de otros.
- 4) Manejo de las relaciones: habilidad para gestionar adecuadamente las relaciones y construir redes de soporte.

Modelo de Bar-On de Inteligencia Emocional-Social

Bar-On toma como referencia a Mayer y Salovey en la visión que tiene sobre la inteligencia emocional. Para él son un conjunto de capacidades no cognitivas y considera que son habilidades aprendidas que influyen en la calidad de las personas para enfrentarse eficazmente a las demandas del ambiente. Junto a ello, introduce el término cociente emocional (EC), señalando que tanto el área emocional y el área cognitiva tienen un papel relevante en las potencialidades de una persona.

Goleman y Bar-On son los principales autores de este modelo, en el que pueden observarse aspectos de la personalidad y habilidades emocionales. Goleman comprende la inteligencia emocional como la habilidad para contactar con los propios sentimientos, discriminar entre ellos y utilizar este conocimiento en la conducta, y más allá de eso generar una respuesta adecuada a los estados de ánimo, motivaciones y deseos de las otras personas. Para que esto sea posible Goleman (1996) habla de cinco habilidades emocionales y sociales: (1) conocimiento de las propias emociones, (2) controlar las emociones mediante el autocontrol de éstas mismas según la circunstancia, (3) capacidad para motivarse a uno mismo, (4) reconocer las emociones de los demás y (5) gestionar las relaciones (Martorell, 2005).

3.2.3. Evolución histórica de la inteligencia emocional

Desde hace unos milenios los filósofos han debatido acerca de la relación entre las emociones y el pensamiento. En la antigua Grecia y Roma los estoicos consideraban las emociones demasiado impulsivas e impredecibles y por lo tanto poco útiles a la hora de pensar, esto se debe a que se asociaban a la debilidad y a los aspectos más bajos de la humanidad; esta visión estoica de las emociones persistió hasta el siglo XX (Grewall y Salovey, 2006). A raíz del rápido desarrollo de la psicología moderna durante el siglo XX se renovaron muchos conceptos, generándose una nueva aproximación de las emociones y el pensamiento que se vio reflejada en definiciones más amplias de la inteligencia y perspectivas nuevas de la relación entre sentimientos y el pensamiento. Este cambio se puede reflejar en varios autores, como Robert Thorndike quién contempló la posibilidad de tener una “inteligencia social” centrada en la percepción del propio estado interno y el de los demás, las motivaciones, las conductas y la actuación de forma consecuente. Mientras tanto, en 1934 David Wechsler habló sobre las partes no intelectuales que contribuyen a tener una inteligencia global. En 1983 Howard Gardner contempló la idea de que hay siete formas diferentes de inteligencia en el libro “Frames of Mind” y más adelante Gardner sugirió la posibilidad de que existiera la inteligencia intrapersonal cuyo concepto es similar a la actual inteligencia emocional (Grewall y Salovey, 2006).

En los años noventa, Salovey y Meyer (1990) definen la inteligencia emocional como un subconjunto de la inteligencia social y otro autor influyente, Goleman, la definió por exclusión destacando cualquier característica personal deseable y no representada por la inteligencia cognitiva, diferenciando dos categorías de inteligencia personal (Del Valle y Castillo, 2012).

3.2.4. Evaluación de la inteligencia emocional

Al considerarse a la inteligencia emocional como una metahabilidad, hay que tener en cuenta que está latente en la persona y no es algo directamente observable a no ser que se dé un comportamiento ante una determinada situación (Arruza et al., 2005). Actualmente hay dos procedimientos para la evaluación de la inteligencia emocional: por un lado, aquel en el que se encuentran los instrumentos clásicos de medida basados en cuestionarios y autoinformes, y por otro las medidas de habilidad o de ejecución. Aun así, se está incluyendo una tercera forma de evaluarla, esta forma es complementaria a las anteriores y en concreto se pide opinión o valoración externa a personas del entorno para que evalúen mediante observación externa (Pacheco et al., 2004).

A continuación, se van a enumerar las medidas de inteligencia emocional más relevantes, separándolas según el tipo de procedimiento (Pacheco et al., 2004):

1) Medidas de la inteligencia emocional basadas en escalas y auto-informes

La inteligencia emocional se evalúa mediante ítems, en una escala de tipo Likert, es decir con varias opciones de respuesta. Algunas herramientas cuentan únicamente con la respuesta personal de la escala y otras tienen una perspectiva más global incluyendo una evaluación externa con el fin de complementar los resultados dados por el sujeto. Estas son algunas medidas que se encuentran en esta modalidad (Pacheco et al., 2004):

"Trait Meta-Mood Scale-48" (TMMS-48)

Salovey y Mayer tienen un auto-informe ligado a su modelo teórico, una de las herramientas de auto-informe más utilizadas para evaluar la inteligencia emocional. El Trait Meta-Mood Scale-48 tiene como finalidad obtener información personal acerca de los aspectos reflexivos de la propia experiencia emocional. Para ello presenta 48 ítems que evalúan las diferencias individuales en las destrezas con las que las personas son conscientes de sus emociones y la capacidad con la que las regulan. Los ítems representan a las tres dimensiones esenciales de la inteligencia emocional: atención a los sentimientos, la claridad emocional y la reparación de las emociones. Y consiste en responder en qué grado se está de acuerdo con los ítems en una escala Likert de 5 puntos (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo) (Pacheco et al., 2004). La dimensión de la atención a los sentimientos es la graduación en la que las personas prestan atención a sus emociones; la claridad emocional hace alusión a la manera en la que las personas creen percibir sus emociones y la última dimensión, la reparación de las emociones, hace referencia a la creencia

en la capacidad para interrumpir y regular los estados emocionales negativos y extender los positivos (Pacheco y Berrocal, 2005).

"Spanish modified Trait Meta-Mood Scale-24" (TMMS-24)

En España, un grupo de investigación de Málaga realizó una adaptación al castellano a la que denominaron "Spanish modified Trait Meta-Mood Scale-24" (TMMS-24). Esta versión es la TMMS-48 reducida. Sigue conteniendo las tres dimensiones de la escala original, pero los factores han sido mejorados y algunos ítems de la escala se han eliminado por ciertos motivos, como la baja fiabilidad. Gracias a la reducción, la escala tiene una mayor fiabilidad en todos sus factores (Pacheco et al., 2004). Las puntuaciones obtenidas mediante esta prueba aluden a la percepción que se tiene sobre las propias habilidades emocionales y no tanto a los niveles reales de inteligencia emocional. Por este motivo los autores, denominan a estas puntuaciones "índice de Inteligencia Emocional Percibida (IEP)" con la intención de diferenciar este indicador de otros obtenidos a partir de pruebas de ejecución o habilidad (Berrocal y Extremera, 2006).

"Schutte Self Report Inventory" (SSRI)

Se trata de un instrumento que está compuesto por 33 ítems en los que se evalúa la capacidad de identificar, comprender y regular las emociones en uno mismo y en los demás; de manera que se abarcan las tres habilidades adaptativas del modelo inicial de Salovey y Mayer: valorar las emociones propias y las de los otros, regular las emociones en uno mismo y en los otros y utilizar las emociones de cara a resolver problemas (García-Coll et al., 2013).

"Bar-On Emotional Quotient Inventory" (EQ-i)

Este cuestionario pertenece a una medida de auto-informe basada en revisiones de la literatura en cuanto al funcionamiento emocional, social y laboral que explica Bar-On. Comprende 133 ítems y contiene cinco factores de orden superior, descompuestos en 15 subescalas: 1) inteligencia intrapersonal en la que se evalúan las habilidades de autoconciencia-emocional, autoestima personal, asertividad, auto-actualización e independencia; 2) inteligencia interpersonal, en la que se contempla la empatía, las relaciones interpersonales y la responsabilidad social; 3) adaptación, con habilidades para solucionar problemas, comprobación de la realidad y la flexibilidad del sujeto; 4) gestión del estrés, medida con la tolerancia al estrés y control de impulsos; 5) humor general, comprendiendo la felicidad y el optimismo. El EQ-i permite adquirir información del perfil social y afectivo de un sujeto con una escala de tipo Likert de 5 puntos (Pacheco et al., 2004).

2) Medidas de habilidad

Los resultados que se obtienen parten de la capacidad de ejecución en una tarea, no sólo en su creencia sobre la capacidad. Son medidas que van en consonancia con el modelo de habilidad y tratan de evitar las dificultades presentadas por los cuestionarios.

“Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test” (MSCEIT)

La escala “Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test”, cuenta con 141 ítems que tienen el objetivo de medir los cuatro factores de su modelo: a) la percepción eficaz de las emociones, b) la facilitación del pensamiento mediante el uso de las emociones, c) la comprensión de las emociones y d) el manejo de las emociones. Aporta una puntuación total del instrumento de medida, dos puntuaciones de las áreas experiencial y estratégica, las puntuaciones que corresponden con las cuatro habilidades del modelo y las puntuaciones en cada una de las subescalas (Berrocal y Pacheco, 2006).

“Multifactor Emotional Intelligence Scale” (MEIS)

Dicho instrumento fue originado con el motivo de solventar las dificultades que se encontraron en el MSCEIT. Es una versión más corta y diseñada para que su uso sea apto tanto para el ámbito profesional como en el de la investigación. Cuenta con las mismas áreas que el MSCEIT, modificando algunas actividades y eliminando ciertas tareas que presentan propiedades psicométricas pobres (Pacheco et al., 2004).

3.2.5. Diferencias en la inteligencia emocional dentro de la población

a) Diferencias por sexo

Se han visto diferencias en cuanto al sexo, concluyéndose que las mujeres tienen más competencias en la inteligencia emocional. Las diferencias encontradas son destacables en la evaluación de la inteligencia emocional a partir de modelos que analizan la inteligencia emocional teniendo en cuenta varias habilidades cognitivas, partiendo de estos modelos se hallan diferencias entre hombres y mujeres en el uso, comprensión y manejo de las emociones, teniendo las mujeres mayores puntuaciones. Sin embargo, desde los modelos en los que se mide la inteligencia emocional como una serie de competencias emocionales con medidas autopercebidas, no se observan diferencias tan evidentes en los niveles generales de inteligencia emocional, pero sí en algunas de las subdimensiones (p.e. las mujeres tienen puntuaciones superiores en atención y expresión emocional y los hombres en la regulación emocional) (Gartzia, Aritzeta, Balluerka y Heredia, 2012).

b) Diferencias por edad

Hay escasos estudios en los que se analizan las diferencias asociadas a la edad en la experiencia y en la regulación emocional. Las principales características diferenciales de la experiencia y regulación emocional de las personas en la tercera edad comparándolas con personas jóvenes se encuentran en: a) el nivel fisiológico (disminuye la reactividad cardiaca ante estímulos emocionales) b) a nivel subjetivo de la experiencia emocional se experimentan con menor frecuencia las emociones negativas c) aumenta la relevancia de los estímulos emocionales en el procesamiento de la información observando sesgos atencionales hacia lo gratificante d) hay una percepción de mayor control emocional, más estabilidad y madurez emocional junto a una moderación del afecto positivo e) uso de más mecanismos regulatorios preventivos focalizados en los antecedentes de la emoción en vez de utilizar estrategias regulatorias que ponen su foco en la respuesta emocional. Una de las hipótesis por las que se cree que se pueden dar estos resultados es porque la experiencia acumulada a lo largo de la vida proporciona una mayor capacidad para controlar las emociones, optimizando la experiencia emocional y con ello evitando las sobrecargas emocionales. Por otro lado, hay un tipo de respuesta preventiva que se da como estrategia de regulación emocional con la que seleccionan las situaciones a las que se quieren enfrentar y también se encuentran casos de supresión emocional. Esto podría deberse a la mayor presión social que tienen para inhibir la expresión de las emociones dado que han aprendido a socializar en un contexto sociocultural con diferentes normas de expresión emocional (Márquez-González, Izal, Montorio y Losada, 2008).

Por un lado, esto es lo que se ha estudiado en la tercera edad, pero la menor frecuencia de emociones positivas en grupos de mediana edad sugiere que esta etapa puede resultar ser un desafío especial para el bienestar emocional debido a las particularidades que se pueden dar en esta etapa vital en la que se demanda compatibilizar múltiples roles (Márquez-González, Izal, Montorio y Losada, 2008).

c) Diferencias por cultura

La cultura es una variable que influye notablemente en el ajuste emocional de los individuos y en la percepción del bienestar subjetivo. Las dimensiones de Individualismo-Colectivismo son bases a tener en cuenta en estas diferencias. En el caso de las culturas individualistas, hay una necesidad prioritaria por anteponer las necesidades propias y por este motivo dan más relevancia al mundo emocional de la persona que conecta con la percepción de la calidad de vida subjetiva que sería el resultado del balance entre las emociones negativas y positivas del individuo. En este tipo de culturas, se encuentran los niveles más elevados de bienestar subjetivo comparándola con las

culturas colectivista. En cambio, en las culturas colectivistas se prioriza la cohesión con los demás y las necesidades individuales dependen de las prioridades del grupo, por lo que prestan menos atención a las emociones propias (Fernández-Berrocal Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2001).

3.2.6. Inteligencia emocional en el deporte

Actualmente, la Psicología del Deporte se ha centrado en el análisis de los factores y procesos psicológicos hallados en los deportistas durante el entrenamiento, el pre-entrenamiento, en la pre-competición o en la propia competición (Riera, Caracuel, Palmi, y Daza, 2017). Tal y como se ha visto en las últimas investigaciones, hay una clara necesidad de profundizar y desarrollar los aspectos emocionales en la misma medida que se trabaja con los cognitivos, ya que las emociones se relacionan de manera directa con las aspiraciones de los deportistas por demostrar su eficiencia (Martínez, 2016). Es, más se observa que están estrechamente vinculadas a buenos resultados y a la actitud que tienen los deportistas ante la actividad (Laborde, 2013).

El deporte es un entorno en el que los individuos tienen que motivarse a sí mismos para llegar a sus objetivos a largo plazo, mediante entrenos exigentes. Por este motivo es relevante gestionar el estrés de los entrenos y la presión de la competición, y por tanto poder entender y regular sus emociones junto a las de los demás (p.e. oponentes, entrenadores, espectadores y compañeros). La evidencia acerca del rol de la inteligencia emocional en el desempeño dentro de un deporte y en la actividad física sigue aumentando, esto queda reflejado en investigaciones en las que se han obtenido resultados que confirman la relación entre el éxito en las puntuaciones de los deportistas y una elevada inteligencia emocional.

Se especula que tener una alta inteligencia emocional puede dar lugar a un desempeño mejor como el producto de concebir las competiciones como un reto y poner en marcha un mayor número de estrategias efectivas en respuesta al estrés de la competición (Laborde, Dosseville y Allen, 2016). Debido a la relevancia que tienen los factores emocionales en numerosos aspectos de la vida, desarrollarlos es primordial para que los deportistas puedan poner adecuadamente en práctica las herramientas psicológicas en los entrenos y competiciones (Castro, 2018).

Entre estas herramientas podemos encontrar las habilidades emocionales, motivacionales, de manejo de la ansiedad, la resiliencia y la inteligencia emocional; todas ellas son de gran utilidad para tener éxito en la competición (Lane, Thewell, y Devonport, 2009).

Dada la intensidad de las emociones que se experimentan durante los intentos de cumplir con los objetivos de rendimiento en contextos como el deporte, la capacidad de controlar las emociones es claramente una parte fundamental de la preparación para estos eventos. Se ha descubierto que

las puntuaciones en inteligencia emocional están asociadas con diferencias en los estados emocionales y en la calidad del rendimiento; se cree que los individuos con una mayor inteligencia emocional son conscientes de cómo influye la felicidad y la confusión en el impacto que tienen otras emociones en su actividad deportiva (Lane, Thelwell y Devonport, 2009).

Los niveles más elevados de inteligencia emocional correlacionan con niveles más altos de actividad física y con actitudes positivas hacia ésta misma. En un estudio realizado con 30 hombres atletas de balonmano se midió la frecuencia cardíaca antes y después de una exposición a una situación estresante y se observó que los atletas con puntuaciones bajas en inteligencia emocional obtuvieron una menor variabilidad en la frecuencia cardíaca tras el entrenamiento en comparación con aquellos con una puntuación elevada en inteligencia emocional. A partir de estos resultados se sopesó la idea de que una alta inteligencia emocional beneficia a los atletas ante el estrés (Laborde, 2013).

En cuanto al uso de herramientas psicológicas, hay una relación entre el uso de éstas mismas con la inteligencia emocional. Cuanto mayor es la inteligencia emocional más frecuentemente se usan estas herramientas, entre ellas encontramos el diálogo interno, la imaginación, el control emocional, establecimiento de objetivos, la activación y las técnicas de relajación cuando practican su deporte o cuando compiten (Lane et al., citado en Laborde, 2013).

En relación con los niveles de la actividad física, se ha estudiado que una alta inteligencia emocional genera creencias positivas en la efectividad del uso del ejercicio como una estrategia para regular el estado de ánimo (Laborde, 2013). Se propone que los elevados niveles de inteligencia emocional conducen a las personas a estar más activas físicamente, pero también es posible que una actividad física regular contribuya a que haya cambios en la inteligencia emocional. Las personas que han experimentado emociones positivas después de hacer ejercicio suelen creer que hacer ejercicio puede ser una estrategia para mejorar el estado de ánimo en un futuro. Es posible que realizando ejercicio de forma regular se pueda aprender a obtener beneficios de un estado de ánimo positivo a partir del ejercicio y que este proceso tenga su influencia en las creencias que se tengan de la inteligencia emocional. Esta posible explicación todavía no ha sido suficientemente estudiada mediante investigaciones en las que se utilice un diseño experimental que responda a la cuestión de si el entrenamiento incrementa la inteligencia emocional o si la inteligencia emocional ayuda a los deportistas a aprender a disfrutar de sus entrenamientos (Solanki y Lane, 2010).

3.3. Crossfit

3.3.1. Bases teóricas del tipo de entrenamiento

Crossfit ha sido reconocido como uno de los deportes que ha tenido un mayor crecimiento dentro del entrenamiento de alta intensidad y funcional. Hay establecimientos de Crossfit en 142 países alrededor de siete continentes con más de 10000 afiliados (Claudino, 2018).

El objetivo de CrossFit ha sido construir un programa que prepare a las personas de la mejor forma posible de cara a una contingencia física. Teniendo en cuenta todos los deportes y tareas físicas de forma colectiva, se pone el foco en las habilidades físicas y adaptaciones que permitan tener un desempeño ventajoso (Glassman, 2007). Con un entreno apropiado y un aumento gradual en la intensidad, CrossFit puede ser un deporte efectivo para adultos sanos que busquen un entreno con diversidad en su rutina, esto incluye atletas, antiguos atletas, personas sedentarias y personas que suelen ir al gimnasio, participan en este deporte ya que los entrenos se pueden adaptar a diferentes niveles (Meyer, Morrison y Zuniga, 2017). Es más, los programas de Crossfit permiten que tanto individuos noveles como individuos con un nivel más avanzado puedan entrenar juntos en un entorno social de apoyo mutuo (Fisher, Sales, Carlson y Steele, 2016).

El método en el que se basa esta disciplina del deporte está constituido por una variedad de entrenos que incluyen peso, movimientos gimnásticos, movimientos con el propio peso corporal y ejercicio cardiovascular de alta intensidad. Las sesiones de CrossFit, conocidas como *WOD's* (*workout-of-the-day*) engloban todo tipo de ejercicios fitness: resistencia, estamina, fuerza, velocidad, flexibilidad, intensidad, coordinación, agilidad y equilibrio. Estas sesiones tienen lugar en gimnasios conocidos como "*box*" ya que se localizan en almacenes convertidos en espacios útiles para tener un gimnasio, a ello se debe su denominación (Davies, Coleman y Babkes, 2014). Contiene una gran variedad de ejercicios escalados con la finalidad de que el programa sea accesible para todos los niveles de rendimiento. Cada entreno comienza con un calentamiento dinámico que viene precedido por una demostración de la adecuada biomecánica y la forma de entrenar una habilidad específica y/o un movimiento de levantamiento de peso. Tras estas instrucciones los deportistas cuentan con un tiempo individualizado para practicar el movimiento o la habilidad y recibir un feedback del entrenador.

El *WOD* termina normalmente con un circuito que consta de rondas/repeticiones en un tiempo establecido, a lo que se llama *RFT* (*rounds/repetitions for time*) o bien un entreno en el que se mida el máximo de repeticiones posibles en un tiempo establecido, un *AMRAP* (*as many repetitions as possible*). Junto a ello, hay que añadir el ingrediente de la competición ya que los participantes pueden competir entre ellos en una serie de retos físicos en competiciones locales o

regionales. Siendo la culminación de estos eventos, los Crossfit Games, evento en el que se determina quién es el hombre o la mujer que está más en forma o “*fit*” en todo el mundo (Ryan Shuda y Feito, 2017).

3.3.2. Cultura de Crossfit

El entrenamiento de Crossfit está inspirado por el estilo de vida del Paleolítico debido a la dieta y a los movimientos incorporados en esta disciplina que son raramente utilizados por la población actualmente pero sí que fueron puestos en práctica por nuestros ancestros. Por un lado, la dieta Paleo está orientada a lo que nuestros ancestros del Paleolítico comían, es decir, carnes sin procesar, verduras, nueces, semillas y fruta; los azúcares y almidones se evitan. Y por otro los movimientos de estilo de vida al que se hace alusión son: saltar, empujar objetos, proyectar objetos, sentadillas, remo, correr y halterofilia (Kuhn, 2013).

El estilo de vida que se persigue es aquel en el que se previene a toda costa la enfermedad, para ello se promueven hábitos saludables que se llevan a cabo a diario para obtener una salud óptima y un nivel de *fitness* en una época en la que el bienestar y la salud están relegados a un segundo plano.

La respuesta fisiológica inducida por el entrenamiento de alta intensidad siempre ha estado presente pero lo que diferencia a Crossfit de otras disciplinas es el sentido de comunidad y pertenencia, que se construye y que induce a los clientes a que vuelvan y se superen constantemente. Su naturaleza social junto a la adición de los Crossfit Games, que incluyen entrenamientos clasificatorios nacionales y las competiciones regionales, son lo que ha conducido a Crossfit a que sea considerado el deporte del *Fitness* (Fisher et al., 2016).

Otro aspecto relevante en el mundo del Crossfit es la importancia dada a encontrar al mejor deportista dentro de esta disciplina. En 2007 se iniciaron los Crossfit Games persiguiendo el objetivo de encontrar a la persona *fit* del mundo.

Este evento tiene lugar un fin de semana en el que hay múltiples entrenamientos con divisiones según la edad, para determinar quién tiene mayor nivel. Recientemente Crossfit ha dado la posibilidad de que cualquier deportista tenga acceso a clasificarse, ya que todas las personas a nivel mundial pueden grabar sus puntuaciones mediante el arbitraje oficial o mediante videos de los entrenos completos. Mediante estas puntuaciones clasificatorias las puntuaciones más elevadas serán las que conduzcan a estos deportistas a los Crossfit Games (Kuhn, 2013).

3.3.3. Factores motivacionales

1) Motivos intrínsecos vs. motivos extrínsecos

Hay pocas investigaciones en las que se analicen detenidamente los factores motivacionales que se dan en este subtipo de ejercicio perteneciente a la resistencia. Lo que sí se ha podido determinar es que son predominantemente intrínsecos (la satisfacción, el disfrute, la superación, la revitalización, etc.) o extrínsecos (los resultados, la evitación de castigos, el reconocimiento social, la afiliación, la competición, etc.). Los motivos intrínsecos para hacer ejercicio se consideran beneficiosos para disminuir el estrés porque correlacionan de forma positiva con niveles óptimos de bienestar y felicidad, mientras que los extrínsecos se cree que aumentan los niveles de estrés. Los altos niveles de actividad y los comportamientos beneficiosos para la salud se vinculan a objetivos intrínsecos.

Centrándonos en motivaciones intrínsecas, entrenar con el objetivo de disfrutar conduce a un incremento en la persistencia, una reducción del estrés y la evocación de sentimientos positivos promoviendo la confianza en sí mismos, la satisfacción en la actividad y la sensación de tener energía. La superación y la salud juegan un importante papel junto a estas motivaciones intrínsecas, ya que en contraste con las extrínsecas dan lugar a un mantenimiento a largo plazo de este tipo de entrenamiento (Fisher, Sales, Carlson y Steele, 2016).

La afiliación y el reconocimiento social son factores extrínsecos que se dan en mayor medida entre estos deportistas. Junto a ello, la relevancia dada a la competición se ha confirmado en diversos estudios en los que se ha observado un grado elevado de competitividad en este deporte.

2) Teoría de la autodeterminación

La teoría de la autodeterminación es una teoría de la motivación que está compuesta por cuatro aspectos fundamentales que explican por qué las personas eligen, hacen esfuerzos y persisten en una actividad. La motivación se conceptualiza en un continuo entre la regulación extrínseca e intrínseca dada en el comportamiento. Cuando el comportamiento está extrínsecamente motivado significa que se selecciona el comportamiento atendiendo a una forma de control o presión que reside en el contexto o proviene de seres cercanos (p.e. familia o amigos). En el caso de la motivación intrínseca es la forma de regulación que concede mayor autonomía o autodeterminación, en mayor parte producto del interés inherente en la actividad, más allá de la importancia dada al comportamiento. La necesidad de tener autonomía se ve cubierta cuando las personas sienten que han tenido la oportunidad de tomar decisiones, que sus creencias son valoradas y que controlan sus propias decisiones o actos.

Las motivaciones intrínsecas son más deseables porque se asocian positivamente con la persistencia hacia la actividad física. Las personas que entrenan con mayor regularidad en mayor parte lo hacen bajo una mayor autodeterminación y regulación interna. Hay una tendencia a realizar actividades que supongan un reto o superación de las propias capacidades, aquí entra en juego la regulación intrínseca mediante el interés inherente o la oportunidad de satisfacer un reto importante para las personas. Factores externos como la presión ejercida por otros, la culpa, la competición y la supervisión pueden impactar negativamente en la necesidad de tener autonomía. Aun así, hay que tener en cuenta aspectos extrínsecos como el sentido de pertenencia ya que es un factor que predomina en Crossfit.

En Crossfit la competencia, la autonomía y las necesidades básicas a nivel psicológico predicen una motivación y resultados del comportamiento diferentes a lo que se pueda ver en otros grupos de fitness. La frecuencia de entrenamiento puede ser un ejemplo de comportamiento en el que se puede observar la influencia de todo ello; hay muchas diferencias en relación a la frecuencia con la que se asiste a Crossfit pero se ha podido estudiar que los deportistas que asisten con menor frecuencia a los entrenos reportan un nivel menor de regulación autónoma para participar y junto a ello las necesidades básicas de sentirse competente, autónomo y la afinidad se ven cubiertas en menor medida (Davies, Coleman y Babkes, 2016). Por otro lado, la aceptación y afrontamiento de los retos parece tener relación estrecha con la capacidad que tiene uno mismo de gestionar las dificultades, esto puede aumentar el sentimiento de autoeficacia que predecirá una vigorosa participación en la actividad física (Shuda y Feito, 2017).

3.3.4. Inteligencia emocional en Crossfit

En comparación con otras formas de hacer deporte y otros programas de actividad física, CrossFit es el único deporte exigente físicamente en el que hay una orientación grupal y en el que influye en gran medida la propia regulación individual de cada deportista (Ryan y Deci, 2006). Se ha demostrado que una mayor frecuencia de entrenos semanales (3 o más días por semana) correlaciona con una alta satisfacción en los niveles de autonomía, competencia y afinidad. Todavía no hay mucha evidencia acerca de los motivos específicos que pueden estar relacionados con la frecuencia de participación en CrossFit, una hipótesis puede ser que lo que diferencia a los grupos que entrenan más frecuentemente de los que entrenan con menor frecuencia es que los primeros tienen más motivos intrínsecos y los segundos más extrínsecos (Feito et al., 2018). Una de las motivaciones intrínsecas podría ser la regulación de las emociones, pudiéndose observar que una elevada frecuencia de entrenamiento se relaciona estrechamente con el uso de ésta misma como herramienta para regular las emociones. Los deportistas de Crossfit que utilizan la actividad

física como una de sus principales herramientas para regular las emociones, van a entrenar más ya que la regulación de las emociones es una tarea en el día a día de las personas (Lichtenstein y Jensen, 2016).

Dada la relevancia de los motivos intrínsecos en la frecuencia de participación y la exigencia observada en esta disciplina, hemos querido estudiar más a fondo un motivo que podría subyacer a la frecuencia de entrenamiento de estos deportistas, la inteligencia emocional. La frecuencia de entrenamiento podría estar vinculada a necesidad de gestionar las emociones de forma adecuada y esta gestión de las emociones podría ser resultado de una alta inteligencia emocional, o bien de una baja y por esta razón se recurre a entrenar con una mayor frecuencia. Por este motivo se quiere estudiar en el presente estudio cómo puede afectar la inteligencia emocional en la frecuencia de entrenamiento dentro de esta disciplina.

4. Hipótesis

4.1. Hipótesis general

La inteligencia emocional influye en la frecuencia con la que entrenan las personas en Crossfit.

4.2. Hipótesis específicas

Las hipótesis específicas que derivan de la hipótesis general son las siguientes:

- Los sujetos que obtengan niveles elevados en sus Índices de Inteligencia Emocional Percibida, en el TMMS-24, serán los sujetos que entrenen con mayor frecuencia.
- Los factores de la inteligencia emocional evaluados por el test serán las variables que influirán en mayor medida en que disminuya o aumente la frecuencia de entrenamiento.

5. Objetivos

5.1. Objetivos generales

En el presente estudio se han planteado los siguientes objetivos generales:

- 1) Estudiar si la frecuencia de entrenamiento depende de la inteligencia emocional en Crossfit.

- 2) Obtener datos normativos de la inteligencia emocional a partir de la utilización del TMMS-24 en deportistas que practican Crossfit.

5.2. Objetivos específicos

A partir de los objetivos generales se han construido un conjunto de objetivos específicos:

- 1) Llevar a cabo una discusión de los datos obtenidos acerca de la frecuencia de entrenamiento y de la inteligencia emocional, a partir del análisis de estas variables con la información presentada en el marco teórico.
- 2) Aportar más conocimientos acerca de la inteligencia emocional en esta disciplina.

6. Método

6.1. Diseño de la investigación

Para poder estudiar si la inteligencia emocional puede estar influyendo en la frecuencia con la que entrenan deportistas de Crossfit, se ha considerado adecuado llevar a cabo un trabajo empírico. El motivo por el que se ha escogido realizar un trabajo empírico, se debe a que se pretende estudiar una situación determinada a partir de datos empíricos, objetivos y cuantitativos. Para ello se utilizarán mecanismos de medición y recogida de datos muy elaborados y junto a ello diseños muy controlados. Las variables principales son la frecuencia de entrenamiento (variable dependiente) y la inteligencia emocional (variable independiente) y junto a ello se tendrán que tener en cuenta las variables: edad y sexo. Estas variables se encuentran en un segundo plano, pero se analizarán cautelosamente en el estudio para analizar su posible influencia en los resultados.

6.2. Evaluación

Mediante la evaluación se pueden obtener datos normativos que aportan información acerca de la inteligencia emocional en dicha población y con ello valorar la posible relación que se pueda establecer entre la frecuencia de entrenamiento y los resultados obtenidos en la inteligencia emocional. Para ello se administrará una prueba en la que se pueda evaluar la inteligencia emocional que presentan, dicha prueba es el test TMMS-24. Se escogió esta escala por su brevedad y también por el interés en los factores que evalúa (claridad emocional, atención emocional y reparación emocional). Estas tres puntuaciones permiten obtener información sobre

diferentes aspectos relevantes acerca de la inteligencia emocional, obteniendo un “Índice de Inteligencia emocional Percibida”.

La mayoría de las personas que conforman la muestra no son competidores, es decir hay una minoría de deportistas de alto rendimiento que compitan. Dado que los test de inteligencia emocional en el deporte van enfocados a la competición, se consideró más adecuado elegir un test en el que se midiera la inteligencia emocional de forma más amplia y no enfocada a la competición sino a la autopercepción de la inteligencia emocional. Este tipo de auto-informe aporta datos acerca de la percepción que se tiene sobre las propias habilidades emocionales y también acerca de los aspectos reflexivos de la experiencia emocional.

Los 24 ítems con los que se evalúa a la muestra irán encaminados a analizar las diferencias individuales en las destrezas con las que las personas son conscientes de sus emociones y la capacidad con la que las regulan.

6.3. Participantes

La población a la que se va a administrar el test se encuentra localizada en Alcalá de Henares, en concreto, en dos establecimientos afiliados: CrossFit Alcalá y CrossFit G2. Con su colaboración se ha podido contar con la participación de 72 deportistas, 37 hombres y 35 mujeres. En cuanto a la edad, la edad máxima se encontró en un sujeto de 53 años, mientras que la edad mínima se observó en un sujeto de 20 años.

6.4. Materiales y estímulos

Tras establecer el contacto con los dos establecimientos de Crossfit, la prueba se administró *online*, presentando el consentimiento informado previamente e indicando a continuación el comienzo del test. Para presentar online el TMMS-24 se utilizó *Google Docs* debido a que es una herramienta que permite generar formularios y compartirlos de forma sencilla con la muestra.

En dicho formulario se hizo una breve descripción en la que se explica en qué consiste la investigación y el motivo por el que se necesita una muestra para el estudio, tras ello se añade el consentimiento informado y finalmente se comienza con la recogida de datos para el estudio: edad, sexo, frecuencia de entrenamiento y los 24 ítems que conforman el TMMS-24.

6.5. Análisis de datos

Con el objetivo de estudiar la muestra y la relación que pueda haber entre inteligencia emocional y frecuencia de entrenamiento, es relevante observar cómo están repartidas las variables edad, sexo, frecuencia e inteligencia emocional en la muestra. Para ello se realiza un análisis previo con el objetivo de conocer mejor las características de la muestra a la que se está estudiando y tras ello se enfoca el análisis estadístico en la variable dependiente (frecuencia de entrenamiento) que va a ser el centro de atención de la investigación. El análisis previo consistió en un análisis descriptivo realizado con Excel, tras el cual se procedió finalmente a calcular la prueba T de Student con el programa SPSS.

6.5.1. Corrección del TMMS-24

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores del TMMS-24, se sumaron los ítems del 1 al 8 para el factor atención emocional, los ítems del 9 al 16 para el factor claridad emocional y del 17 al 24 para el factor reparación de las emociones. Una vez obtenida la puntuación para cada factor, se compararon los resultados con la información presentada en las tablas. En las tablas se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Atención (capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada)	Puntuaciones	
	Hombres	Mujeres
	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

Claridad (comprensión adecuada de los propios estados emocionales)	Puntuaciones	
	Hombres	Mujeres
	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

Reparación (capacidad de regular los propios estados emocionales correctamente)	Puntuaciones	
	Hombres	Mujeres
	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

6.5.2. Organización de las variables

Las puntuaciones de los sujetos en cada ítem del TMMS-24 y en cada factor, junto a las respuestas dadas para las variables edad, sexo y frecuencia de entreno se colocaron en una tabla generada a partir de Excel (Anexo 1) en la que quedaron grabados todos estos datos tras la administración del test.

Las variables se organizaron en variables cuantitativas (edad, factor atención, factor claridad y factor reparación) y cualitativas (sexo y frecuencia de entreno). Algunas variables requirieron ser tipificadas, por lo que se realizó una tipificación de algunos datos (sexo, frecuencia de entrenamiento, factores del índice de inteligencia emocional percibida y edad en rangos) con la finalidad de facilitar el análisis de datos.

Para ello se siguió el siguiente procedimiento:

Tipificación del sexo

“Mujeres” = 0

“Hombres” = 1

Tipificación de la frecuencia de entrenamiento

“1 o 2 veces a la semana” = 1

“3 o 4 veces a la semana” = 2

“5 o más veces a la semana” = 3

Tipificación de la edad en rangos

Se han generado rangos para facilitar el análisis de los datos y aportar una mayor validez al estudio dada la diferencia de edad encontrada en la muestra (edad mínima = 20 y edad máxima = 53). Por esta razón se dividió la variable edad en tres variables binarias, aportando el valor 1 cuando el sujeto cumplía con ese rango de edad y en el caso de no cumplir con ese rango de edad se le otorgaba el valor 0. Quedando las tres variables organizadas de la siguiente manera:

Edad_29 = (20-29)

Edad_39 = (30-39)

Edad_53 = (40-53)

Factores del Índice de Inteligencia Emocional

Puntuación Factor Atención Emocional = (ítems 1 al 8)

Puntuación factor Claridad Emocional = (ítems 9 al 16)

Puntuación Factor Reparación Emocional = (ítems 17 al 24)

6.5.3. SPSS

El programa SPSS es un programa estadístico informático diseñado para las ciencias sociales y aplicadas, su nombre originario es “Statistical Package for the Social Sciences”. Gracias a sus herramientas se va a poder realizar la “Prueba T de Student para muestras independientes”.

La prueba t de Student para muestras independientes es un tipo de estadística deductiva, utilizada para analizar si hay una diferencia significativa entre las medias de dos grupos. El valor t representa el número de unidades que están separando las medias de los dos grupos, cuanto mayor sea esta diferencia mayor es la probabilidad de que haya una diferencia estadísticamente significativa. Mediante el uso de esta herramienta se pretenden estudiar las diferencias que puede haber entre las medias de los 3 rangos de edad que se han establecido. Por este motivo se van a hacer tres pruebas t de Student (de 20- 29 años junto con el rango de 30-39 años; de 20-29 años junto con el rango de 40-53 años; de 30 a 39 años junto con el rango de 40-53 años), en cada prueba se comparan dos muestras (sujetos pertenecientes a dos rangos de edad).

7. Resultados

7.1. Sexo

Se obtiene como resultado que hay un mayor número de hombres (37 sujetos) que de mujeres en la muestra (35 sujetos). Tal y como se puede apreciar en la tabla, la frecuencia relativa en los hombres es más elevada (51%) que la frecuencia relativa de las mujeres (49%).

Sexo	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Mujer	35	49%
Hombre	37	51%
	72	

7.2. Edad

Para el análisis de la edad de la muestra se ha realizado la media de edad obteniendo como resultado 34 años. Y junto a ello se ha completado una tabla con la frecuencia absoluta y la frecuencia relativa por rangos de edad, por este motivo se han establecido tres grupos de edad correspondientes a tres variables binarias, tomando valores de 1 o 0. Los sujetos con una edad comprendida en un rango de los tres que se presentan obtienen el valor 1, siendo 0 en las otras dos variables, es decir, el resto de rangos.

Rangos de edad	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
De 20-29	22	31%
De 30-39	31	43%
De 40-53	19	26%
	72	

La edad de los sujetos se encuentra predominantemente entre 30 y 39 años, con una frecuencia absoluta de 31 sujetos y el 43% de frecuencia relativa.

7.3. Índice de Inteligencia Emocional Percibida

Como hay rangos diferentes para las puntuaciones obtenidas entre hombres y mujeres, y esto afecta a la interpretación de los resultados, se ha considerado adecuado separar las medias obtenidas en cada factor según el sexo. A continuación, se presentan las medias de los factores (atención, claridad y reparación emocional) que indican el Índice de Inteligencia Emocional Percibida, correspondientes a cada sexo.

Factores IEP	Sexo	Media
Atención	Mujer	27,17
	Hombre	26,43
Claridad	Mujer	26,37
	Hombre	29,03
Reparación	Mujer	29,60
	Hombre	30,65

Comparando los resultados por factores, el factor reparación es el que tiene puntuaciones más elevadas tanto en hombres como en mujeres esto se refleja en la media calculada para las mujeres (29,60) y hombres (30,65). Correspondiendo las puntuaciones más elevadas a los hombres por la diferencia que se aprecia entre estas dos medias. En el factor claridad la media es más elevada en los hombres (29,03) y las mujeres presentan la puntuación más baja en este factor con una media de 26,37 en su puntuación. El último factor, la atención, es el factor en el que los hombres presentan una media más baja (26,43) mientras que las mujeres tienen una media más elevada en las puntuaciones (27,17).

7.4. Frecuencia de entrenamiento

Prestando atención a la distribución de las frecuencias absolutas y relativas, la mayoría de los sujetos entrenan 3 o 4 veces a la semana, con una frecuencia absoluta de 38 sujetos y una frecuencia relativa del 53 %. La frecuencia de entrenamiento que ha obtenido un menor número de sujetos (13 sujetos), ha sido 1 o 2 veces a la semana, con una frecuencia relativa del 18%.

Frecuencia de entrenamiento	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
1 o 2 veces a la semana	13	18 %
3 o 4 veces a la semana	38	53 %
5 o más veces a la semana	21	29 %
	72	

7.4.1. Sexo y frecuencia de entrenamiento

Tanto en hombres como en mujeres, la predominancia en la frecuencia de entrenamiento se sitúa en 3 o 4 veces a la semana, por lo que la moda se sitúa en esta frecuencia de entrenamiento, contando con 38 sujetos de la muestra que entrenan con dicha frecuencia (19 mujeres y 19 hombres). En el caso de los hombres hay un mayor número de sujetos que entrenan con una frecuencia de 5 o más veces a la semana frente a las mujeres (13 hombres y 8 mujeres). Y tal y

como se puede observar hay una minoría que entrena 1 o 2 veces a la semana, siendo esta la frecuencia que presenta un menor número de sujetos (5 hombres y 8 mujeres).

Sexo	Frecuencia de entrenamiento	Frecuencia absoluta
Hombres	1 o 2 veces a la semana	5
	3 o 4 veces a la semana	19
	5 o más veces a la semana	13
Mujeres	1 o 2 veces a la semana	8
	3 o 4 veces a la semana	19
	5 o más veces a la semana	8
		72

7.4.2. Frecuencia de entrenamiento y edad

La moda en la distribución de los sujetos en la edad y frecuencia de entrenamiento se encuentra repartida de la siguiente manera:

Edad	Frecuencia de entrenamiento	Frecuencia absoluta
20 a 29 años	Frec 1	6
	Frec 2	10
	Frec 3	6
30 a 39 años	Frec 1	6
	Frec 2	13
	Frec 3	12
40 a 53 años	Frec 1	1
	Frec 2	15
	Frec 3	3

La moda en los tres rangos de edad se encuentra en la frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 veces a la semana. La frecuencia absoluta en el caso del rango de edad 20 a 29 años es de 10 sujetos, en

al rango de 30 a 39 años de 13 sujetos y en el rango de edad comprendido entre 40 y 53 años se hallan situados 15 sujetos.

7.4.3. Frecuencia de entrenamiento e Índice de Inteligencia Emocional Percibida

Para facilitar la comprensión de los datos y organizarlos de la manera más válida se han hecho tres tablas en las que se pueden observar las medias en cada factor (atención, claridad y reparación) del Índice de Inteligencia Emocional Percibida en función del sexo, el grupo de edad correspondiente (tres grupos de edad: de 20 a 29 años, de 30 a 39 años y de 40 a 53 años) y la frecuencia de entrenamiento. Como se explicó previamente el sexo es una variable a tener en cuenta en la interpretación de las puntuaciones que los sujetos tienen en los factores del IEP, por este motivo a la hora de discutir los resultados se ha separado la información. Por otro lado, la edad es una variable que aparece dividida porque la discusión de los resultados se debe hacer considerando la edad, dado que no se puede generalizar los resultados de la misma manera a un sujeto con una edad de 20 años (mínima edad encontrada en la muestra) que a un sujeto de 53 años (máxima edad encontrada en la muestra).

Prestando atención a las siguientes tablas se pueden visualizar las medias pertinentes a la frecuencia de entrenamiento y los valores en los factores del IEP:

Sexo	Edad	Frecuencia entrenamiento	Factores IEP	Medias
Mujer	De 20-29 años	Frec 1	Atención	25,0902884
			Claridad	25,5367287
			Reparación	27,9715182
		Frec 2	Atención	26,0679938
			Claridad	26,6897223
			Reparación	29,4394565
		Frec 3	Atención	26,125982
			Claridad	26,3452607

			Reparación	29,111392
Hombre	De 20-29 años	Frec 1	Atención	24,2911129
			Claridad	27,4904886
			Reparación	29,7019561
		Frec 2	Atención	25,1744459
			Claridad	25,4134426
			Reparación	28,7449976
		Frec 3	Atención	25,7246607
			Claridad	26,4000461
			Reparación	26,386879

Sexo	Edad	Frecuencia entrenamiento	Factores IEP	Medias
Mujer	De 30-39 años	Frec 1	Atención	25,7404317
			Claridad	25,6722864
			Reparación	28,0476626
		Frec 2	Atención	26,8994056
			Claridad	26,6918167
			Reparación	29,0430118
		Frec 3	Atención	25,3771551
			Claridad	26,1151297
			Reparación	32,3109888

Hombre	De 30-39 años	Frec 1	Atención	28,1061885
			Claridad	29,70630559
			Reparación	28,45848879
		Frec 2	Atención	25,7811728
			Claridad	25,9835969
			Reparación	28,6804867
		Frec 3	Atención	26,1943441
			Claridad	26,4675535
			Reparación	29,31238

Sexo	Edad	Frecuencia entrenamiento	Factores IEP	Medias
Mujer	De 40-53 años	Frec 1	Atención	
			Claridad	
			Reparación	
		Frec 2	Atención	26,0699248
			Claridad	26,4128491
			Reparación	29,3124154
		Frec 3	Atención	26,0168864
			Claridad	26,1331216
			Reparación	28,5752437
Hombre	De 40-53 años	Frec 1	Atención	
			Claridad	
			Reparación	
		Frec 2	Atención	25,075884
			Claridad	25,9968939
			Reparación	28,3646547
		Frec 3	Atención	

			Claridad	
			Reparación	

Los motivos por los que aparecen algunas casillas en blanco son los siguientes:

- Un único sujeto con estas características: hombre entre 40-53 años y frec 1, y hombre entre 40-53 años y frec 3.
- No hay sujetos que cumplan con estas características: mujer entre 40-53 años y frec 1.

No se incluyen los datos para los casos en los que hay un único sujeto o no hay ninguno porque no se puede hacer la media a partir de un único sujeto o sin ellos.

De 20 a 29 años

a) Mujeres

- Frecuencia 1: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención (puntuación media = 25,090) es el factor con menos puntuación en comparación con el resto de frecuencias y de la muestra de mujeres en este rango de edad.
- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación. Observándose la puntuación más elevada de mujeres de 20 a 29 años en el factor reparación (puntuación media = 29,439) y en esta frecuencia de entrenamiento.
- Frecuencia 3: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación.

b) Hombres

- Frecuencia 1: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada (puntuación media = 29,701) y la atención (puntuación media = 24,291) es el factor con menos puntuación, en comparación con el resto de frecuencias y de la muestra de hombres en este rango de edad.
- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación.

- Frecuencia 3: la claridad es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación.

De 30 a 39 años

a) Mujeres

- Frecuencia 1: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la claridad es el factor con menos puntuación.
- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la claridad es el factor con menos puntuación.
- Frecuencia 3: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación. Observándose la puntuación más elevada en el factor reparación (puntuación media = 32,310) y la menor puntuación en atención (puntuación media = 25,377) en este rango y en esta frecuencia de entrenamiento.

b) Hombres

- Frecuencia 1: la claridad es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación. En el caso de la claridad, es el factor con una puntuación más elevada (puntuación media = 29,70630559) para este rango de edad y frecuencia de entrenamiento. Mientras que la atención tiene la menor puntuación en este rango y frecuencia (puntuación media = 28,1061885).
- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación.
- Frecuencia 3: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación.

De 40 a 53 años

a) Mujeres

- Frecuencia 1: no hay ningún sujeto con estas características.

- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención es el factor con menos puntuación. Observándose la puntuación más elevada de mujeres de 40 a 53 años en el factor reparación (puntuación media = 29,312) y en esta frecuencia de entrenamiento.
- Frecuencia 3: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada y la atención (puntuación media = 26,016) es el factor con menos puntuación de todo este rango de edad.

b) Hombres

- Frecuencia 1: solo hay un sujeto con estas características.
- Frecuencia 2: la reparación es el factor que ha obtenido una puntuación más elevada (puntuación media = 28,364) y la atención es el factor con menos puntuación (puntuación media = 25,075).
- Frecuencia 3: solo hay un sujeto con estas características.

7.5. SPSS y Prueba t de Student para muestras independientes

Tal y como se comentó previamente en el apartado 6.5.3. para comparar las medias obtenidas en la frecuencia de entrenamiento y en los factores del Índice de la Inteligencia Emocional se han llevado a cabo tres pruebas t de Student para muestras independientes partiendo de grupos que se han generado a partir de tres rangos de edad.

Prueba t de Student para los rangos de edad 1 y 2

Las dos muestras pertenecen a los siguientes rangos de edad:

De 20 a 29 años = 1

De 30 a 39 años = 2

Estadísticos de grupo

	Edad_rango	N	Media	Desviación tip.	Error típ. de la media
Sexo	1,00	22	1,36	,492	,105
	2,00	31	1,55	,506	,091
Frecuencia de entrenamiento	1,00	22	2,00	,756	,161
	2,00	31	2,19	,749	,135
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	1,00	22	27,45	5,990	1,277
	2,00	31	28,74	5,663	1,017
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	1,00	22	27,14	7,599	1,620
	2,00	31	29,65	5,914	1,062
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17-24)	1,00	22	29,68	5,694	1,214
	2,00	31	31,13	5,590	1,004

Tabla 1: Estadísticos de grupo. Rango de edad 1 y 2.

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
Sexo	Se han asumido varianzas iguales	1,539	,220	-1,325	51	,191	-,185	,139	-,465	,095
	No se han asumido varianzas iguales			-1,331	46,129	,190	-,185	,139	-,464	,095
Frecuencia de entrenamiento	Se han asumido varianzas iguales	,400	,530	-,923	51	,360	-,194	,210	-,614	,227
	No se han asumido varianzas iguales			-,922	45,131	,362	-,194	,210	-,616	,229
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	Se han asumido varianzas iguales	,002	,963	-,796	51	,430	-1,287	1,617	-4,533	1,958
	No se han asumido varianzas iguales			-,789	43,763	,435	-1,287	1,633	-4,578	2,003
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	Se han asumido varianzas iguales	1,900	,174	-1,351	51	,183	-2,509	1,856	-6,236	1,218
	No se han asumido varianzas iguales			-1,295	38,015	,203	-2,509	1,937	-6,430	1,413
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17-24)	Se han asumido varianzas iguales	,000	,991	-,922	51	,361	-1,447	1,570	-4,600	1,705
	No se han asumido varianzas iguales			-,919	44,863	,363	-1,447	1,575	-4,620	1,726

Tabla 2: Prueba de muestras independientes. Rango de edad 1 y 2.

Comparando las medias de ambas muestras se observa una significación bilateral mayor que 0,05 (sig. Bilateral = 0,360) en la variable frecuencia de entrenamiento. Por lo que si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 20 a 29 años y el grupo con el rango de edad de 30 a 39 años para la frecuencia de entrenamiento. Por lo que las medias en estas variables no son diferentes para el grupo 1 y grupo 2.

En los factores del IEP también ocurre lo mismo:

- Claridad (sig. Bilateral = 0,183)

- Atención (sig. Bilateral = 0,430)
- Reparación (sig. Bilateral = 0, 361)

Si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 20 a 29 años y el grupo con el rango de edad de 30 a 39 años para los factores del IEP. Por lo que las medias en estas variables no son diferentes para el grupo 1 y grupo 2.

En la frecuencia de entrenamiento el intervalo de confianza se sitúa entre -0,614 y 0,227. El valor 0 sí está incluido entre los límites del intervalo de confianza para la diferencia por lo que sí hay igualdad de medias en la frecuencia de entrenamiento.

Factores del IEP:

- Intervalo de confianza en la atención entre -4,533 y 1,958
- Intervalo de confianza para la claridad entre -6,236 y 1,218
- Intervalo de confianza para la reparación entre -4,600 y 1,705

El valor 0 sí está incluido en los intervalos de los 3 factores para la diferencia por lo que sí hay igualdad de medias en los factores del IEP para las dos muestras.

Prueba t de Student para los rangos de edad 1 y 3

Las dos muestras pertenecen a los siguientes rangos de edad:

De 20 a 29 años = 1

De 40 a 53 años = 3

Estadísticos de grupo					
	Edad_rango	N	Media	Desviación tip.	Error típ. de la media
Sexo	1,00	22	1,36	,492	,105
	3,00	19	1,58	,507	,116
Frecuencia de entrenamiento	1,00	22	2,00	,756	,161
	3,00	19	2,11	,459	,105
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	1,00	22	27,45	5,990	1,277
	3,00	19	22,84	4,822	1,106
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	1,00	22	27,14	7,599	1,620
	3,00	19	25,32	6,421	1,473
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17-24)	1,00	22	29,68	5,694	1,214
	3,00	19	29,05	5,939	1,363

Tabla 3: Estadísticos de grupo. Rango de edad 1 y 3.

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias					95% Intervalo de confianza para la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
Sexo	Se han asumido varianzas iguales	,492	,487	-1,377	39	,176	-,215	,156	-,532	,101
	No se han asumido varianzas iguales			-1,374	37,774	,178	-,215	,157	-,533	,102
Frecuencia de entrenamiento	Se han asumido varianzas iguales	3,557	,067	-5,28	39	,600	-,105	,199	-,508	,298
	No se han asumido varianzas iguales			-,547	35,254	,588	-,105	,192	-,496	,285
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	Se han asumido varianzas iguales	,538	,468	2,687	39	,011	4,612	1,717	1,140	8,085
	No se han asumido varianzas iguales			2,730	38,831	,009	4,612	1,690	1,195	8,030
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	Se han asumido varianzas iguales	,969	,331	,821	39	,417	1,821	2,217	-2,664	6,305
	No se han asumido varianzas iguales			,831	38,987	,411	1,821	2,190	-2,608	6,250
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17-24)	Se han asumido varianzas iguales	,208	,651	,346	39	,731	,629	1,819	-3,050	4,309
	No se han asumido varianzas iguales			,345	37,606	,732	,629	1,825	-3,066	4,325

Tabla 4: Prueba de muestras independientes. Rango de edad 1 y 3.

Comparando las medias de ambas muestras se observa una significación bilateral mayor que 0,05 (sig. Bilateral = 0,600) en la variable frecuencia de entrenamiento. Por lo que si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 20 a 29 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para la frecuencia de entrenamiento. Por lo que las medias en estas variables no son diferentes para el grupo 1 y grupo 3.

En dos factores del IEP también ocurre lo mismo:

- Claridad (sig. Bilateral = 0,417)
- Reparación (sig. Bilateral = 0,731)

Si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 20 a 29 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para los factores del IEP claridad y reparación. Por lo que las medias en estas variables no son diferentes para el grupo 1 y grupo 3. Esto no ocurre en el factor atención (sig. Bilateral = 0,011) porque es superior a 0,05 la sig. Bilateral, por lo que no hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 20 a 29 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para el factor atención. Por lo que las medias sí son diferentes para el grupo 1 y el 3 en el factor atención.

En la frecuencia de entrenamiento intervalo de confianza entre -0,508 y 0,298. El valor 0 sí está incluido entre los límites del intervalo de confianza para la diferencia por lo que sí hay igualdad de medias en la frecuencia de entrenamiento para los dos grupos.

Factores del IEP:

- Intervalo de confianza en la atención entre 1,140 y 8,085
- Intervalo de confianza para la claridad entre -2,664 y 6,305
- Intervalo de confianza para la reparación entre -3,050 y 4,309

El valor 0 sí está incluido en los intervalos de confianza de la claridad y la reparación por lo que sí hay igualdad de medias en estos factores para estos dos grupos. En el caso de la atención, el valor 0 no está incluido en el intervalo de confianza por lo que se puede confirmar que no hay igualdad de medias entre el grupo 1 y 3 para el factor atención.

Prueba t de Student para los rangos de edad 2 y 3

Las dos muestras pertenecen a los siguientes rangos de edad:

De 30 a 39 años = 2

De 40 a 53 años = 3

Estadísticos de grupo

	Edad_rango	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
Sexo	2,00	31	1,55	,506	,091
	3,00	19	1,58	,507	,116
Frecuencia de entrenamiento	2,00	31	2,19	,749	,135
	3,00	19	2,11	,459	,105
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	2,00	31	28,74	5,663	1,017
	3,00	19	22,84	4,822	1,106
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	2,00	31	29,65	5,914	1,062
	3,00	19	25,32	6,421	1,473
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17- 24)	2,00	31	31,13	5,590	1,004
	3,00	19	29,05	5,939	1,363

Tabla 5: Estadísticos de grupo. Rango de edad 2 y 3.

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
								Inferior	Superior	
Sexo	Se han asumido varianzas iguales	,183	,671	-2,207	48	,837	-,031	,148	-3,327	,266
	No se han asumido varianzas iguales			-2,207	38,132				,837	-,031
Frecuencia de entrenamiento	Se han asumido varianzas iguales	9,401	,004	,462	48	,646	,088	,191	-2,296	,472
	No se han asumido varianzas iguales			,517	47,996				,608	,088
Puntuación Atención emocional (ítem:1-8)	Se han asumido varianzas iguales	,628	,432	3,776	48	,000	5,900	1,562	2,758	9,041
	No se han asumido varianzas iguales			3,926	42,899				,000	5,900
Puntuación Claridad emocional (ítem: 9-16)	Se han asumido varianzas iguales	,034	,855	2,432	48	,019	4,329	1,780	,751	7,908
	No se han asumido varianzas iguales			2,384	35,778				,023	4,329
Puntuación reparación de las emociones (ítem: 17-24)	Se han asumido varianzas iguales	,251	,618	1,245	48	,219	2,076	1,668	-1,277	5,429
	No se han asumido varianzas iguales			1,227	36,412				,228	2,076

Tabla 6: Prueba de muestras independientes. Rango de edad 2 y 3.

Comparando las medias de ambas muestras se observa una significación bilateral mayor que 0,05 (sig. Bilateral = 0,646) en la variable frecuencia de entrenamiento. Por lo que si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 30 a 39 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para la frecuencia de entrenamiento. Por lo que las medias en estas variables no son diferentes para el grupo 2 y grupo 3.

En un factor del IEP también ocurre lo mismo:

- Reparación (sig. Bilateral = 0,219)

Si hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 30 a 39 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para el factor reparación. Por lo que las medias en esta variable no son diferentes para el grupo 2 y grupo 3. Esto no ocurre en los factores atención (sig. Bilateral = 0,000) y claridad (sig. Bilateral = 0,019) porque son superiores a la sig. Bilateral de 0,05, por lo que no hay compatibilidad entre la hipótesis de igualdad de medias poblacionales y las diferencias entre las medias de los grupos representados por el grupo con el rango de edad de 30 a 39 años y el grupo con el rango de edad de 40 a 53 años para el factor atención y claridad. Por lo que las medias sí son diferentes para el grupo 2 y el 3 en el factor atención y claridad.

En la frecuencia de entrenamiento el intervalo de confianza se encuentra entre -0,296 y 0,472. El valor 0 sí está incluido entre los límites del intervalo de confianza para la diferencia por lo que sí hay igualdad de medias en la frecuencia de entrenamiento para los dos grupos.

Factores del IEP:

- Intervalo de confianza en la atención entre 2,758 y 9,041
- Intervalo de confianza para la claridad entre 0,751 y 7,908
- Intervalo de confianza para la reparación entre -1,277 y 5,429

El valor 0 sí está incluido en los intervalos de confianza de la reparación por lo que sí hay igualdad de medias para este factor en estos dos grupos. En el caso de la atención y la claridad, el valor 0 no está incluido en el intervalo de confianza por lo que se puede confirmar que no hay igualdad de medias entre el grupo 2 y 3 para el factor atención y en el factor claridad.

8. Discusión

En la investigación realizada se ha de tener en cuenta que hay una hipótesis de investigación inicial que puede cumplirse o no. En el caso de no cumplirse, la hipótesis nula sería aquella en la que ocurriría lo contrario que predice la hipótesis original, quedando ambas hipótesis de la siguiente manera:

- Hipótesis de investigación: La inteligencia emocional incluye en la frecuencia de entrenamiento en deportistas de Crossfit.
- Hipótesis nula: La inteligencia emocional no influye en la frecuencia de entrenamiento.

En este presente estudio se ha querido investigar la frecuencia de entrenamiento como variable dependiente y la inteligencia emocional como variable independiente. Para obtener datos de ambas variables se pidió a los sujetos que respondieran a un test (TMMS-24) en el que se pudiera evaluar la inteligencia emocional de los sujetos y también se les pidió la frecuencia de entrenamiento, el sexo y la edad. Para analizar los datos mediante Excel y SPSS, se ha partido de una estructuración con la que se puede obtener una mayor validez en los resultados, ya que hay variables como la edad y el sexo que pueden influir en los resultados de la investigación. Las diferencias de edad presentadas en la muestra pueden suponer un problema para la generalización de los resultados (edad mínima = 20 y edad máxima = 53) y el sexo también, ya que las puntuaciones obtenidas en el test tienen que ser interpretadas de formas diferentes por los rangos que se establecen para cada sexo. Por este motivo hemos tenido muy presentes en el estudio los rangos de edad y el sexo.

Mediante el análisis descriptivo se puede obtener la siguiente información sobre las variables que se han estudiado:

Frecuencia de entrenamiento

La mayoría de los sujetos entrenan 3 o 4 veces a la semana, con una frecuencia absoluta de 38 sujetos y una frecuencia relativa del 53 % (19 mujeres y 19 hombres). En el caso de los hombres hay un mayor número de sujetos que entrenan con una mayor frecuencia, 5 o más veces a la semana comparándolos con las mujeres (13 hombres y 8 mujeres).

Edad

La edad media es de 34 años, encontrándose el mayor número de sujetos en el rango de edad de 30 a 39 años. La moda en los tres rangos de edad se encuentra en la frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 veces a la semana. Obteniéndose la mayor frecuencia absoluta en el rango de edad entre 40 y 53 años, con 15 sujetos.

Índice de Inteligencia Emocional Percibida

Teniendo en cuenta las medias obtenidas en las puntuaciones del Índice de Inteligencia Emocional Percibida y relacionándolo con los rangos establecidos para cada sexo a la hora de interpretar los resultados del TMMS-24, las medias en las puntuaciones de los factores indicarían lo siguiente:

- Atención: las mujeres con una puntuación media de 27,17 y los hombres con una media de 26,43 tienen una capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada. La atención es mayor en el caso de las mujeres.
- Claridad: los hombres tienen una media de 29,03 y las mujeres presentan una puntuación media de 26,37. Esto quiere decir que la comprensión de los propios estados emocionales es adecuada en ambos sexos, siendo mayor en los hombres.
- Reparación: las mujeres presentan una media en esta puntuación de 29,60, mientras que los hombres han obtenido una puntuación media de 30,65. Estas puntuaciones reflejan que en ambos casos la capacidad de regular los propios estados emocionales correctamente es adecuada. Siendo el factor reparación el factor con más puntuación en hombres.

Teniendo en cuenta la interpretación de las puntuaciones de los tres factores las mujeres tienen una mayor atención emocional que los hombres, mientras que éstos presentan niveles más elevados de claridad y reparación emocional. En ambos sexos las puntuaciones indican que son adecuados los niveles de los tres factores.

Una vez tenida en cuenta la interpretación de los resultados del TMMS-24, sería interesante comparar las diferencias observadas según los rangos de edad y la frecuencia de entrenamiento:

- Rango de edad (20-29 años): el factor reparación emocional es el factor que tiene una puntuación mayor comparándolo con los otros dos factores. En el caso de las mujeres esta puntuación media se encuentra entre aquellas que entrenan con una frecuencia de entrenamiento de 3 a 4 veces y en hombres con una frecuencia de entrenamiento de 1 o 2 veces a la semana. La menor puntuación media de reparación se sitúa en las mujeres en aquellas que entrenan 1 o 2 veces a la semana y en los hombres en 5 o más veces.

El factor claridad se encuentra en una posición intermedia con valores intermedios con una máxima puntuación media en mujeres que entrenan de 3 a 4 veces y una máxima puntuación media en hombres con una frecuencia de entrenamiento de 1 o 2 veces; la menor puntuación media se encuentra en las mujeres para la frecuencia de entrenamiento de 1 o 2 veces a la semana y para los hombres en 3 o 4 veces a la semana. Mientras que la atención es el factor con menor puntuación tanto en hombres como mujeres que entrenan 1 o 2 veces a la semana y las puntuaciones más elevadas para ambos sexos se encuentran en aquellos sujetos que entrenan 5 o más veces a la semana.
- Rango de edad (30-39 años): en este caso el factor reparación junto a la claridad emocional son los factores que tienen una puntuación mayor comparándolo con los otros dos factores. Tanto en el caso de las mujeres como de los hombres la puntuación máxima media en reparación se encuentra entre aquellos que entrenan con una frecuencia de entrenamiento de 5 o más veces. La menor puntuación media de reparación se sitúa en las mujeres en aquellas que entrenan 1 o 2 veces a la semana y en los hombres también.

El factor claridad tiene una máxima puntuación media en mujeres que entrenan de 3 a 4 veces y una máxima puntuación media en hombres con una frecuencia de entrenamiento de 1 o 2 veces; la menor puntuación media se encuentra en las mujeres para la frecuencia de entrenamiento de 1 o 2 veces a la semana y para los hombres en 3 o 4 veces a la semana. Mientras que la atención es el factor con menor puntuación de los tres factores. Para los hombres, los que entrenan 3 o 4 veces a la semana y para las mujeres las que entrenan 5 o más veces. Las puntuaciones más elevadas se encuentran en las mujeres que entrenan 3 o 4 veces y los hombres que entrenan 1 o 2 veces.
- Rango de edad (40-53 años): el factor reparación emocional es el factor que tiene una puntuación mayor comparándolo con los otros dos factores. En el caso de las mujeres esta puntuación media se encuentra entre aquellas que entrenan con una frecuencia de entrenamiento de 3 o 4 veces y en hombres con una frecuencia de entrenamiento de 5 o más veces a la semana. La menor puntuación media de reparación se sitúa en las mujeres

en aquellas que entrenan 5 o más veces a la semana y es aún menor en los hombres con una frecuencia de entrenamiento de 3 o 4 veces. El factor claridad se encuentra en una posición intermedia, con una máxima puntuación media en mujeres que entrenan de 3 a 4 veces. La menor puntuación media se encuentra en los hombres para la frecuencia de entrenamiento de 3 o 4 veces y dentro de las mujeres las que entrenan 5 o más veces. Mientras que la atención es el factor con menor puntuación de los tres factores y en concreto para las mujeres que entrenan 5 o más veces a la semana siendo esta puntuación aún menor en hombres que entrenan 3 o 4 veces. Las puntuaciones más elevadas se encuentran en las mujeres que entrenan 3 o 4 veces.

Tras el análisis descriptivo se procedió con una comparación más exhaustiva de las medias y para este fin se seleccionó la prueba t de Student para muestras independientes partiendo de la posible influencia que puede tener la edad en el estudio.

En el análisis descriptivo no se encuentran diferencias significativas entre las medias obtenidas en los factores del IEP y la frecuencia de entrenamiento, dividiendo esta información por sexo y rangos de edad, por ejemplo:

- Frecuencia de entrenamiento: la mayor parte de los sujetos independientemente del rango de edad entrenan en la frec 2 (3 o veces a la semana). Obteniendo tres medias de frecuencia de entrenamiento similares: 2,00 (20 a 29 años), 2,19 (30 a 39 años) y 2,11 (40 a 53 años).
- Atención: hay dos medias en este factor que tienen una diferencia apenas perceptible es el caso del rango 1 (20 a 29 años = 27,45) y el rango 2 (30 a 39 años = 28,74). Pero comparando estos rangos con el rango 3 (40 a 53 años = 22,84) sí que se observa una mayor diferencia, sobre todo entre el rango 3 y el rango 2.
- Claridad: hay dos medias en este factor que tienen una diferencia menor entre sus medias, es el caso del rango 1 (20 a 29 años = 27,14) y el rango 3 (40 a 53 años = 25,32). Pero comparando estos rangos con el rango 2 (30 a 39 años = 29,65) sí que se observa una mayor diferencia, la más latente es entre el rango 2 y 3.
- Reparación: grupo 1 (29,68) grupo 2 (31,13) comparando la media que ha obtenido cada rango de edad para el factor reparación se puede apreciar que las tres medias no difieren en gran medida, es más son parecidas. Entre el rango 1 (20 a 29 años = 29,68) y el 3 (40

a 53 años = 29,05) casi no hay diferencia entre sus medias; la mayor diferencia se daría entre el rango 3 y el 2 (30 a 39 años = 31,13), y aun así no hay un cambio notable entre estas dos medias.

Mediante la prueba t de Student se ha confirmado que en líneas generales hay igualdad entre las medias comparando entre diferentes rangos de edad. Pero haciendo un análisis pormenorizado de todas las variables hay dos excepciones en los siguientes rangos de edad:

- De 30 a 39 años y de 40 a 53 años: se obtiene que las diferencias son estadísticamente significativas para el factor atención y claridad. Mientras que en la frecuencia de entrenamiento no hay diferencias relevantes en la media.
- De 20 a 29 años y de 40 a 53 años: se obtiene que la diferencia es estadísticamente significativa para el factor atención. Mientras que en la frecuencia de entrenamiento no hay diferencias relevantes en la media.

Como se ha podido observar, las diferencias en las medias de estos factores del Índice de Inteligencia Emocional Percibida no corresponden con diferencias en las medias de frecuencia de entrenamiento, ya que la mayor parte de los sujetos entrenan de 3 a 4 veces en todos los rangos de edad y tampoco hay variaciones significativas entre los rangos de edad, en estos factores y con esta frecuencia de entrenamiento en concreto.

9. Conclusiones

Tras llevar a cabo un análisis de los resultados obtenidos por el estudio, en el que se investiga si hay una relación entre los niveles de inteligencia emocional y la frecuencia de entrenamiento, se ha hallado que en los tres rangos de edad las diferencias en la frecuencia de entrenamiento no son significativas entre las diferentes edades por lo que no sería posible relacionar la frecuencia de entrenamiento con variaciones en la inteligencia emocional. En ambos sexos las puntuaciones indican que son adecuados los niveles de los tres factores, sin observarse variaciones superiores o inferiores destacables. Aun así, es relevante tener en cuenta que el factor reparación es el que tiene una mayor puntuación en los rangos de 20 a 29 años y 40 a 53 años, excepto en el rango de 30 a 39 años en el que la claridad predomina frente a la reparación en los hombres. Los niveles elevados de reparación emocional podrían deberse a que una de las motivaciones intrínsecas puede estar siendo la regulación de las emociones, encontrándose que una elevada frecuencia de

entrenamiento (como la que podría ser 3 o 4 veces a la semana) se relaciona con la utilización de la reparación emocional como herramienta para regular las emociones. Según Lichtenstein y Jensen (2016) la actividad física en estas personas podría estar siendo una de sus principales herramientas para gestionar las emociones por lo que van a entrenar más ya que la regulación de las emociones es una tarea en el día a día de las personas. Por otro lado, la claridad se mantiene con puntuaciones intermedias en cuanto a los rangos y el sexo excepto en el caso que hemos mencionado anteriormente y la atención se presenta como el factor con menor puntuación para los tres rangos. Mediante las pruebas t de Student se determina que en los rangos de 20 a 29 años y de 40 a 53 años la diferencia es estadísticamente significativa para el factor atención, y que en los rangos de 30 a 39 años y de 40 a 53 años se encuentran diferencias estadísticamente significativas para el factor atención y claridad.

No se encuentran diferencias entre los diferentes rangos de edad en cuanto a las medias de frecuencia de entrenamiento y las medias de la inteligencia emocional con las que se pueda corroborar una relación de causa y efecto entre estas mismas.

Y tampoco se observan diferencias estadísticamente significativas que indiquen que una elevada frecuencia de entrenamiento esté correlacionada con altos niveles de inteligencia emocional. Por este motivo se descarta la hipótesis inicial y se confirma la hipótesis nula. Creemos que la igualdad entre las medias podría deberse a una homogeneidad en la muestra y a que ésta misma no sea suficientemente grande, lo que no permite que haya una gran variabilidad en los resultados.

La variable más influyente podría estar siendo la edad tal y como se aprecia en las diferencias significativas que se han establecido en el factor atención y claridad emocional. Esto correspondería con la idea de que influye la edad en la inteligencia emocional, ya que se aprecian cambios entre los rangos de edad en deportistas de Crossfit, al menos en los “box” en los que se ha realizado el estudio en Alcalá de Henares.

Para futuras investigaciones sería interesante estudiar con más detenimiento el papel que puede estar teniendo las puntuaciones elevadas de reparación emocional y la baja atención emocional durante el entrenamiento de los deportistas que practiquen esta disciplina. Un dato que llama la atención es que la claridad tiene unas puntuaciones intermedias en esta muestra y es adecuada según los varemos, también sería de interés ver a qué se debe que se mantenga en niveles intermedios.

Todavía no hay mucha información acerca de la inteligencia emocional en esta disciplina y tampoco se encuentran datos claros o suficientes acerca de las variables que puedan estar influyendo en la frecuencia de entrenamiento de estos. Lo que sí que se puede añadir como dato

de interés a esta disciplina es que la edad de los deportistas influye en algunos factores de la inteligencia emocional.

10. Anexos

Anexo 1: Recogida de datos

Sexo	Frecuencia de entrenamiento	Edad	1.	2.	3.	(...)	Puntuación atención emocional	Puntuación claridad emocional	Puntuación reparación emocional
Mujer	3 o 4 veces a la semana	25	4	4	4		30	38	31
Hombre	1 o 2 veces a la semana	25	4	4	4		31	30	33
Mujer	5 o más veces a la semana	26	4	2	2		20	30	32
Hombre	3 o 4 veces a la semana	31	3	4	4		29	37	37
(...)									
Mujer	1 o 2 veces	33	1	1	3		24	34	22

11. Referencias bibliográficas

Anchondo, H. A. E. (2011). *La inteligencia emocional plena: hacia un programa de regulación emocional basado en la conciencia plena* (Doctoral dissertation, Universidad de Málaga).

Arruza, J. A., Arribas Galarraga, S., González, O., Balagué, G., Romero Granados, S. y Ruiz, L. M. (2005). Desarrollo y validación de una versión preliminar de la escala de competencia emocional en el deporte (ECE_D). *Motricidad: European Journal Of Human Movement*, 14, 151-163.

Berger, R. (2008). The politics of CrossFit. *The CrossFit Journal*.

Berrocal, P. y Extremera, N. (2006). LA INVESTIGACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESPAÑA. *Ansiedad y estrés*, 12.

Brackett, M. A. y Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34-41.

Cantero, F. P. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 12(1), 61-86.

Castro, M. (2018). Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo. Tesis doctoral: Universidad de Jaén.

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2019). Clima motivacional en deportistas en función de la modalidad deportiva. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 31-38.

Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., de Sá Souza, H., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C. y Serrao, J. (2018). Crossfit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 4(1), 11.

Davies, M. J., Coleman, L. y Babkes Stellino, M. (2014). Why CrossFit?: Participants' Basic Psychological Needs and Motives.

Davies, M. J., Coleman, L. y Babkes Stellino, M. (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioral regulation, and participation in CrossFit. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 239.

De Benito, M. M. (2013). *Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte* (Doctoral dissertation, Universitat de València).

Del Valle, I. D. y Castillo, M. Á. S. (2012). Inteligencia Emocional: una revisión del concepto y líneas de investigación. *Cuadernos de estudios empresariales*, 20, 107-126.

Díaz, J. J. M. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista científica*, 1(17), 10-32.

Feito, Y., Brown, C., Box, A., Heinrich, K. M. y Petruzzello, S. J. (2018). An investigation into how motivational factors differed among individuals engaging in crossfit training. *SAGE Open*, 8(3), 2158244018803139.

Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Ramos, N. y Extremera, N. (2001). Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 4, 1-15.

Fisher, J., Sales, A., Carlson, L. y Steele, J. (2016). A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J Sports Med Phys Fitness*, 9, 1227-34.

García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. M. y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.

Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N. y Heredia, E. B. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(2), 567-575.

Glassman, G. (2007). Understanding crossfit. *CrossFit Journal*, 56(1).

Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Kairós.

Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. *Mente y cerebro*, 16(1), 10-20.

Kuhn, S. (2013). The culture of CrossFit: a lifestyle prescription for optimal health and fitness.

Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.

Lane, A., Thelwell, R. y Devonport, T. (2009). Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-journal of Applied Psychology*, 5(1), 67-73.

LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73(4), 653-676.

León, J. (2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte. Tesis doctoral: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Lichtenstein, M. B. y Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive behaviors reports*, 3, 33-37.

Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20, 616-622

Martínez, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid.

Martorell, C. (2005). Conferencias del V Congreso Iberoamericano de Evaluación Psicológica. Inteligencia emocional: realidad o falacia. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(20), 165-182.

Meyer, J., Morrison, J. y Zuniga, J. (2017). The benefits and risks of CrossFit: a systematic review. *Workplace health & safety*, 65(12), 612-618.

Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3.

Moreno, C. M., Vicente, E. S. y Martínez, C. E. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11-30.

Pacheco, N. y Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y estrés*, 11.

Pacheco, N., Berrocal, P., Navas, J. M. M. y Bozal, R. G. (2004). Medidas de evaluación de la Inteligencia Emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(2), 209-228.

Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C. y Carpi, A. (2006). Certezas y controversias en el estudio de la emoción. *REME*, 9(23-24), 1-25.

Platero Ibañez, C. (2013). Aplicaciones de la inteligencia emocional.

Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J. y Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(127), 82-93.

Ruiz, D. R., Prado, J. C. y Pérez-González, J. C. (2019). Compendio y Análisis de Medidas de Evaluación de la Inteligencia Emocional Capacidad. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 2(51), 99-116.

Ruiz, E., Salazar, I. C. y Caballo, V. E. (2012). Inteligencia emocional, regulación emocional y estilos/trastornos de personalidad. *Psicología conductual*, 20(2), 281.

Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586.

Ryan Shuda, M. y Feito, Y. (2017). Challenge, commitment, community, and empowerment: Factors that promote the adoption of CrossFit as a training program. *Transformation*, 1, 1-14.

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.

Vasco, F. y Guadalupe, S. (2017). Correlación entre la inteligencia emocional con el rendimiento deportivo en los deportistas de las disciplinas de combate.