

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El deporte como liberador de emociones en educación primaria

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad de Educación Física

Autor:

Olinda Ayde Sandoval Salinas

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



El deporte como liberador de emociones en educación primaria

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Olinda Ayde Sandoval Salinas (Autor)

Segundo Alburquerque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. F. Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "El deporte como liberador de emociones en educación primaria", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física a la señora Olinda Ayde Sandoval Salinas.


A las OCHO horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Olinda Ayde Sandoval Salinas, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física.

Siendo las NOVENA horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a mi familia quienes que me han enseñado a superar los problemas y continuar.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I: OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	8
1. Objetivo general	8
2. Objetivos específicos	8
CAPÍTULO II: EL DEPORTE	9
1. Origen del deporte.....	9
2. Definición de deporte.....	12
3. Clasificación del deporte.....	12
4. El deporte como derecho.....	14
5. Beneficios del deporte.....	15
6. La educación y el deporte.....	17
7. Educación física.....	20
CAPÍTULO III: EMOCIONES	22
1. Definición de emoción.....	22
2. Biología de un asalto emocional: Estructuras claves.....	23
2.1. La amígdala: Sede del control emocional.....	24
2.2. Corteza prefrontal: Administrador emocional.....	25
3. Estilos de respuesta a las emociones.....	25
4. Inteligencia emocional.....	26
4.1. Competencias de la inteligencia emocional.....	27
4.1.1. Competencias de la inteligencia intrapersonal.....	28
4.1.2. Competencias de la inteligencia interpersonal.....	30
CAPÍTULO IV: EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	34
1. Educación emocional.....	35

1.1. La familia y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional	37
1.2. La escuela: Complemento del desarrollo emocional.....	38
2. El deporte y la inteligencia emocional.....	40
CONCLUSIONES.....	42
REFERENCIAS	44
CITADAS.....	

RESUMEN

El deporte es un espacio para la recreación y el disfrute que puede transformarse en una herramienta para que los estudiantes desarrollen la inteligencia emocional que les permitan mantener buenas relaciones con los demás.

Los primeros años de escolaridad son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y el deporte ha de ser un espacio que la posibilite, ya que permite a los niños y niñas optimizar sus habilidades físicas, psicológicas y sociales necesarias para un adecuado desenvolvimiento en su entorno.

Con este propósito, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo recoger información relevante respecto a la importancia del deporte en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de educación primaria.

Palabras claves: Deporte, Emociones y Educación.

INTRODUCCIÓN

El deporte forma parte de nuestra historia como sociedad desde el inicio de los tiempos, pues la actividad física siempre formó parte de la vida cotidiana de los seres humanos. Con el paso del tiempo el deporte fue adquiriendo mayor importancia hasta convertirse en una herramienta esencial para lograr la formación integral de los estudiantes.

En el presente trabajo de investigación se estudia la influencia del deporte en el desarrollo emocional de los estudiantes, puesto que el deporte es un medio formidable para que los niños y niñas de educación primaria expresen sus emociones y aprendan a autorregularlas.

Razón por la cual se ha realizado la recopilación de las bases teóricas que sustentan la importancia del deporte en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.

En el primer capítulo se presentan los objetivos generales y específicos del trabajo de investigación.

En el segundo capítulo se aborda el tema del Deporte, teniendo en cuenta su origen, definición y los beneficios que aporta a los estudiantes cuando se trabaja eficientemente en el área de educación física.

En el tercer capítulo se muestra algunos aportes teóricos sobre las emociones y los componentes de la inteligencia emocional: autoconocimiento, automotivación, empatía y habilidades sociales.

En el cuarto capítulo se hace hincapié en la importancia del deporte para la educación emocional; siendo la educación física un espacio esencial para contribuir en el desarrollo físico, psicológico y social de los estudiantes de Educación Primaria.

Finalmente se presentan las conclusiones como resultado de la sistematización y análisis de la información con el fin de brindar un nuevo aporte acerca de la relevancia del deporte en la formación integral de los estudiantes, puesto que sus beneficios no se limitan al aspecto físico o motor; sino que representa un medio inmejorable para potenciar el desarrollo emocional y social de los niños y niñas.

Es preciso agradecer a todas las personas que han contribuido de forma directa o indirecta en la realización de esta monografía. Especialmente, a mi familia, quienes me apoyan de manera incondicional y alientan el recorrido hacia la consecución de todas mis metas.

A la Universidad Nacional de Tumbes, por ser la institución educativa que me ha permitido acceder al estudio de postgrado, en la modalidad de segunda especialidad, y brindarme la oportunidad de ser formada en esta gloriosa institución Universitaria.

CAPÍTULO I

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

1.1.Objetivo general.-

Explicar la influencia del deporte en el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes de educación primaria.

1.2.Objetivos específicos.-

Exponer conceptos básicos sobre el deporte y los beneficios que genera en el desarrollo emocional de los estudiantes de educación primaria.

Presentar nociones fundamentales sobre las emociones y la inteligencia emocional de los estudiantes de educación primaria.

Establecer la importancia del deporte en la educación emocional de los estudiantes de educación primaria.

CAPÍTULO II

EL DEPORTE

El deporte tiene una gran influencia en el desarrollo y progreso de la humanidad; su importancia en el desarrollo cultural y social es tangible, pues sus efectos positivos en la educación, la economía y la salud pública garantizan el progreso de la sociedad.

2.1. Origen del deporte.-

El deporte forma parte de nuestra historia como sociedad desde el inicio de los tiempos, pues la actividad física siempre formó parte de la vida cotidiana de los seres humanos.

Mandell (1984), citado por Jofré (2014), escribió: “El deporte entendido como actividad física en forma de juego es realizado desde que el hombre habita la Tierra (...) en un principio, la actividad física, fue un elemento fundamental para la subsistencia de la especie humana” (p.5). El deporte se inicia como una actividad natural para desarrollar el cuerpo.

Podemos ubicar el origen del deporte en la etapa paleolítica con la práctica de la caza organizada y las danzas rituales. Aunque para algunos autores el deporte se origina con la práctica de danzas en honor a los difuntos, puesto que los jóvenes bailaban alrededor de los muertos para asegurar su descanso eterno y absorber la energía del fallecido.

Las civilizaciones antiguas que más prosperaron en el desarrollo del deporte fueron: Mesopotamia, donde los altos mandos militares utilizaban el deporte como

demostración de poder; Egipto, los espectáculos deportivos como las luchas en barcazas o las carreras en caballo se practicaban para entretenimiento del faraón y su familia; Grecia promovió el desarrollo de grandes juegos deportivos y el origen de la educación física practicada por los héroes para demostrar sus habilidades físicas a los dioses. En Esparta el deporte se desarrolla como un estilo de vida, ya que los jóvenes se preparaban desde edades tempranas en el arte de la guerra y para los juegos olímpicos, los espartanos sobresalían en diferentes disciplinas deportivas demostrando su poderío deportivo en Grecia. Atenas concedía especial importancia al cultivo de la mente; por eso la educación física era impartida por el Estado. En Atenas se ponía mucho interés a los grandes juegos deportivos como los juegos olímpicos, por ejemplo. Los juegos deportivos más importantes de las sociedades griegas eran los juegos Olímpicos, los juegos Píticos, juegos Nemeos y los juegos Itsmios que se practicaban para rendir culto a los dioses. En el año 776 a.C. se realizaron los primeros juegos olímpicos que propician el crecimiento de las diferentes disciplinas deportivas. Por otro lado, la sociedad romana se especializaba en los espectáculos deportivos masivos, especialmente en las luchas que se practicaban en el “circus maximum” y que congregaban a miles de personas para observar los violentos encuentros.

En la Edad Media la actividad deportiva disminuyó debido a la caída del Imperio romano y la propagación del cristianismo. En esta época el deporte era una práctica exclusiva de las clases sociales altas; es decir, la nobleza practicaba deporte como medio de ocio.

En la época del Renacimiento, la práctica del deporte se extiende de las clases sociales elevadas hacia los demás estratos sociales como medio eficaz para equilibrar el desarrollo del cuerpo y el alma, además de servir como herramienta de distensión y disfrute.

Con el paso del tiempo la actividad física y sus fines han evolucionado, siendo considerada en sus inicios como un juego o competición para adorar a los dioses, posteriormente se utilizó como medio para la formación de guerreros; hasta que a inicios del siglo XIX surge el deporte moderno practicado en Europa occidental. Con el paso de los años se extiende al resto del mundo, transformándose hasta convertirse

en una actividad esencial para el progreso de la sociedad. En las épocas moderna y contemporánea el deporte obtiene mayor importancia y adquiere las estructuras organizacionales y legales que le han permitido consolidarse mundialmente en federaciones y organizaciones deportivas que hoy se conocen.

El deporte ha conquistado los corazones de todas las personas que en algún momento de su vida lo han practicado y probablemente lo practican el resto de su existencia. Aunque al inicio el deporte o actividad física se empleó para satisfacer necesidades básicas o en la lucha por la supervivencia, con el paso del tiempo se convirtió en un espacio de goce y disfrute del el cuerpo y el alma de los deportistas.

El deporte está presente en el desarrollo de todas las sociedades, pues la mayoría de las personas han practicado deporte en algún momento de su vida.

2-2- Definición de deporte.-

Según Lagardera (2002), “La palabra deporte ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia, sin embargo no cuenta con una sola definición socialmente aceptada” (p. 41). Además el deporte se relaciona con términos como la actividad física, la educación física, la salud física y psicológica, el juego, la recreación, la preparación militar, etc.

El deporte es una actividad física sujeta a normas, generalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física, emocional y social del deportista.

La Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte (2003), en su artículo 2° sostiene que el “deporte es una actividad física” que favorece la recreación, mejora la salud física y mental de los deportistas, optimiza sus capacidades intelectuales de orden superior y sus habilidades fisiológicas; es decir permite al ser humano mejorar su calidad de vida.

2.3. Clasificación del deporte.-

Ángel Acuña (1994), indica que los elementos más importantes del deporte convencional son los siguientes:

- Actividad motriz.
- Carácter competitivo.
- Reglamentación.
- Institucionalización.

El deporte implica actividad motriz, de carácter competitivo, que se rige por normas propuestas por las instituciones que regularizan y gestionan las diferentes disciplinas deportivas. Asimismo la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte (2003), en su artículo 33 propone las Áreas de acción que comprende el deporte:

- a) El deporte para todos, permite promocionar la salud, prevenir enfermedades y motiva la participación y recreación de todas las personas.
- b) El deporte estudiantil, permite desarrollar las aptitudes y habilidades deportivas de los estudiantes, genera una competencia sana y forma integralmente a los deportistas.
- c) El deporte de afiliados, permite la competencia de alto rendimiento en las diferentes disciplinas deportivas y está formado por organizaciones deportivas como Asociaciones Deportivas Comunales Autogestionarias, Clubes, Ligas y Federaciones, legalmente constituidas e inscritas en el Registro Nacional del IPD.

Jofré (2014), propone la siguiente clasificación del deporte:

- a) Clasificación del deporte practicado de forma individual o en equipo.
 - Individual: el deportista compite por sí mismo, pero forma parte de un club o federación.
 - De equipo: los deportistas compiten juntos para lograr un objetivo en común.
- b) Clasificación del deporte desde el punto de vista de la Intervención del Estado.

- Deporte Aficionado: es practicado por cualquier persona sin obtener beneficio económico alguno.
- Deporte Profesional: es practicado por deportistas profesionales, que obtienen un beneficio económico a cambio.
- Deporte de Alta Competición: “también se denomina deporte de elite o deporte de marca, el cual por naturaleza es capaz de producir espectáculo. Los Juegos Olímpicos es el mayor espectáculo deportivo del planeta, por lo cual representa plenamente a esta categoría” (p. 30).

2.4. El deporte como derecho.-

El deporte es más que una actividad recreativa o de esparcimiento, el deporte es un derecho fundamental inherente a todos los seres humanos sin discriminación alguna, así lo expresa la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Todo ser humano tiene la facultad de practicar deporte en todas sus disciplinas y gozar de los beneficios que ello implica; por ello la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (1978), en su artículo 1, indica que: “Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte”. El acceso al deporte es para todos, especialmente para las mujeres, los jóvenes, los adultos mayores y las personas discapacitadas. Además, la Convención sobre los Derechos del Niño, en el artículo 31 manifiesta que los niños y niñas tienen derecho “al descanso y el esparcimiento, al juego y las actividades recreativas propias de su edad”. Por este motivo, los Estados parte tienen la obligación de propiciar oportunidades para que los niños y niñas accedan libremente a la práctica de cualquier disciplina deportiva que les permita desarrollar sus habilidades físicas, emocionales y sociales.

La Constitución Política del Perú, en su Artículo 2 manifiesta: “Toda persona tiene derecho: A la vida, a su identidad, a su integridad moral, psíquica y física y a su libre desarrollo y bienestar”. Esta norma establece que todos los peruanos deberían acceder libremente a la práctica de actividades que les permitan desarrollarse adecuadamente y el deporte es un espacio excelente para lograrlo. Aunque existen documentos nacionales e internacionales que garantizan el derecho a la recreación y el deporte,

muchas personas se ven impedidas de gozar este derecho. A pesar de la importancia que tiene para la sociedad, diversos factores hacen que cada vez se practique menos deporte perjudicando seriamente la salud física y mental de las personas. Lamentablemente las profundas transformaciones originadas por los avances de la ciencia y la tecnología, influyen y modifican el comportamiento humano de tal modo que cada vez los niños, adolescentes, jóvenes y adultos practican menos deporte debido al aumento del sedentarismo. Por ello es necesario que los seres humanos disminuyan el excesivo uso de las redes sociales, videojuegos, etc. Y practiquen más deporte.

2.5. Beneficios del deporte.-

Según la ONU (2003), “Participar en una actividad deportiva implica beneficios físicos importantes, contribuye a la posibilidad de tener una vida larga y saludable, mejora el bienestar, aumenta la esperanza de vida y reduce la probabilidad de que se desarrollen varias de enfermedades” (p.8).

“El deporte es una escuela ideal para la vida” (ONU, 2003, p.12). Las habilidades, capacidades y actitudes que se construyen a través del deporte son indispensables para formación integral de los estudiantes, las competencias desarrolladas a través de la educación física mejoran la convivencia escolar, ayuda a resolver conflictos y perduran a lo largo de toda la vida.

La práctica físico deportiva conlleva numerosos beneficios físicos, psicológicos y sociales. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (USDHHS, 2000), La actividad física (AF) durante la niñez y la adolescencia conlleva algunos beneficios específicos:

- Permite un adecuado desarrollo de los huesos, articulaciones y músculos.
- Ayuda a controlar el peso y la constitución corporal.
- Previene el desarrollo de hipertensión.
- Reduce la depresión y la ansiedad.

- A pesar de que no hay muchas investigaciones al respecto, contribuiría a mejorar el desempeño académico.
- La actividad física influye favorablemente en la socialización de los niños y niñas.

La práctica de deporte genera multitud de beneficios físicos, psicológicos y sociales, ya que permite adquirir hábitos saludables, fomenta los valores y actitudes positivas de solidaridad y cooperación, etc. Esta actividad física no solo fortifica el cuerpo, también fortalece el espíritu. Por eso, Bottai (2013), considera que “el deporte es un instrumento de desarrollo social, vinculado en forma inmediata al bienestar y la salud de la población” (p. 3). La práctica del deporte genera efectos positivos en el crecimiento de los niños y niñas, pues la actividad física permite desplegar una serie de emociones que con el paso de los años se necesita aprender a regular eficazmente.

Incontables autores coinciden en los beneficios del deporte para el desarrollo humano, Águila (2014), escribió que el deporte favorece el desarrollo físico, psicológico y social.

Cuando el deporte es practicado convenientemente en la escuela produce múltiples beneficios en los estudiantes:

- Los niños y niñas desarrollan sus habilidades motrices.
- Facilita la socialización de los estudiantes.
- Los estudiantes aprenden a aceptar y seguir reglas.
- Aumenta el nivel de autoestima y ayuda a superar la timidez.
- Ayuda a controlar los impulsos y disminuye los niveles de agresividad.
- Fomenta la práctica de valores como la cooperación, solidaridad, responsabilidad, tolerancia y respeto.
- Disminuye el individualismo y favorece la autosuperación.
- Los niños y niñas aprenden a ganar con moderación y perder con dignidad.
- Promueve la creatividad e imaginación.
- Favorece la adquisición de hábitos de higiene personal.

- Permite que el deportista disfrute el movimiento y el ejercicio experimentando emociones positivas como la alegría, felicidad, placer, etc.
- Disminuye la incidencia de enfermedades como la obesidad infantil.

El deporte brinda la oportunidad de aprender a manejar las propias emociones y comprender las emociones de los demás en situaciones en las que se debe aprender a ganar y perder. La importancia del deporte para el desarrollo emocional es inconmensurable, ya que es necesario aprender a expresar y gestionar las propias emociones desde etapas tempranas, ayuda a la formación del carácter y la personalidad necesarios para un desenvolvimiento adecuado en la sociedad. La escuela es sin duda un magnífico espacio para lograr el desarrollo físico y emocional de los estudiantes; ya que a través de la educación física se promueve la práctica del deporte.

2.6. La educación y el deporte.-

La educación siempre ha sido un medio excelente para formar personas, transmitir cultura, fomentar valores y superar dificultades. El mundo del deporte es un aliado natural de la educación. Por ello la Ley General de Educación Nro. 28044 en su Artículo 02 indica: “La educación es un proceso de aprendizaje y enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas, al pleno desarrollo de sus potencialidades...” Es decir, la educación es un proceso que ayuda a los estudiantes a construir conocimientos, habilidades, actitudes, hábitos y creencias que favorecen su desarrollo personal y contribuye al progreso de la sociedad.

La educación es un derecho indispensable que influye directamente en la dinámica de la sociedad. Las personas se educan en todos los ámbitos sociales, sin embargo los factores más decisivos son el hogar y la escuela. Aunque la sociedad educadora tiene la obligación de formar ciudadanos íntegros, es la escuela el espacio al que se le adjudica la mayor responsabilidad. Es por ello que la escuela no sólo busca formar personas, sino que pretende hacerlo correctamente. En este sentido el artículo 09 de Ley General de Educación Nro. 28044 menciona que es un fin de la educación peruana:

“Formar personas capaces de lograr su realización ética, intelectual, artística, cultural, afectiva, física, espiritual”. La educación integral implica diversas facetas del ser humano, el deporte permite la interacción y desarrollo de aspectos físico, social y psicológico de los estudiantes.

La educación es uno de los pilares más importantes de la sociedad. Su importancia reside en la función que tiene de formar seres humanos íntegros que buscan el bien común, la educación no es un simple proceso para formar individuos capaces de conseguir un empleo para escalar posiciones económicas. Lo primordial debiera ser formar personas competentes, capaces de servir y ayudar a los demás a vivir dignamente. La educación concede valor a cada persona por el potencial humano que representa.

La educación conlleva múltiples beneficios como:

- La educación mejora la calidad de vida de las personas.
- Contribuye en el crecimiento personal y social del ser humano.
- Fomenta la práctica de valores como la tolerancia y el respeto.
- Aumenta la posibilidad de obtener un buen empleo y favorece el crecimiento económico.
- Permite a solución de problemas sociales y medioambientales.
- Ayuda en la prevención de enfermedades.
- Ayuda a reducir la pobreza.
- Provee a la persona de autonomía y confianza en sí misma.
- Forma personas libres y conscientes del mundo que les rodea (personas capaces de exigir sus derechos y respetar los derechos de los demás).

El deporte constituye una herramienta esencial para la formación integral de las personas, ya que permite el desarrollo de las competencias emocionales. La actividad deportiva en la escuela, ha de permitir el desarrollo de la inteligencia emocional, sin limitarse a las prácticas deportivistas – competitivas, teniendo como principios: el desarrollo del autoconocimiento emocional, la autorregulación emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

Practicar una disciplina deportiva desde los primeros años no solo sirve para perfeccionar habilidades motrices, sino que permite desarrollar habilidades cognitivas y afectivas imprescindibles para un desenvolvimiento social armonioso y que son de gran ayuda a lo largo la vida. El deporte es un medio educativo indispensable para el desarrollo personal y social de los estudiantes. Tanto el deporte como la educación emocional desarrollan la personalidad del ser humano, ayudan a fortalecer el carácter, proporcionan satisfacción y preparan para la vida dentro y fuera de la escuela.

Gutiérrez (2004), afirma: “Si los niños y adolescentes adquieren estilos de vida activos y saludables, los hábitos instaurados en las primeras edades influirán significativamente marcando la continuidad de este estilo en la edad adulta” (p.113). Es decir, si los estudiantes practican deporte desde edades tempranas fortalecerán sus competencias físicas y emocionales, además pueden desarrollar el hábito de hacer deporte para mantenerse sanos, este hábito puede perdurar durante toda la vida si es que los estudiantes reciben la educación física necesaria durante el periodo escolar.

2.7.Educación física.-

La educación física es un área curricular que establece el Currículo Nacional de la Educación Básica. Según el plan de estudios, la organización y distribución del tiempo semanal de Educación física en el nivel primario es de tres horas. La educación física es un área imprescindible para lograr la formación integral de los estudiantes. “El no proporcionar educación física reduce la calidad de la educación” (ONU, 2003, p. 13).

La Educación Física es un área curricular obligatoria e indispensable para lograr la educación y formación integral del ser humano, por ello debe ser trabajada desde edades tempranas, ya que permite a los niños y niñas desarrollar destrezas motoras, cognitivas, emocionales y sociales, esenciales para su vida cotidiana. Además, la educación física, puede proveer al país de los deportistas profesionales que tanto se necesita.

Según Sequera (2011), “la actividad física y el deporte son un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna” (p.10). El deporte a través de la educación física permite a los estudiantes desarrollar actitudes, valores y competencias emocionales que deberá aplicar en su vida diaria. El poder de convocatoria del deporte le convierte en un medio eficaz para promover la educación emocional.

Beneficios de la práctica de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes:

- La educación física ayuda a disminuir el sobrepeso y la obesidad.
- Favorece la mineralización de los huesos.
- Favorece el desarrollo de destrezas motrices, ya que propicia la maduración del sistema nervioso motor.
- Ayuda a conservar la salud.
- Disminuye los riesgos resultantes del sedentarismo.
- Promueve el conocimiento del propio cuerpo, incluidas sus posibilidades y limitaciones.

Beneficios de la práctica de la educación física en el desarrollo socioemocional de los estudiantes:

- Estimula el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes.
- Mejora la convivencia y las relaciones interpersonales.
- Ayuda a desarrollar capacidades como la negociación basada en el diálogo, la autonomía personal y la aceptación de la diversidad humana.
- Ayuda a desestimar estereotipos de género.
- Aumenta la autoconfianza y la autoestima.

La práctica deportiva no es sólo un asunto de salud física, también es una valiosa herramienta para la salud emocional, puesto que permite desarrollar la inteligencia emocional de las personas de manera saludable y divertida. “Al proporcionarles a los estudiantes la oportunidad de jugar y practicar un deporte en la escuela, se asegura que reciben una educación completa que se ocupa del cuerpo, la mente y el espíritu” (ONU, 2003, p. 13).

CAPÍTULO III

EMOCIONES

Las emociones son muy importantes para que una persona se relacione con sus pares y se apropie al mundo que le rodea. No existen emociones buenas y malas, solo son emociones y es normal de todo ser humano sano las experimente; ya que reflejan su mundo interno y le permiten adaptarse a los cambios de su entorno. Sin embargo es necesario aprender a expresarlas. Daniel Goleman (1996), afirma que las emociones favorecen o entorpecen la capacidad de pensar y actuar; por ello, la educación debería incluir el desarrollo de la inteligencia emocional como elemento esencial del desarrollo humano.

3.1. Definición de emoción.-

Según Goleman (1996).

Las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos, para afrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es “materere”, el verbo latino “moveré”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. (p. 56)

El debate científico acerca de la clasificación de las emociones aún no ha concluido; sin embargo algunos coinciden en la existencia de cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables y matices. Goleman (1996), propone las siguientes familias básicas:

- **Ira:** furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad.

- **Tristeza:** Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación.
- **Temor:** ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror.
- **Placer:** felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia.
- **Amor:** aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, devoción, afinidad, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual)
- **Sorpresa:** conmoción, asombro, desconcierto.
- **Disgusto:** desdén, aborrecimiento, disgusto, repulsión desprecio, menosprecio.
- **Vergüenza:** culpabilidad, molestia, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.

3.2. Biología de un asalto emocional: Estructuras claves.-

“Las emociones cuando están presentes pueden dominar nuestras percepciones de la realidad e imprimir un determinado carácter en nuestro comportamiento”. Cofer (1997). “Los estallidos emocionales son “asaltos nerviosos instantáneos, que sorprenden a la neocorteza, dejándola sin tiempo suficiente para una reacción efectiva” (Goleman, 1996, p.33).

Las diferentes situaciones de la vida a las que se enfrenta una persona le permiten experimentar una serie de emociones, pero muchas veces no se responde adecuadamente debido a que no se cuenta con el tiempo suficiente para pensar en la mejor respuesta.

3.3. La amígdala: Sede del control emocional.-

Joseph LeDoux, neurocientífico del Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York fue el primero en descubrir el importante papel de la amígdala en el desempeño cerebral; él explica como la amígdala puede ejercer el control sobre lo que

las personas hacen incluso mientras el cerebro está intentado tomar una decisión mejor elaborada.

Los estímulos captados por los sentidos son enviados desde el tálamo a la amígdala en milésimas de segundo, lo que indica que en ella sólo se registra una señal simple. En algunas situaciones este desvío de información determina el curso de la vida; pero a veces la efectividad es sacrificada por la velocidad. Entonces podemos entender porque personas aparentemente inteligentes, terminan cometiendo actos tan absurdos. El cuerpo humano tiende a responder automáticamente frente a ciertas situaciones. Debido a que la amígdala recibe rápidamente la información proveniente de los receptores de los sentidos, las respuestas fisiológicas no siempre son las más apropiadas.

Emociones como el miedo o la sorpresa muchas veces requieren respuestas rápidas, pues de ello depende la supervivencia; sin embargo, emociones como la ira o la tristeza requieren respuestas mejor elaboradas; es decir, se necesita tiempo para pensar en una mejor respuesta, si se permite que las respuestas sean rápidas siempre, respuestas basadas solamente en las estructuras del sistema límbico (amígdala cerebral), se puede afectar negativamente las relaciones interpersonales.

3.4. Corteza prefrontal: Administrador emocional.-

Goleman, (1996), escribió: “Mientras la amígdala trabaja preparando una reacción ansiosa e impulsiva, otra parte del cerebro emocional permite una respuesta más adecuada y correctiva. Los lóbulos prefrontales tardan un poco más que la amígdala, pero generan respuestas más apropiadas” (p.44). También indica que las respuestas emitidas por la corteza prefrontal pueden ser dictadas en común acuerdo con la amígdala si es que se requiere un significado emocional.

La corteza prefrontal es una región de la corteza cerebral más evolucionada relacionada con la planificación, el pensamiento abstracto, la toma de decisiones etc.

La información proveniente de los receptores de los sentidos que llega a través de los nervios sensitivos hasta esta zona del cerebro es procesada para permitir respuestas apropiadas frente a determinadas situaciones. Por ello es tan importante que los estudiantes aprendan estrategias para autorregular sus emociones.

3.5. Estilos de respuesta a las emociones.-

Mayer (1990) citado por Daniel Goleman (1996), propone tres estilos para responder y enfrentarse a las emociones:

- Consciente de sí mismo.- Sus cuidados les ayudan a manejar sus emociones.
- Sumergido. Personas abrumadas y emocionalmente descontroladas.
- Aceptador. Aceptan sus estados emocionales sin hacer nada para cambiarlos.

Según la Asociación Española contra el Cáncer (2010), “cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, su aprendizaje y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse” (p. 4).

Algunas respuestas fisiológicas desencadenadas por una emoción son innatas en el ser humano, mientras que otras se aprenden por observación de las personas de nuestro entorno, por ello es importante que los padres y profesores representen modelos idóneos para sus hijos o estudiantes.

3.6.. Inteligencia emocional.-

Para Mayer y Salovey (1990), “la inteligencia emocional es la habilidad para observar tanto emociones y sentimientos propios como ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para orientar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. Mientras que Bar-On (1997), define la “inteligencia socio-emocional como un

conjunto de habilidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en nuestra habilidad general para afrontar las demandas y presiones del medio ambiente” (González, 2010, p. 9).

Las personas emocionalmente inteligentes tienen la capacidad de reconocer sus propias emociones y expresarlas apropiadamente, a partir de ello pueden identificar y comprender las emociones de los demás, y esto a su vez les facilita mantener relaciones interpersonales favorables.

La inteligencia emocional, según Daniel Goleman (1993), resulta de la fusión de la inteligencia interpersonal e intrapersonal que Howard Gardner había propuesto anteriormente con su teoría de las inteligencias múltiples; específicamente las inteligencias intrapersonal e interpersonal, conceptualizadas como la habilidad para comprender las emociones propias y las emociones de los demás.

La inteligencia emocional comprende un aspecto intrapersonal, referido a la concepción de la propia persona, y un aspecto interpersonal, enfocado en las relaciones que tiene una persona con los demás. En este sentido, la educación física permite desarrollar ambos aspectos. La práctica de las diferentes disciplinas deportivas favorecen el desarrollo de la inteligencia intrapersonal de los estudiantes, logrando que los niños y niñas en su mayoría expresen con facilidad sus emociones, reconozcan y describan lo que sienten, señalen sus cualidades, actúen por sí mismos, muestren una actitud positiva frente a las dificultades. Además, el deporte ayuda a desarrollar la empatía y las habilidades sociales.

El desarrollo de la inteligencia emocional implica reaccionar adecuadamente a los estímulos del medio evitando respuestas desproporcionadas e irracionales que posteriormente generan arrepentimiento o mayores problemas.

3.7. Los componentes de la inteligencia emocional.-

Goleman (1995), propone los componentes la inteligencia emocional:

- Autoconocimiento emocional: Una persona emocionalmente inteligente reconoce sus propias emociones.
- Automotivación emocional: Una persona emocionalmente inteligente es capaz de inyectarse estados de ánimos positivos, debido al desarrollo de su motivación intrínseca.
- Autocontrol o autorregulación emocional. Una persona emocionalmente inteligente expresa sus emociones adecuadamente evitando lastimar a los demás o a sí mismo.
- Empatía. Una persona emocionalmente inteligente es capaz de reconocer y comprender las emociones de los demás.
- Habilidades sociales. Una persona emocionalmente inteligente no solo reconoce las emociones ajenas, sino que es capaz de ayudar a los demás si la situación lo requiere.

Lograr el desarrollo de las competencias emocionales no garantiza la excelencia o la felicidad, pero si dota al ser humano de una gama de estrategias para superar dificultades, conseguir desarrollar su proyecto de vida, logrando el equilibrio entre la mente y el alma.

. Competencias de la inteligencia intrapersonal.-

a) Autoconocimiento emocional

Reconocer una emoción mientras esta se presenta es la clave para desarrollar la inteligencia emocional. Este componente hace referencia a la capacidad de auto-observación personal, ser consciente de las propias emociones. El autoconocimiento es la competencia emocional básica sobre la cual se construyen las demás.

Según Goleman (1996), “la importancia de conocer nuestras emociones reside en el hecho de que a partir de allí podemos controlarlas, modificando las reacciones de las emociones que afectan nuestra salud mental y física”. El autoconocimiento emocional le permite a la persona ser capaz de conocer sus emociones, las causas, manifestaciones y funciones de las mismas.

b) Automotivación

Según Goleman (1996), automotivación implica autodirigir las propias emociones para conseguir un propósito. De esa forma la persona que busca permanente soluciones a los problemas manteniendo una actitud optimista aprovecha las oportunidades que se le presentan de manera eficaz. La automotivación implica impulsarse hacia las propias metas, sin depender de los demás, o de sus recompensas. Empezar con ilusión nuevas actividades, sin decaer ante las dificultades. Según Baldwin (2003), la automotivación es “la capacidad para autoinducirse emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, el entusiasmo y el optimismo” (p. 43). La motivación intrínseca es muy importante para que un ser humano consiga sus metas personales, porque depende de sí mismo aprovechar sus estados emociones para buscar su realización personal.

La automotivación requiere autoconocimiento profundo, amor propio, autoaceptación y confianza en sí mismo para resolver y superar los problemas que se presentan en la vida diaria.

c) Autocontrol o autorregulación emocional

Goleman (1996): “El impulso es el instrumento de la emoción”; por ello una persona que carece de autocontrol es más propensa a estallar o expresar ataques de furia. El desarrollo de la inteligencia emocional también implica que la persona lidie con sus propias emociones, adecuándolas a cualquier situación para evitar estados de inseguridad, ansiedad que acarrea la vida emocional. La necesidad de autocontrol se pone de manifiesto cuando las emociones en principio positivas, se ponen en marcha con excesiva frecuencia, duración o intensidad e influyen negativamente en el bienestar personal.

Algunas situaciones que experimentan las personas les generan estados de ansiedad o frustración que disminuyen la capacidad de emitir una respuesta adecuada, incluso pueden llegar a afectar el nivel de autoestima. Por ello, Águila (2014), sostiene que

fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas “consiste en ayudarlos a dirigir, gestionar, aceptar y modular sus propias emociones y las de los demás. No se trata, ni mucho menos, de reprimir las emociones, sino de aprender de ellas” (p. 23).

La autorregulación es la capacidad de pensar antes de actuar, evitando los prejuicios y las respuestas apresuradas que a menudo conllevan mayores complicaciones. El autocontrol de las emociones resulta imprescindible en las relaciones interpersonales. Regular las emociones no significa camuflarlas o evitar manifestarlas, sino aprender a expresar lo que se siente adecuadamente, sin lastimarse a sí mismo o herir a los demás.

La educación emocional incluye enseñar a los estudiantes estrategias para autorregular sus emociones, por ejemplo: la técnica del semáforo, practicar la respiración profunda tres veces antes de responder a una agresión o situación complicada, contar hasta diez, etc.

Competencias de la inteligencia interpersonal.-

a) Empatía

Según Goleman (1996), “el desarrollo de la empatía se puede rastrear a las primeras etapas de la vida. Esta habilidad se construye sobre la conciencia de uno mismo, cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás” (p. 65). Para desarrollar la empatía es necesario aprender a reconocer las propias emociones, pues esto permite reconocer las emociones ajenas, abrirse a los demás y actuar de forma apropiada frente a los estados emocionales de otras personas.

Asimismo Ramila (2011), señala que “la empatía es uno de los factores que ayudan al ser humano a progresar como persona y una de las razones por la que seguimos existiendo como especie” (p.47). La empatía no solo es reconocer lo que otros sienten, es necesario hacer algo para ayudarlos. Esta competencia es parte de la formación

integral. Goleman (1996) indica que “la empatía exige suficiente calma y sensibilidad para que las señales sutiles de los sentimientos de otras personas puedan ser recibidas e imitadas por el propio cerebro emocional” (p. 65).

El ser humano por naturaleza tiende a relacionarse con los demás; por ello es necesaria la educación emocional, para evitar que los niños y niñas pierdan esa sensibilidad que les permite comunicarse con el otro y ayudarlo cuando le necesita. La empatía es la capacidad que tiene una persona de ponerse en los zapatos del otro e identificar las emociones que experimentan los demás a través de la observación de sus gestos, posturas corporales, su tono de voz, etc.

b) Habilidades sociales.

Las habilidades sociales implican un amplio número de respuestas, destinadas a establecer y efectuar interacciones sociales. Monjas (1999) sugiere que las habilidades sociales “son un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas” (p.28). Las habilidades sociales se desarrollan cuando los estudiantes están en contacto con otras personas, pero no es suficiente relacionarse con los demás para desarrollarlas, se requiere que los padres, profesores, etc. Enseñen a los niños y niñas adquirir o construir estas habilidades.

Restrepo (2008), afirma: “Las habilidades sociales son conductas aprendidas. Facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos sin negar los derechos de los demás.” (p. 6). La formación integral incluye que los estudiantes aprendan a poner en práctica las habilidades sociales que les permitan manejar el estrés y la ansiedad, resolver problemas y mantener relaciones interpersonales saludables.

Goldstein (1980), plantea una relación de habilidades sociales, clasificándolas según su grado de complejidad:

- **Habilidades sociales básicas.**
 - Dar las gracias.

- Escuchar.
- Hacer un elogio.
- Iniciar una conversación.

- **Habilidades sociales avanzadas.**
 - Disculparse.
 - Pedir ayuda.
 - Dar instrucciones.
 - Seguir instrucciones.

- **Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.**
 - Autoconocimiento emocional.
 - Expresión y autorregulación emocional.
 - Empatía.
 - Expresar afecto.

- **Habilidades sociales alternativas a la agresión**
 - Pedir permiso.
 - Compartir algo.
 - Ayudar a los demás.
 - Evitar los problemas con los demás.

- **Habilidades sociales para hacer frente al estrés**
 - Formular y responder una queja, etc.

- **Habilidades sociales de planificación.**
 - Tomar decisiones.
 - Analizar un problema, etc.

Las habilidades sociales básicas y avanzadas permiten sentar las bases para el desarrollo de habilidades de mayor complejidad como las habilidades relacionadas con los sentimientos y las habilidades alternativas a la agresión que se relacionan directamente con el desarrollo de la inteligencia emocional.

Los seres humanos nacen con un cúmulo de potenciales que pueden ser desarrollados hasta convertirse en competencias necesarias para convivir armoniosamente con los demás. Las habilidades sociales son necesarias para que una persona alcance su desarrollo personal y el éxito profesional. La educación física es un área fundamental para fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes, pues ofrece una gama de estrategias que generan situaciones en las que los estudiantes hacen uso los componentes de la inteligencia emocional, por ejemplo, el trabajo en equipo.

CAPÍTULO IV

EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

El deporte es una actividad social importante porque que satisface las necesidades lúdicas de las personas; fomenta la práctica de actitudes y valores, facilita la expresión, conocimiento y regulación de las emociones; demostrando que no solo influye en el desarrollo físico, sino que resulta en una suerte de liberador de emociones propias del comportamiento humano.

Cano (2016), citando a Ruano (2004), afirma que “es imposible separar las emociones y la mente porque están asociadas al funcionamiento del cuerpo” (p. 8). Por ello, la educación pretende desarrollar competencias (habilidades, capacidades y actitudes), con todas las áreas curriculares. La educación debe ser integral, es decir, debe perfeccionar habilidades físicas, psicológicas, cognitivas y sociales que proporcionen a los niños y niñas mayores oportunidades de salir adelante. La educación emocional complementa el desarrollo cognitivo y motriz de los estudiantes favoreciendo su salud física y mental.

Todas las personas comparten respuestas emocionales innatas, según Águila (2014), “Todas ellas se dan en mayor o menor medida en una situación deportiva. Teniendo como objetivo la educación, es necesario que el educador plantee actividades y mantenga un diálogo con los deportistas que favorezca el desarrollo de emociones positivas” (p.22). Durante la práctica deportiva sin duda se pone en manifiesto una serie de emociones que requieren ser expresadas y autorreguladas adecuadamente para evitar conflictos. De allí la importancia del deporte en la educación emocional.

Martínez, Moya-Faz y Garcés de Los Fayos (2013), escribieron: “la Inteligencia Emocional y el Deporte están íntimamente relacionados” (p.107). El deporte ofrece un espacio valioso para desarrollar la inteligencia emocional de las niñas y niños. Todas las personas expresan emociones y perciben las emociones ajenas, lo importante es desarrollar desde etapas tempranas, las competencias emocionales que garanticen un adecuado desenvolvimiento en la sociedad.

Bisquerra (2005), citado en Pellicer (2012), escribió: “Los aprendizajes que van ligados a una emoción se retienen y perduran más en el tiempo y esto se produce con mayor facilidad si los aprendizajes son vivenciales” (p. 7). La educación física representa un espacio propicio para que los estudiantes construyan aprendizajes significativos y duraderos a través de las diferentes disciplinas deportivas.

A partir de las teorías que afirman que las emociones juegan un papel importante en el desarrollo de enseñanza – aprendizaje, la educación emocional adquiere mayor importancia.

4.1. Educación emocional.-

La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades socioemocionales no atendidas con las áreas curriculares convencionales. La fundamentación está en las teorías de las inteligencias múltiples, inteligencia emocional, educación emocional, etc.

Bisquerra (2000), define la educación emocional como: “Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo” (p. 243); es decir, la educación emocional es un proceso educativo, formativo, transversal y permanente, cuya finalidad es potenciar el desarrollo de los componentes emocionales que les permitan a los estudiantes afrontar los retos de la vida diaria de forma adecuada logrando su bienestar personal y social.

Greeberg (2000), afirma: “Si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente” (p. 41). La educación de personas íntegras es responsabilidad de todos los agentes educativos, especialmente de los padres y profesores.

Según Vivas (2003), la educación emocional persigue los siguientes objetivos generales:

- Propiciar el desarrollo del autoconocimiento emocional.
- Desarrollar la habilidad para autorregular nuestras emociones.
- Fomentar el desarrollo de la capacidad de automotivación.
- Desarrollar la empatía
- Promover el desarrollo de las habilidades sociales que permiten relacionarse satisfactoriamente con los demás

El objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: autoconocimiento emocional, autorregulación emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales. Poner en práctica de la educación emocional implica planificar programas educativos fundamentados en las teorías constructivistas y sicopedagógicas modernas que prestan mayor énfasis al saber ser persona; es decir a la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples. Para llevar a cabo estos programas se necesitan contar con el profesorado debidamente capacitado, recursos y materiales curriculares adecuados, padres de familia comprometidos con la formación integral de sus hijos, etc.

La familia y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional.-

OCÉANO (1996), afirma: “El hogar es el factor más decisivo en el desarrollo emocional del niño” (p. 51). Para Goleman (1996) “La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional” (p.133). Esto nos permite entender que familia influye directamente en el desarrollo socioemocional de las personas, en hogar los niños y niñas tienen sus primeras experiencias socializadoras, la familia es el agente educativo que más influye en la formación de los estudiantes. Es

responsabilidad de los padres de familia o tutores garantizar que los niños y niñas reciban una educación de calidad que garantice su formación integral. Los estudiantes no solo se educan en la escuela, es el hogar la primera y más importante institución educativa.

A menudo se cree que la educación de los niños y niñas se inicia cuando ingresan al nivel inicial de educación; sin embargo, ellos ya han desarrollado una serie de conocimientos, comportamientos, actitudes y valores que aplican a lo largo de su vida y que en la escuela perfeccionan. Todo ese bagaje cultural es aprendido de los padres principalmente y de los familiares que le rodean. Los padres de familias son los primeros maestros para sus hijos y los modelos más influyentes; de ellos aprenden comportamientos, posturas, manías, etc. Los padres también ayudan a sus hijos a desarrollar las competencias emocionales imprescindibles para su formación integral, aunque desconocen los términos precisos, los padres ayudan a sus hijos a conocer lo que sienten, autorregular sus emociones, automotivarse, ponerse en el lugar del otro y aplicar estrategias de conducta para relacionarse efectivamente con los demás.

Los niños y niñas educados por padres violentos a menudo presentan problemas de comportamiento, agresividad, episodios de ansiedad y estrés, falta de atención, etc. Esto repercute negativamente en su desarrollo personal y social, ya que los niños que no reciben educación emocional se convierten en adultos inmaduros, violentos o analfabetos emocionales. La forma en que los padres tratan a sus hijos repercute seriamente en su desarrollo emocional.

La familia no solo cumple una función biológica y económica, también es obligación de cada familia proteger y educar a cada uno de sus miembros, especialmente a los menores de edad, pues son personas en formación.

La escuela: Complemento del desarrollo emocional.

Según la Ley General de Educación 28044 artículo 2: “La educación es un proceso de aprendizaje y de enseñanza que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que contribuye a la formación integral de las personas”. Las exigencias sociales demandan

una educación que no se limite a contenidos conceptuales, sino que incluya otros aspectos del ser humano. Es precisamente la educación física un espacio para trabajar el aspecto motriz y emocional de los estudiantes. A través del estudio encargado por la UNESCO, Delors (1996), propone en su informe “La Educación es un tesoro”, cuatro aprendizajes básicos relacionados directamente con las dimensiones de la condición humana. Esta perspectiva reafirma el carácter holístico que implica la educación y la necesidad de crear un espacio dirigido a desarrollar el aspecto emocional de la persona.

Pilares básicos de la educación:

- Aprender a conocer: Enseñar al estudiante a conocer a las personas, el mundo, etc.
- Aprender a hacer: Enseñar al estudiante a poner en práctica sus conocimientos.
- Aprender a vivir juntos: Enseñar al estudiante la diversidad de la especie humana.
- Aprender a ser: Enseñar al estudiante a ser persona. A desarrollar sus aspectos intrapersonales.

El papel de la educación no se limita al desarrollo del aspecto cognitivo de los estudiantes ya que debe tratar todos los aspectos de la personalidad. La necesidad de formar estudiantes emocionalmente inteligentes se relaciona con las teorías de Piaget, Brunner y Vigotsky que se basan en la tesis de que el ser humano es un ser social por naturaleza; y en consecuencia la interacción con los seres que lo rodean es fundamental para su desarrollo.

Las emociones pueden interferir en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Los estudiantes que no saben expresar o regular sus emociones no aprenden, no se sienten motivados para aprender ni desarrollar sus capacidades o habilidades.

La escuela debe promover el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes incorporándola como una demanda educativa y a partir de ello realizar el diagnóstico del nivel de inteligencia emocional de los estudiantes, que permita programar estrategias para desarrollar la inteligencia emocional de los niños y niñas.

Aunque el escaso desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes se debe en gran parte a factores socio familiares, la escuela constituye un espacio donde se pueden revertir comportamientos y actitudes perjudiciales. La educación emocional es un elemento fundamental para conseguir la formación integral de los estudiantes.

La sociedad educadora también tiene la obligación de contribuir en la formación de sus ciudadanos, es responsabilidad de las autoridades garantizar que los niños y niñas accedan a la práctica del deporte como medio de formación física, emocional y social. Entender los intereses y necesidades de los estudiantes, permite ofrecer situaciones de aprendizaje pertinentes y valiosas para el desarrollo de los competencias emocionales.

El deporte y la inteligencia emocional.-

El deporte es un espacio para la recreación y el disfrute que puede transformarse en una herramienta para que los estudiantes desarrollen la inteligencia emocional que les permitan mantener buenas relaciones con los demás.

Ruiz (2011) afirma: “El deporte es una escuela ideal para la vida” (p. 45). Las competencias que se desarrollan a través del deporte son imprescindibles para lograr los fines de la educación: formar integralmente a los estudiantes y contribuir en su felicidad.

Los primeros años de escolaridad son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional y el deporte ha de ser un espacio que la posibilite, por cuanto permite en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su desenvolvimiento en su entorno. La práctica del deporte es esencial durante la infancia y niñez, estas etapas son idóneas para que los estudiantes adquieran hábitos, aprendan aceptar las normas y desarrollen el amor por el deporte.

Silveira (2013), citando a Biddle, Sallis, y Cavill (1998), sostiene que “la práctica de actividad física favorece el desarrollo personal y social de las personas, proporcionando además de un estilo de vida saludable, mejoras físicas y psicológicas, así como situaciones de disfrute y cooperación” (p. 5). Practicar deporte no sólo

contribuye en la formación integral de los estudiantes, también les permite experimentar felicidad, alegría, diversión, dicha, etc. Es decir, las sesiones de aprendizaje del área de educación física son un espacio ideal para favorecer la práctica de estilos de vida activos y saludables, así mismo, desarrollan las competencias emocionales que permiten tener un comportamiento adecuado. Y para que esto ocurra es necesario que todos los agentes educativos se involucren en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes.

El deporte a través del área de educación física representa un espacio para que los estudiantes liberen sus emociones y a partir de ello desarrollen los componentes de la inteligencia emocional que les permita lograr la formación integral que la educación peruana pretende y resulta necesaria para desenvolverse satisfactoriamente en la sociedad.

CONCLUSIONES

PRIMERA.- El deporte influye positivamente en el desarrollo de la inteligencia emocional; pues ofrece una oportunidad valiosa para que los estudiantes de educación primaria desarrollen las competencias emocionales: autoconocimiento emocional, automotivación, autocontrol o autorregulación emocional, empatía y habilidades sociales.

SEGUNDA.- El deporte considerado como actividad física se ha desarrollado como una actividad inherente al ser humano, satisfaciendo necesidades fisiológicas, psicológicas y sociales; que con el paso del tiempo ha adquirido mayor importancia debido a los múltiples beneficios que proporciona a las personas que lo practican.

TERCERA.- Las emociones son respuestas instantáneas a estímulos externos que los estudiantes necesitan aprender a expresar, identificar y comprender para poder desenvolverse adecuadamente en su entorno. Desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes es de vital importancia para contribuir en su formación integral.

CUARTA.- El fin de la educación peruana es lograr la formación integral del estudiante, lo que convierte al deporte en un aliado indispensable de la educación, pues ofrece una gama de estrategias que generan situaciones en las que los estudiantes desarrollan los componentes de la inteligencia emocional.

REFERENCIAS CITADAS

AECC (2010). *Emociones: Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid:
Asociación Española contra el Cáncer

Águila, C. (2014). *Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano*. Almería: Universidad de Almería

Asamblea General de la ONU. (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos (217 [III] A). Paris.

Baldwin, C. (2003). *Desarrollo personal y creatividad*. Chimbote. Universidad Nacional del Santa

Bar-On, R. (1997). *El cociente emocional (EQ-i): una prueba de inteligencia emocional*. Toronto: Multi-Health Systems.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

----- (2001). *¿Qué es la educación emocional?* Barcelona: Cisspraxis.

Bottai, A. B. (2013) *El Deporte Escolar*. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, La Plata. Extraído el 3 de octubre de 2018 desde:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3074/ev.3074.pdf

Cano, L. (2016). *Importancia de la motricidad en el aprendizaje de los contenidos curriculares del segundo ciclo de Educación Infantil*. España: Universidad de Granada Facultad de Ciencias de la Educación

Cofer, C. (1997). *Motivación y emoción*. México: Cimusa. S.A.

Constitución Política del Perú. Congreso Constituyente Democrático, Lima, Perú. 29 de diciembre de 1993

Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del Deporte. Normativa del Consejo de Europa*. Séptima Conferencia de Ministros Europeos responsables del deporte): Rodas.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. UNESCO: Comisión Internacional para la Educación.

De León, A. (2015). *Inclusión social a través del deporte con la ayuda de Ministerios Beraca en caserío San Juaneritos, aldea lo de Mejía, Municipio de San Juan Sacatepequez del Departamento de Guatemala*. Ciudad de la Nueva Guatemala de la Asunción: facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples*. Paidós: Barcelona.

----- (2001). *La Inteligencia Reformulada*. Barcelona: Paidós

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. España: Kairós

Goldstein, A. (1978). *Lista de chequeo de habilidades sociales*. Nueva York

González, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. España: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Gutiérrez, M. (2004). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*. Revista de Educación, núm. 335 (2004), pp. 105-126. Universidad de Valencia.

- Jaitman, L. y Scartascini, C. (2017.). *Deporte para el desarrollo*. Washington: Banco Interamericano de Desarrollo
- Jofré, I. (2014). *Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial*. Santiago: Universidad de Chile Facultad de Derecho
- Lagardera, F. (2002) *Desarrollo sostenible en el deporte, el turismo y la educación física*. Barcelona: INEFC-Lleida
- Ley N° 28036, Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 24 de julio de 2003
- Ley N° 28044. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 29 de julio de 2003
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). “*Emotional intelligence*”. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Martínez A., Moya-Faz F. y Garcés de Los Fayos. E. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Ministerio de Educación (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú.
- Monjas, M. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades sociales (PEHIS) para niños y niñas de edad escolar*. Madrid: CEPE
- OCÉANO (1996). *Cajita de sorpresas 4. El niño y su mundo*. Barcelona: Océano.
- Palumbo, P., Medrano, L., Lussenhoff, F., González, J. y Curarello, A. (2011). *Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento*. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 3, núm. 2, 2011, pp. 64-73. Buenos Aires: Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica. Extraído

el 15 de setiembre de 2018, desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127105004>

Ramila, Nuria (2011). *Depredadores humanos*. Madrid: Nowtilus

Restrepo, O. (2008), *La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos, Sede Pedro J. Gómez*. Medellín: Universidad de Antioquia

Ruiz, P. (2011). El deporte como instrumento catalizador para lograr la paz. *Revista Científica Dimensión Deportiva*. Número 1 -2011: 41 – 47

Sequera, D. (2011). Estrategia funcional para mejorar el mantenimiento de los espacios destinados a la práctica de la actividad físicodeportiva en la universidad iberoamericana del deporte. *Revista Científica Dimensión Deportiva*. Número 1 -2011: 9 – 17

Silveira, Y. (2013). *Miedo a equivocarse en educación física y deporte*. Elche: Universidad Miguel Hernández de Elche

Vivas, M. (2003) *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación [en línea] 2003, Universidad de Los Andes Táchira. Extraído el 15 de diciembre de 2018 desde:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>> ISSN 1317-5815

El deporte como liberador de emociones en educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

14%	13%	1%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	1%
6	docplayer.es Fuente de Internet	1%
7	vinculando.org Fuente de Internet	1%
8	g-se.com Fuente de Internet	1%
9	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1%

10	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	<1 %
11	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
12	e-spacio.uned.es Fuente de Internet	<1 %
13	ugelsihuas.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
14	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad de Almeria Trabajo del estudiante	<1 %
16	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
17	www.icei2013.org Fuente de Internet	<1 %
18	educacionemocionalaran.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %
20	repository.lasalle.edu.co Fuente de Internet	<1 %

21	www.receduc.com Fuente de Internet	<1 %
22	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
23	silvinaquintans-contracronicas.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
25	www2.congreso.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
26	www.xtec.es Fuente de Internet	<1 %
27	fundacionbelen.org Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
30	www.mapya.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo