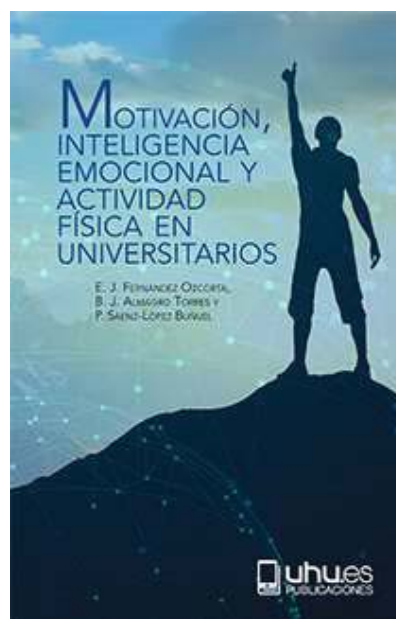


Reseña de libro

Motivación, inteligencia emocional y actividad física en universitarios

Eduardo J. Fernández-Ozcorta, Bartolomé J. Almagro y Pedro Sáenz-López

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva, 2016.
<http://www.uhu.es/publicaciones/?q=libros&code=960>



Este libro presenta los resultados de la primera fase del proyecto de investigación "Factores motivacionales relacionados con la práctica de actividad física y el bienestar psicológico" (Ref. DEP2011-28288), financiado por el Ministerio de Educación de España. En este estudio, se planteó analizar la relación de la práctica de actividad física con factores motivacionales, emocionales y con el bienestar psicológico (satisfacción con la vida y autoestima) en la población universitaria. Para ello se estudió el nivel de práctica de actividad física, la motivación en esas actividades, la inteligencia emocional percibida, la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, el bienestar psicológico y la intención de seguir siendo físicamente activo. La muestra estuvo compuesta por un total de 1036 estudiantes universitarios. Los datos se presentan a través de tres estudios. Los resultados muestran que la población que practica actividad física tiene mayores niveles de bienestar psicológico y de inteligencia emocional. Por otra parte, para conseguir que sigan practicando actividad física, es necesario satisfacer las necesidades psicológicas básicas a través de un clima motivacional adecuado. Asimismo, la inteligencia emocional y las necesidades psicológicas básicas predicen un mayor bienestar en la población activa.

El bienestar es un objetivo vital de toda la población (McGillivray, 2007; Punset, 2012). Una parte importante del bienestar psicológico depende de la autoestima, que es una competencia esencial para el desarrollo personal y para la paz (Estévez, Martínez, y Musitu, 2006). Por otra parte, estar satisfecho con la vida que tenemos es otra dimensión del bienestar. Por tanto, conocer variables y estrategias que mejoren la

autoestima y la satisfacción con la vida tiene un beneficio social directo para toda la población. En este sentido, está demostrada la relación de la inteligencia emocional con el bienestar psicológico (Deci y Ryan, 2006). También hay suficientes evidencias que demuestran los beneficios de la actividad física sobre la salud física y también psicológica (e.g., Reinboth, Duda, y Ntoumanis, 2004; Subirats, Subirats, y Soteras, 2012). A pesar de esto hay muy pocos estudios que relacionen todas estas variables. Se ha seleccionado una muestra universitaria por ser una edad importante en el establecimiento de hábitos de vida. Las aportaciones del estudio son relevantes en la búsqueda del bienestar psicológico (satisfacción con la vida y autoestima). Los datos sugieren que la actividad física de forma general, sirve de soporte para tener mayor grado de bienestar psicológico de los estudiantes. Por otra parte, se observa que la meta de aproximación maestría, es decir la orientación al esfuerzo y mejora personal predice la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones) y la motivación autodeterminada. A su vez el índice de motivación autodeterminada predijo la intención de seguir siendo activos. Es decir, que para conseguir la adherencia a la actividad físico-deportiva, es recomendable establecer programas que se orienten a la mejora individual, al esfuerzo, que fomenten la autonomía, la percepción de competencia, así como las relaciones. Asimismo, sería recomendable que estos programas contemplen el desarrollo de competencias emocionales, ya que la inteligencia emocional percibida predice la autoestima y la satisfacción con la vida en los jóvenes activos.

A modo de conclusión, es interesante conocer que el bienestar psicológico (autoestima y satisfacción con la vida) es más alto en personas que practican actividad físico-deportiva, que tienen mayor inteligencia emocional, que se sienten más autónomas, competentes y con buenas relaciones.

Por último, el libro recoge estrategias dirigidas a entrenadores, monitores o docentes que quieran aumentar la inteligencia emocional y la motivación a través de sus programas de actividades físico-deportivas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Estévez, E., Martínez, B., y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: la perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*, 15(2), 223-232.
- McGillivray, M. (2007). Human Well-being: Issues, Concepts and Measures. En M. McGillivray (Eds.), *Human Well-Being: Concept and Measurement* (pp. 1-22). Basingstoke, RU: Palgrave MacMillan.
- Punset, E. (2012). *Lo que nos pasa por dentro*. Destino: Barcelona.
- Reinboth, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Subirats, E., Subirats, G., y Soteras, I. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina Clínica*, 138(1), 18-24.