

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física
con estudiantes de educación primaria**

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

Autor:

Crispín Arteaga Alex Iván

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física
con estudiantes de educación primaria**

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

Crispín Arteaga Alex Iván (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TRUJILO – 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 Tumbes, a los veintisiete días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, 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. Segundo Albuerqueque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y la Mg. Wendy Cedillo Lozada (vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física con estudiantes de educación primaria"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física, al señor, **CRISPÍN ARTEAGA ALEX IVÁN**.

A las QUINCE horas CERO 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 de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN.

Por tanto, **CRISPÍN ARTEAGA ALEX IVÁN**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las QUINCE 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. Segundo Albuerqueque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Cedillo Lozada
Vocal del Jurado

DEDICATORIA:

*A Dios por ser fuente de mi fe y esperanza de seguir adelante.
A mis hijos, Elvira, Alex y Cecilia; motivos de mi esfuerzo y superación.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág
OBJETIVO	
 CAPITULO I: TEORIA DE LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES	
1.1. Teoría de las inteligencias múltiples.....	7
1.2. Una visión más amplia de nuestro potencial.....	8
CAPITULO II: INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	10
2.1. La inteligencia emocional.....	8
2.2. Características de la inteligencia emocional.....	11
2.3. Inteligencia emocional en la toma de decisiones en la competición.....	14
2.4. Beneficios de la inteligencia emocional en el deporte.....	16
2.5. Consejos para mejorar la inteligencia emocional.....	17
CAPITULO III: EDUCACIÓN FÍSICA.....	17
3.1. Definición de educación física	
3.2. El área de educación física	
3.3. La incorporación de la educación física al sistema educativo	
3.4. La actividad física y el deporte	17
CAPITULO IV: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA	
4.1 Inteligencia emocional en las clases de educación física	
CAPITULO V: ESTUDIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
5.1. Estudios de la inteligencia emocional en un contexto deportivo.....	20
CAPITULO VI: EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL	22
6.1. Formación del profesorado en inteligencia emocional.....	
6.2. Educar nuestros sentimientos.....	
6.3. Puesta en práctica.....	22
6.4. Evaluación.....	22
 CONCLUSIONES	
REFERENCIAS CITADAS	

RESUMEN

El desarrollo de la educación física involucra más que la ejecución de la actividad física de la persona, que la práctica de los deportes, o meramente el desarrollo de ejercicios de calentamiento; sino, involucrar al estudiante del nivel primaria en el equilibrio emocional y desarrollar habilidades tales como el autocontrol, la autoconfianza, la perseverancia, el entusiasmo, la motivación, la empatía y el dominio de sus estados de ánimo, que le permitan hacer frente a las diversas áreas de su vida. La presente investigación tiene como objetivo demostrar la influencia de la inteligencia emocional en el desarrollo del área de educación física con estudiantes de educación primaria, haciendo una recopilación de información que contribuya al docente de educación física y de esta manera considere el desarrollo de la inteligencia emocional como requisito indispensable en los estudiantes.

Palabras clave: Educación Física, inteligencia emocional, aspecto afectivo y aspecto social.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día nuestros deportistas requieren no sólo preparación física; sino también apoyo emocional, por lo que la inteligencia emocional es imprescindible también en el ámbito deportivo, esto nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, y todo esto nos dará mejoras en el rendimiento deportivo. Es algo que se va adquiriendo desde muy pequeños por lo que, como adultos, es importante ser un ejemplo firme y coherente para todos los niños que nos rodean.

“En el deporte se deben tomar decisiones adecuadas y precisas en cuestión de segundos; frente a la red, esquivando un golpe o simplemente eligiendo una jugada, por ende, el atleta demanda una constante adaptabilidad motriz, fisiológica y psicológica.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

“Tradicionalmente los programas de preparación y entrenamiento deportivo se concentran en el progreso técnico y mejora de la forma física. Pero, al día de hoy el deportista de alto rendimiento necesita un alto nivel de desarrollo del pensamiento táctico y operativo, capacidad imaginativa y un vínculo óptimo en los procesos cognitivos; lo que llamamos estar concentrados durante la competencia. Por lo tanto, la preparación psicológica del deportista es algo imprescindible; permite jugar con ventaja y obtener el máximo rendimiento deportivo.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

“La incorporación de la psicología en el deporte no es reciente, los primeros estudios se dan en Rusia a principios del siglo XX por Peter Lesgaft, médico interesado en la educación física. Años más tarde, después de la revolución rusa, se crean centros especializados para el estudio de las capacidades de los deportistas en la Universidad de Moscú y Leningrado gracias al padre de la psicología deportiva soviética, Peter Roudick. En EEUU los primeros laboratorios los impulsa Coleman Griffith, aunque la disciplina se formaliza en la década de 1960 con el impulso de Bruce Ogilvie, Tomas

Tukto, William Morgan, Daniel Landers y Rainer Martens.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

“En el mundo deportivo de alto rendimiento son cada vez mayores las exigencias, lo cual produjo una su amplia aceptación mundial con estudios fue cada vez más especializada. Universidades de gran prestigio comenzaron a abrir centros con el objetivo de estudiar el potencial humano. A finales de 1970 un grupo de estudiosos de Harvard, Massachusetts, se dedicó a realizar investigaciones que exploran la naturaleza y aplicación del potencial humano ” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)alcanzar unas competencias y metas que están generando altos niveles de estrés y ansiedad, razón por la que los centros han manifestado una preocupación por mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, prestando una mayor atención a los factores psicosociales que se encuentran involucrados, siendo la Inteligencia Emocional y la actividad física elementos esenciales. Por ello a través de este trabajo se ha llevado a cabo una revisión sistemática con el fin de conocer el estado actual de la temática, así como los beneficios que reporta la práctica de ejercicio físico a la competencia emocional, y ésta a su vez al ámbito académico.

A través de este trabajo se pretende llevar a cabo una revisión sistemática de artículos científicos que muestran la importancia de desarrollar la inteligencia emocional como factor psicosocial en la práctica de actividad físico deportiva de los estudiantes.

CAPITULO I

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

I.1. La teoría de las inteligencias múltiples

“Las actividades patrocinadas por el Proyecto sobre el Potencial Humano, dependiente de la Escuela de Educación para Posgraduados de Harvard, publicó el libro Estructuras de la Mente: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner en 1983” .

“Estas distintas habilidades mentales que componen la Teoría de las Inteligencias Múltiples son ocho, aunque el propio autor reconoce que probablemente existan más que aún no han sido descubiertas. Son las siguientes.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

1. Inteligencia lingüística

“Una de las inteligencias más valoradas, ya que gracias a ella somos capaces de usar con mayor o menor pericia el lenguaje, que es la herramienta gracias a la cual nos relacionamos y construimos sociedades complejas.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

“Por supuesto, la inteligencia lingüística no se limita al modo en el que hablamos, sino que incluye la facilidad con la que escribimos y comprendemos lo que dicen los demás. Es por eso que los escritores y periodistas son los que mejor aprovechan esta habilidad.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

2. Inteligencia lógico-matemática

“Tradicionalmente, esta ha formado parte del núcleo de las pruebas de inteligencia, y es muy valorada porque permite ver hasta qué punto se es hábil realizando operaciones mentales que tienen que ver con un sistema formal, como por ejemplo la tarea de

resolver una ecuación o de detectar una falacia lógica.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

“Además, estos son ejercicios que son válidos en cualquier contexto cultural y casi no dependen de los conocimientos que hemos memorizado, de modo que esta inteligencia es muy cotizada en el mercado laboral.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

“Los matemáticos y programadores son especialmente buenos en esta habilidad, así como los filósofos lógicos.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

3. Inteligencia espacial

“La inteligencia espacial tiene que ver con nuestra habilidad a la hora de recrear espacios en nuestra imaginación y manipularlos mentalmente. Por ejemplo, se puede utilizar para resolver puzzles con figuras tridimensionales, para conducir un vehículo o para encontrar la salida en un laberinto.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

“Este es el tipo de inteligencia que caracteriza a los arquitectos, los fotógrafos, dibujantes y diseñadores, etc.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

4. Inteligencia musical

“Tal y como su nombre indica, este componente de la Teoría de las Inteligencias Múltiples tiene que ver con el proceso de elaboración y de apreciación de la música; sus ritmos, sus variaciones, etc. No resulta extraño, pues, que las personas con una mayor inteligencia musical suelen desarrollar todavía más esas habilidades y acaben convirtiéndose en músicos.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

5. Inteligencia corporal

“Las personas que destacan más por medio de esta inteligencia son las que conectan más fácilmente con su cuerpo y el modo en el que este puede ser movido. Los bailarines, actores y deportistas, por ejemplo, exhiben esta habilidad cuando coordinan muchos grupos de músculos para realizar movimientos armónicos y gestos exactos.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

6. Inteligencia intrapersonal

“Este tipo de inteligencia tiene que ver con el modo en el que aprendemos a analizar todo aquello que ocurre en nuestra mente, especialmente si son emociones. Por ejemplo, examinar una sensación desagradable y extraer de ella una lección vital valiosa con relativa facilidad es un signo de que esta habilidad está muy desarrollada.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

7. Inteligencia interpersonal

“Esta capacidad tiene que ver con la empatía y el modo en el que tenemos éxito al imaginar cuáles son los estados mentales que están ocurriendo en los demás, rápidamente y en tiempo real. Es un tipo de inteligencia esencial en las relaciones personales, y en el ámbito profesional es utilizada por negociadores y comerciales, entre otros.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

8. Inteligencia naturalista

“Una habilidad que tiene que ver con el éxito que tenemos a la hora de improvisar con los elementos de los que disponemos en nuestro entorno para utilizarlos de forma creativa y novedosa. Por ejemplo, un explorador que improvise un refugio con unas cortezas especiales y con otras fibras vegetales demuestra destacar en esta capacidad.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

A través de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, Howard Gardner nos ha proporcionado una manera más enriquecedora de valorar nuestras propias fortalezas, en vez de limitarnos a tener en mente aquello que el mercado de trabajo y el modelo educativo tradicional espera de nosotros.

Gracias a esto podemos reconocer y apreciar habilidades a las que restábamos importancia simplemente porque las considerábamos accesorias, en vez de verdaderas inteligencias tan válidas y útiles como las que miden las pruebas de CI.

“Howard Gardner en 1983, en su libro: La Teoría de las Inteligencias Múltiples introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia no explican plenamente la

capacidad cognitiva al no tomar en cuenta la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. La primera es la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas. La otra en cambio se refiere a la capacidad de comprenderse a uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propias.”(Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

I.2. Una visión más amplia de nuestro potencial

“A través de la Teoría de las Inteligencias Múltiples, Howard Gardner nos ha proporcionado una manera más enriquecedora de valorar nuestras propias fortalezas, en vez de limitarnos a tener en mente aquello que el mercado de trabajo y el modelo educativo tradicional espera de nosotros.” (Noticias en Neurociencia, 2017)

“Gracias a esto podemos reconocer y apreciar habilidades a las que restábamos importancia simplemente porque las considerábamos accesorias, en vez de verdaderas inteligencias tan válidas y útiles como las que miden las pruebas de CI.

En 1990, el término Inteligencia Emocional aparece en la literatura psicológica en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Definiéndola como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento”. (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

CAPÍTULO II.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1. La inteligencia emocional

“Se llama inteligencia emocional a la capacidad de controlar las emociones para poder ser lo más productivo posible en la actividad que estemos realizando. Este control emocional ha estado presente en la historia de la humanidad desde el principio de los tiempos, cuando los griegos llamaban esclavos de la pasión a aquellos que no podían controlar las emociones, o los romanos denominaban templanza a la cualidad de poderlas controlar.” (Sánchez, s.f)

“No estamos hablando del control de los asuntos propios del corazón , sino de la capacidad para analizar lo que pasa a nuestro alrededor y compararlo con nuestra experiencia vital - ¿voy a ser capaz de hacer esto o me dejo guiar por lo que ya hice en el pasado? - para poder tomar la mejor decisión posible.” (Sánchez, s.f)

“Hoy analizaremos la importancia de este tipo de inteligencia que poco a poco va a adquiriendo protagonismo en el ámbito deportivo, y cuyo aprendizaje se está volviendo tan importante como el entrenamiento físico” (Sánchez, s.f)

“La inteligencia emocional reúne el campo de las emociones y la inteligencia mediante la visualización de emociones como fuentes útiles de información que nos ayudan a entender y navegar por el entorno social. Los especialistas apuntan al aprovechamiento de la inteligencia emocional para capitalizar la adaptación de sus estados de ánimo en las tareas del diario. La percepción y el control de emociones son complementarias a la preparación técnica y física en el atleta. No es de sorprender la aceptación del concepto al mundo deportivo cuando incrementa el rendimiento del atleta.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

“Las emociones juegan una parte integral del desarrollo y rendimiento deportivo. Las federaciones, clubes, entrenadores y propios deportistas están conscientes de que los

factores psicológicos juegan un papel primordial en la ejecución motora, técnica y táctica de carácter deportivo. Incluso para todos aquellos que practiquen deporte tanto individual como en equipo, a nivel amateur o de alto rendimiento. La inteligencia emocional y el deporte están íntimamente relacionados, muchas de las técnicas psicológicas como la relajación, concentración, visualización y establecimiento de objetivos son aplicables al mundo deportivo. En una competencia, la importancia de un jugador con alta capacidad de confrontación frente a otro puede ser mayor a su experiencia o razonamiento. Un deportista procesa en milésimas de segundos las emociones que inducidas por componentes neuroquímicos producen cambios psicofisiológicos, alterando las funciones respiratorias, cardiovasculares y otras respuestas corporales. Durante la justa se produce este proceso simultáneamente con la aplicación de habilidades para obtener resultados satisfactorios. La inhibición de acción por emociones diferencia al ganador del perdedor.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

“El término Inteligencia Emocional aparece en la literatura psicológica en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Definiéndola como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento. Sin embargo, la relevancia del concepto se popularizó cinco años después con la publicación de Daniel Goleman: Inteligencia emocional. Ahí define las características que van desde la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de preservar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.” (Universidad Pedagógica Nacional, s.f)

Para González (2002) “El término inteligencia ha sido aplicado para describir las habilidades intelectuales de personas ingeniosas, astutas, obedientes, sumisas, adaptables y bien educadas (p. 7). Esta definición tradicional durante mucho tiempo marcó el prototipo de la persona inteligente, pero no corresponde a las expectativas y concepción de la educación actual.”

En relación al ejercicio físico, Solanki y Lane (2010) “estudiaron en una muestra de 315 estudiantes la relación entre la percepción de Inteligencia Emocional y las creencias sobre si el ejercicio permite el enriquecimiento de los estados anímicos. Para ello, utilizaron el test de Inteligencia Emocional y lo correlacionaron con un test de regulación del estado de ánimo por el ejercicio. La Inteligencia Emocional correlacionó de forma significativa con las creencias en relación a que el ejercicio podía ser utilizado para regular el estado anímico. Así las personas que se ejercitaron y reportaron que el ejercicio les ayudó a regular sus estados de ánimo también obtuvieron mayores puntajes en Inteligencia Emocional.”

2.2. Características de la inteligencia emocional

“Cuando hablamos de emociones, el panorama ideal es llegar a controlarlas y alcanzar un equilibrio. Pero la realidad es que cualquier emoción, ya sea positiva o negativa, nos puede empujar a perder el control de la situación que tenemos delante. Por esta razón, si vamos perdiendo en un partido, los sentimientos de tristeza, de angustia o frustración pueden hacer mella en nosotros e imposibilitar que hagamos un buen papel a la hora de tomar decisiones.” (Sánchez, s.f)

Según el doctor Daniel Goleman, “psicólogo estadounidense y autor del libro Inteligencia emocional (1995), las personas con mayores habilidades emocionales tienen más posibilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida. Goleman también afirma que las personas que tienen que luchar con mayores batallas emocionales tienen menor capacidad de concentración y de pensar con claridad, por lo que son menos eficaces en su vida diaria.”

Los autores Salovey y Mayer en su artículo de 1990, “el primero que se hizo sobre inteligencia emocional, la definen como la capacidad de controlar nuestros

sentimientos y los de los demás y así, usar esta información como guía de nuestros pensamientos y acciones. En ese sentido, los autores señalan que la inteligencia emocional está formada por cuatro habilidades”:

- “La habilidad de reconocer nuestras emociones y saber calificarlas con un nombre” (Sánchez, s.f)
- “Ser capaces de producir emociones que faciliten el pensamiento” (Sánchez, s.f)
- “Entender nuestros cambios emocionales” (Sánchez, s.f)
- “Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas.” (Sánchez, s.f)

Hoy por hoy, se considera a la inteligencia emocional como habilidad imprescindible para alcanzar el éxito en la vida, incluido el ámbito laboral, académico o deportivo.

“El mundo deportivo brinda muchas satisfacciones a cambio de muchos sacrificios. El deporte representa una manera de relajación, una forma de enfrentarse a retos, una oportunidad de colaboración en equipo o una competición con uno mismo. Cuando el marco es el del deporte de competición o profesional todos los comentarios anteriores se intensifican y además hay que sumarle los añadidos de la profesionalidad, la excelencia, la presión y la proyección a la que cada uno aspire. El alto rendimiento deportivo, exige en la competencia mayor esfuerzo y disciplina. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del atleta, o equipo, al momento de la competitividad. Para ello debe controlar positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo y favorezcan el proceso de toma de decisiones que ha de ser extremadamente rápido y eficaz. Según Daniel Goleman (1995) entiende a la emoción como un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

“Las habilidades que componen la Inteligencia Emocional son (Goleman, 1995)” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015):

- “Conocimiento de las propias emociones.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)
- “Capacidad para motivarse a sí mismo.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)
- “Capacidad para controlar las emociones.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

- “Capacidad para reconocer las emociones ajenas.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

“Por tal razón, todos los elementos interpersonales e intrapersonales vinculados a la Inteligencia Emocional, tienen una aplicación directamente funcional y correlacionada con el deporte.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

“La autorregulación de emociones, automotivaciones, habilidades sociales y empatías son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, sea consciente o inconscientemente y estas lo lleva al conocimiento de sí mismo.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

“La Inteligencia Emocional y el deporte están íntimamente relacionados, hasta el punto que las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas, lo que exige a los clubes, las federaciones e incluso los entrenadores, interesarse en contratar profesionales de élite que dominen el conocimiento del tema.” (Altamirano, Trujillo y Valle, 2015)

2.3. Inteligencia emocional en la toma de decisiones en la competición

“La importancia de la inteligencia emocional para rendir y alcanzar mayores éxitos en el deporte es algo que va estando, cada vez más, en boca de todos. El alto rendimiento de un deportista y las continuas presiones a las que está sometido, hace imprescindible el poder controlar de forma positiva sus emociones o aprender a re-dirigirlas.” (Sánchez, s.f)

“La inteligencia emocional se torna imprescindible en el mundo deportivo, por la rapidez con la que hay que analizar las diferentes situaciones para valorarlas y poder tomar la mejor decisión en la competición. Goleman, por ejemplo, afirma que los sentimientos pueden afectar a los estados psicológicos y a la voluntad, por lo que hay que aprender a controlarlos para tomar la decisión más eficaz.” (Sánchez, s.f)

“No obstante, la vida se ha tornado más cómoda pero paradójicamente resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación para realizar cualquier tipo de ejercicio, observando una escasa participación en actividad física durante el tiempo libre y un aumento en el comportamiento sedentario ” (Marín y Aun, 2010; Owen, Leslie, Salmon, y Fotheringham, 2000).

“Permitiendo evidenciar que la actividad física regular contribuye a la prevención primaria y secundaria de diferentes enfermedades crónicas asociándose con un riesgo reducido de muerte prematura” (Warburton, Nicol y Bredin, 2006).

“Por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación” (Arruza et al., 2004; Martinsen, 2004; Paffenbarger, Lee y Leung, 2004)

“La buena noticia es que la inteligencia emocional se puede aprender y, de esta forma, llegar a controlar emociones que son habituales en la competición pero que hay que dominar para que sean productivas, como el estrés, la ansiedad, la presión, el miedo o la agresividad.” (Sánchez, s.f)

“La inteligencia emocional ha sido un factor que ha estado presente en juegos -o deportes- mentales tales como el ajedrez o el póker. En el juego de naipes, por ejemplo, cada vez hay más estudios que señalan imprescindible el control de las emociones para alcanzar el éxito.” (Sánchez, s.f)

2.4. Beneficios de la inteligencia emocional en el deporte

Dr. Daniel Goleman “Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”

La inteligencia emocional en el deporte puede provocar menos bajas deportivas, aumento del rendimiento deportivo y menos abandonos. Por otro lado, la inteligencia emocional es un constructo muy relacionado con la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión.

Ante estas situaciones de presión, el deportista tiene que tomar decisiones en décimas de segundo, lo que genera grandes picos de estrés. Por ello, es necesario para cualquier deportista, sobre todo para los de élite, estar entrenados a este nivel. Además, los beneficios de la inteligencia emocional en el deporte se pueden resumir en los siguientes:

- 1) **A nivel emocional:** Como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, entre otros.
- 2) **A nivel físico:** Saber organizarse, no obsesionarse con el deporte, tener momentos de descanso, gestión del tiempo y hábitos adecuados de alimentación.
- 3) **A nivel social:** Saber relacionarse mejor con el equipo, entrenadores, preparadores, fisioterapeutas etc.
- 4) **A nivel racional:** Ayuda a aprender cómo funciona el juego, aspectos técnicos y tácticos.

2.5. Consejos para mejorar la inteligencia emocional

- 1) Conócete más a ti mismo: Intenta tener claras tus fortalezas y tus debilidades, todos brillamos en algo.
- 2) Práctica el optimismo: A ser optimista también se aprende. Haz uso del sentido del humor en la medida de lo posible y convéncete a tí mismo de que cualquier dificultad, es en ocasiones un momento de oportunidad para mejorar como personas.
- 3) Comunícate mejor: Desde la comunicación verbal hasta la no verbal, todo influye en el deporte, aprende a controlarla y a mejorarla.

Una mejoría en la inteligencia emocional, desarrollaría una conciencia en el deportista, así como unas estrategias de autorregulación. La mejora de este tipo de inteligencia, aumentará la capacidad de un atleta para hacer frente a una serie de factores de estrés, antes, durante y tras una competición.

CAPÍTULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. Definición de Educación física

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás.

3.2. El área de educación física

“Evidentemente los objetivos que existen en las clases de Educación Física son meramente educativos, y por ello muy distintos de los objetivos del deporte de competición. Por ello, debemos tener presente que el área de Educación Física y el deporte escolar desde la perspectiva educativa, debe ser participativo, coeducativo, adaptativo, integrador, complementario, coordinado, sano y seguro, así como educativo en la competición” (Espada y Calero, 2011). Además, el área de Educación

Física tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica deportiva, ya sea a nivel competitivo o a nivel educativo. Así, siguiendo a Fernández y Navarro (1989) existen cuatro aspectos fundamentales que constituyen la base de la Educación Física, el aspecto “Físico”, “Motriz”, “Afectivo” y “Social”.

- El aspecto físico, se centra en el sistema anatómico y el sistema fisiológico del cuerpo, es decir, la movilización física y la organización energética.
- El aspecto motriz, se centra en el sistema neurológico, es decir, la coordinación de los movimientos.
- El aspecto afectivo, abarca todo lo referente a emociones, adopción de actitudes, sentimientos, intereses, actuaciones, dentro de un marco de relaciones espacio/tiempo con o sin objetos.
- El aspecto social, engloba todo lo referente a la relación con los demás.

Las áreas que se desarrollan en educación física son:

Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica.
- Flexibilidad

Deporte colectivo:

- Basketbol.
- Voleibol
- Fútbolito

Deporte Individual:

- Atletismo
- Natación
- Gimnasia

Recreación:

- Juegos
- Expresión cultural y social
- Vida al aire libre

3.3. Incorporación de la Educación Física al sistema educativo

En el sistema educativo, la educación física adquiere una importancia especial en la medida que se considera a la escuela no como un lugar en el que se desarrolla meramente el conocimiento formal de los niños, sino que también se transmiten valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz, sin las cuales seguramente será difícil perfeccionar todas las demás. No se limita a la práctica de los deportes, sino que debe traer consigo una actividad de internacionalización de conocimientos: se espera una reflexión sobre el sentido y los efectos de la actividad motriz, y de los hábitos saludables practicados con regularidad. No busca exigirles a los niños que realicen tareas en el hogar a su pesar, sino la mucho más difícil tarea de que incorporen el hábito de mover el cuerpo, para lo que necesitan conocerlo muy bien, sabiendo donde están los músculos más importantes. El otro hábito que viene asociado a la educación física es el de la alimentación y el modo de vida saludable, acercándolos a una vida ordenada y libre de excesos que atentarían contra su sano desarrollo.

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud y mente del ser humano. La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.

Educación física es una educación o disciplina obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria, el Ministerio de Educación lo exige y promueve un contenido para ser trabajado con los alumnos en el año escolar, por lo tanto, la misma consiste en un conjunto de actividades físicas estructuradas y planeadas para promover el condicionamiento físico y fomentar actividades que se caracterizan por funciones motoras. La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo

humano.

El plantel educativo divide en 3 bloques la enseñanza de la disciplina de la educación física, por lo general, en una primera parte, se realiza deportes individuales o colectivos, la segunda parte se realiza actividad rítmicas y expresivas y, por último, se suministra aulas teóricas sobre el cuerpo humano y, los deportes.

3.4. Actividad física y el deporte

La actividad física y el deporte son términos que constantemente son utilizados como sinónimos en el lenguaje coloquial, los cuales, están relacionados con expresiones correspondientes la salud y el bienestar.

“La actividad física se define como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea ”(Devís y Peiró, 2010). “Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir ” (Guillén del Castillo y Linares, 2002; Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural.

“Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida ” (Airasca y Giardini, 2009).

Por su parte, el deporte no tiene una definición general, existe el deporte competición, donde el rendimiento físico tiene gran importancia y es organizado por asociaciones deportivas; también existe el deporte para la salud, el cual pretende alcanzar un buen

estado físico y está organizado como deporte popular y recreativo. “Por el contrario, el deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad física y rendimiento humano produciendo un detrimento a la salud ”(Weineck, 2001) En cuanto al concepto de salud, es definida por la OMS (2001, p. 1) como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades . Sin embargo, el bienestar físico es una tarea personal, el logro de ésta es el resultado del conocimiento de uno mismo, la autodisciplina y las habilidades internas mediante los cuales cada persona regula sus acciones, incluyendo el régimen alimenticio.”

Por ello, la experiencia subjetiva del bienestar cambia a lo largo de la vida y depende en parte de las buenas relaciones con los otros, de ahí que, la salud percibida sea definida como: la evaluación que el sujeto hace de su propia vida.

Desde el enfoque del psicólogo del deporte el aporte gira en torno al análisis, modificación y mantenimiento de conductas relacionadas a la participación y motivación de los sujetos hacia la actividad física y deportiva.

“Actualmente existen tres perspectivas que relacionan la actividad física, el deporte y la salud. La primera de ellas es la perspectiva rehabilitadora; la cual considera a la actividad física como un instrumento que permite recuperar la función corporal enferma o lesionada y de esta forma paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano, de manera que se ostente al nivel de un medicamento. La segunda perspectiva es la preventiva, la cual utiliza la actividad física como un elemento clave que colabora para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones físicas, evidenciado en el cuidado de la postura corporal, la disminución de riesgos cardiovasculares. A su vez, a nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización” (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011).

CAPÍTULO IV

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACION FÍSICA

4.1. Inteligencia emocional en las clases de educación física

“Estos dos últimos aspectos, afectivosociales, se han incorporado posteriormente al currículum de Educación Física, debido a la influencia de la pedagogía conductista y cognitivista y a las aportaciones de diversas investigaciones donde se determinó que las relaciones entre los alumnos incide de forma decisiva sobre aspectos tales como el proceso de socialización en general, la adquisición de competencias y destrezas sociales, el autocontrol, el grado de adaptación a las normas establecidas, la superación del egocentrismo, la relativización progresiva del punto de vista propio, el nivel de aspiración e incluso el rendimiento escolar ” (Fernández y Navarro, 1989). Aspectos que como se ha explicado anteriormente engloba la inteligencia emocional.

“Es importante tener presente que tal y como expone Goleman (2004), todas estas capacidades pueden y deben enseñarse a los niños y niñas. Además, este mismo autor señala la importancia de que los centros educativos apuesten por una enseñanza integral del alumnado, donde se desarrollen habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás. Desde el área de Educación Física, se puede y se debe trabajar la inteligencia emocional. Desde dicha materia hay que trabajar los cuatro aspectos que constituyen esta área, el aspecto **Físico , Motriz , Afectivo y Social** . Sin embargo, son los aspectos afectivo-sociales, los que se relacionan más íntimamente con la inteligencia emocional. Por tanto, siguiendo a Fernández y Navarro (1989), se van a exponer algunos ejemplos de actitudes afectivas y actitudes sociales, que a través de las diferentes tareas desarrolladas en las clases de Educación Física se

podrán observar en los alumnos. Así, las actitudes afectivas que podrían observarse son” (Revista La Peonza, 2012):

1. “Adquiere conciencia y está predispuesto a la recepción. Respeta las normas, deja escuchar. Aprecia diferencias en el gesto y en las interpretaciones.” (Revista La Peonza, 2012)
2. “Aceptación y predisposición a la respuesta. Muestra voluntariedad, comienza a responsabilizarse de su acción. Le satisface y agrada la repuesta. Le complace y entabla una relación emotiva.” (Revista La Peonza, 2012)
3. “Aceptación de un valor. No juega mientras se explica, actúa intentando aproximarse a lo indicado por el profesor. Tienen preferencia por un valor. Busca con afán aquello que le interesa aunque le suponga un esfuerzo. Se observa, de un modo evidente, la presencia de un valor de incondicionalidad.” (Revista La Peonza, 2012)
4. “Deseo de ayudar a los compañeros en una situación determinada. Sopesa las normas teniendo en cuenta más las exigencias del bien de todos que las suyas propias.” (Revista La Peonza, 2012)
5. “Respuesta de tipo selectivo y máximo comportamiento de actitudes afectivas. ” (Revista La Peonza, 2012)

“Respecto a las actitudes sociales que podrían observarse se encuentran” (Revista La Peonza, 2012):

1. “Asistir y participar de forma Intervención individual y ofrecer a los demás con su intervención posibilidades de mejora en su actuación.” (Revista La Peonza, 2012)
3. “Ser consciente de la pertenencia a un grupo, aceptación del grupo y participa del grupo.” (Revista La Peonza, 2012)
4. “Integración y colaboración. Aportar valores y cooperar. Colaborar a la mejora y fluidez de la dinámica e intervenir dentro de la dinámica, variando la actuación. Interviene construyendo dinámicas de forma personalizada. Capacidad de actuación, respeto al grupo, no ser dependiente de la supervisión del profesor” (Revista La Peonza, 2012)

• Actitudes afectivas

• Actitudes sociales

- “Conciencia” (Revista La Peonza, 2012)
- “Participación activa” (Revista La Peonza, 2012)
- “Predisposición” (Revista La Peonza, 2012)
- “Intervención individual” (Revista La Peonza, 2012)
- “Aceptación de un valor” (Revista La Peonza, 2012)
- “Conciencia de grupo” (Revista La Peonza, 2012)
- “Deseo ayudar a compañeros” (Revista La Peonza, 2012)
- “Intervención y colaboración” (Revista La Peonza, 2012)
- “Selección de respuestas” (Revista La Peonza, 2012)
- “Construcción dinámicas personalizadas” (Revista La Peonza, 2012)

OBSERVACIÓN DE ACTITUDES AFECTIVAS Y ACTITUDES SOCIALES

“Por tanto, desde la asignatura de Educación Física se debe trabajar estos aspectos que integran la inteligencia emocional. Para ello es necesario que los docentes desarrollen sesiones dinámicas de ejercicios individuales y de grupo donde el objetivo principal sea vivenciar e interiorizar la inteligencia emocional para que los alumnos aprendan a identificar, controlar y gestionar sus emociones así como a mejorar sus habilidades sociales. Además, para que exista un adecuado aprendizaje por parte del alumnado es necesario que éste sea significativo a través de la solución de problemas que el profesor o la profesora va planteando con la finalidad de guiar al alumnado en la implicación cognoscitiva y en la reflexión.” (Revista La Peonza, 2012) Igualmente es muy importante que el profesorado cree un clima positivo de búsqueda y participación, de tal forma que los alumnos y alumnas se sientan partícipes del proceso de enseñanza aprendizaje. Por otra parte, es importante que estos aspectos se desarrollen no sólo desde las clases de Educación Física, sino también en las actividades físicodeportivas extraescolares y en el ámbito familiar. Para ello es necesario que todos estos agentes trabajen de forma coordinada y complementaria evitándose de esta forma que fuera del horario lectivo tanto entrenadores como padres y madres transmitan a los niños y niñas que lo más importante de la actividad física y el deporte son aspectos como la

victoria y los resultados, dificultando el trabajo de los aspectos afectivo-sociales desde la propia asignatura de Educación Física.

Según Fernández-Berrocal y Ruiz (2008), “se ha iniciado en el siglo XXI una nueva forma de percibir la educación de las personas y, aunque de forma lenta, se está implantando progresivamente la importancia de ofrecer una educación emocional y social en la escuela. Estos mismos autores detallan cómo en España se ha implantado un movimiento educativo que promueve la educación emocional con el objetivo de resolver los problemas que presenta una sociedad educativa en crisis. ”

Mateos (2012), menciona “la importancia de que los centros educativos colaboren en el desarrollo de las habilidades emocionales de sus alumnos como pueden ser el autocontrol, la empatía o la resolución de conflictos. La enseñanza de la Inteligencia Emocional debe ser siempre a través de la práctica y el perfeccionamiento (Berrocal y Ruíz, 2008) y tiene poco efecto utilizar solamente indicaciones verbales. Los alumnos y alumnas deben ejercitar sus habilidades emocionales con situaciones prácticas a las que se vean expuestos en el contexto educativo. De esta forma lograrán convertir su respuesta en algo natural. ”

Según Mateos (2011) la asignatura de Educación Física “debe ser participativa, coeducativa, adaptativa, integradora, complementaria, sana y segura, así como educativa en la competición” (Mateos, 2011, pg. 66). “Es, por lo tanto, una asignatura en la que la aplicación de la Inteligencia Emocional es inherente a su desarrollo por todas las situaciones y vivencias que se dan dentro de ella. ” (Isuu, s.f)

Martín (2014), “debate acerca de la importancia de la Educación Física en comparación con el resto de asignaturas y realiza una reflexión que resulta ser crucial para esta revisión bibliográfica. ¿Cuál es el verdadero potencial de la Educación Física y qué puede hacer realmente por los alumnos?” (Martín, 2014, pg. 73).“ Esta pregunta va en paralelo a la reflexión inicial de esta revisión en la que se planteaba la capacidad que tiene la Educación Física para ayudar en el desarrollo personal de los alumnos.” Según Mateos (2012) “los aspectos afectivo-sociales de la Educación Física son los que más relación guardan con la Inteligencia Emocional y forman parte del desarrollo integral del alumno que se pretende conseguir. Las vivencias experimentadas en las

clases de Educación Física fomentan el trabajo del autocontrol, la empatía y la cooperación entre otras habilidades; habilidades presentes en los modelos de Inteligencia Emocional que se han visto anteriormente ”(Mateos, 2012). Además, según Martín (2014), “la Educación Física se sirve de sus recursos, contenidos y metodologías para aventajar a otras asignaturas en la aplicación de la Inteligencia Emocional a través de contenidos actitudinales.” García y Torres (2013) van más allá y explican que la Educación Física permite enfrentar a los alumnos a situaciones emocionales de forma intencionada para que aprendan a dominar sus habilidades de Inteligencia Emocional. Martín (2014), “insiste en no limitar los aprendizajes de la Educación Física a la visión deportiva de la asignatura, sino que se amplíe de forma que se puedan experimentar situaciones del día a día que fomente la adquisición de valores, de autoestima e incluso que hagan a los alumnos reflexionar acerca de injusticias, desigualdades o discriminaciones. Queda claro, por lo tanto, que la Educación Física es una asignatura más que adecuada para trabajar las habilidades emocionales de los alumnos y que esto les aportará los beneficios vistos previamente. Sin embargo, para su correcto desarrollo los maestros necesitan adquirir estrategias que les permitan poner en práctica esas vivencias de las que se servirán sus alumnos y alumnas” (Martín, 2014).

Según Mateos (2012) “las dos claves en la aplicación de la Inteligencia Emocional en la Educación Física, además de las dinámicas y actividades que planteen los maestros, son los aprendizajes significativos y la creación de un clima positivo de participación.” Por su parte Martín (2014) “opta por tres estrategias para cambiar la visión de la Educación Física: la metodología cooperativa, la inteligencia emocional y el dilema moral. Este mismo autor señala la importancia del aprendizaje cooperativo en la aplicación de la inteligencia emocional ya que fomenta habilidades interpersonales presentes en los diferentes modelos de IE”. García y Torres (2013), “proporcionan unas estrategias muy claras que pueden servir para mejorar las competencias emocionales de los alumnos”:

- ✓ “Usar la indagación” (Isuu, s.f)
- ✓ “Utilizar el feedback interrogativo ” (Isuu, s.f)
- ✓ “Orientar en la resolución de conflictos ” (Isuu, s.f)

- ✓ “Permitir elegir, ofrecer libertad en las clases Tareas lúdicas Fomentar el trabajo en grupo. ” (Isuu, s.f)
- ✓ “Valorar la iniciativa ” (Isuu, s.f)
- ✓ “Incentivar la empatía ” (Isuu, s.f)

“Recordando la similitud que destacaban Ibariez Godoy y Casaubón (1999) entre maestros y entrenadores, se puede analizar el artículo de Bortoli, Robazza y Giabardo (1995), en el cual destacan que además del comportamiento, la comunicación del entrenador también tiene una gran influencia en el disfrute de la actividad de los deportistas. Estos autores afirman que la motivación incrementa cuando la relación del entrenador con el deportista es positiva. Esto conlleva a que aparezcan emociones positivas y crea un clima satisfactorio y positivo en el que desarrollar la actividad. Por lo tanto, los maestros tendrán que cuidar y aprender a comunicar eficazmente de manera que el alumnado reaccione positivamente.” (Godoy y Casaubón, 1999 citado por Isuu, s.f)

CAPÍTULO V

ESTUDIOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

5.1. Estudios de inteligencia emocional en un contexto deportivo

“No son muchos los trabajos publicados sobre inteligencia emocional y deporte. Uno de los primeros trabajos analizó la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento en el deporte fue realizado por Zizzy, Deaner y Hischron (2003), estos autores evaluaron la inteligencia emocional a través de la escala de autoinforme de Schutte (Schutte et al., 1998) y el rendimiento a lo largo de una temporada, de 61 jugadores de beisbol, 20 eran lanzadores y 41 bateadores. Encontraron que la puntuación en la escala de inteligencia emocional correlacionaba positivamente con el número de strikes y walks que provocaron los lanzadores, pero no correlacionaba con ninguna medida de los bateadores. Los autores argumentan que los bateadores tienen menos tiempo para pensar en su ejecución que los lanzadores y, para rendir con eficacia, los primeros requieren tiempos de reacción bajos, coordinación, potencia y buena técnica para realizar una buena jugada, mientras que los lanzadores, al ser ellos mismos los que inician la jugada, requieren mayores habilidades personales e interpersonales. Respecto a las habilidades personales, los autores sugieren que el procesamiento adecuado de los estados emocionales (percepción y regulación de las emociones) y la posibilidad de elegir la conducta adecuada en función de cada situación se benefician de altas puntuaciones en inteligencia emocional. En cuanto a las habilidades interpersonales Zizzy y sus colegas argumentan que los lanzadores deben tener en cuenta las bases en las que están sus compañeros así como comunicarse adecuadamente con los recibidores, por lo que es comprensible que altas puntuaciones en inteligencia emocional ayude a los lanzadores pero no a los bateadores. Otro estudio que ha hallado relaciones entre la inteligencia emocional y el rendimiento en el deporte ha sido realizado por Crombie et al. (2009). Estos tres autores, en lugar de analizar la

relación entre la inteligencia emocional de cada jugador y el rendimiento en partidos de cricket (medido por número de logs), analizaron la puntuación media del equipo en inteligencia emocional. Además, estos autores utilizaron como instrumento de medida el MSCEIT que, como señalábamos anteriormente, es el más indicado para evaluar la inteligencia emocional (Brackett et al., 2006). La muestra que analizaron en este estudio estaba formada por los seis equipos de la liga nacional de Sudáfrica durante las temporadas 2004/05 y 2005/06. Los autores encontraron una correlación positiva ($r = .69$) entre el número de logs y la puntuación media del equipo en inteligencia emocional. Los autores de este trabajo sugieren tres puntos por los que la inteligencia emocional de estos deportistas predice el rendimiento. Primero, comentan que jugadores con altas puntuaciones en el MSCEIT tienen mayores capacidades/habilidades para rendir bajo condiciones de alto estrés, y por lo tanto, pueden optimizar sus emociones para lograr un mayor rendimiento durante los partidos. En segundo lugar, los autores comentan que el rendimiento a lo largo de varios partidos estará determinado por los estados de forma de los jugadores y por el efecto que puede tener la derrota, así, equipos con altas puntuaciones podrán tener en cuenta estos factores y no dejarse influir negativamente, en la misma medida que el resto de los equipos. Por último, argumentan que los equipos con altas puntuaciones en inteligencia emocional podrán sobreponerse con mayor facilidad a contrariedades específicas del cricket.” (González, 2010)

Estos dos trabajos muestran resultados muy interesantes aunque, como especifican Latimer et al. (2007), “hay que analizarlos con cautela y realizar otros estudios que los puedan replicar, para poder explicar con mayor detalle la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento en el deporte.”

CONCLUSIONES

PRIMERA.- El desarrollo de la inteligencia emocional en el área de educación física; según la información recopilada demuestra que el estudiante desarrolla la empatía, la gestión del estrés y el autocontrol, por lo que no sólo la IE es importante para poder aplicarla con los alumnos, sino que beneficia directamente a los maestros también ya que ellos expresan su satisfacción al ver los logros de sus estudiantes.

SEGUNDA.- Existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

TERCERA.- La presente investigación refleja que existen un buen número de estudios pertinentes, pero aún se debe recorrer un camino con futuras investigaciones encaminadas a la prevención, promoción y tratamiento de patologías físicas y mentales, desempeñando la participación del deporte y la actividad física con aportes importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo, basados en la promoción de estilos de vida saludable.

CUARTA.- El control de las emociones es tan eficaz para el buen funcionamiento de la parte psicológica como del físico, lo que nos llevará en la práctica de cualquier deporte a una toma de decisiones más eficaz y a un mejor funcionamiento de nuestro cuerpo. Es importante que se desarrolle la

inteligencia emocional desde los primeros años en los estudiantes para tener un buen rendimiento físico y una vida saludable.

REFERENCIAS CITADAS

- Altamirano, Marco. La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento de los estudiantes de atletismo del Centro de Educación Física de la ESPOCH durante el entrenamiento de la prueba atlética de fondo. (Enero 2016) Revista Digital. 20, 212.
- Altamirano, M., Trujillo, S., y Valle, J. (2015). La influencia de la inteligencia emocional en el rendimiento de los estudiantes de atletismo del Centro de Educación Física de la ESPOCH durante el entrenamiento de la prueba atlética de fondo. Revista EF Deportes. N° 20. Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd212/la-inteligencia-emocional-en-el-rendimiento-de-atletismo.htm>
- Buceta (2013): “Tendencias actuales y futuras del fútbol moderno”. Cuadernillos de trabajos I Congreso de Castellón. España.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). Handbook of emotional intelligence, 99(6), 343-362.
- Calvo, Guillermo. Revista digital. Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de educación física. Año 8, Num. 48 (septiembre-octubre de 2017)
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health – related quality of life of middle-aged women. *Psychological Reports*, 91 (1), 47 -59.
- Gardner Howard, La Teoría de las Inteligencias Múltiples, Howard Gardner .1983.
- Goleman, D. (1995): Inteligencia emocional. Barcelona: Editorial Kairos. S.A

González, J. (2010). Inteligencia Emocional Y Motivación En El Deporte (Tesis Doctoral). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria. España.

Gonzales, Jaime .(2010) Tesis doctoral “Inteligencia emocional y motivación en el deporte” capitulo 1 pág. 6.

Issu. (s.f). [Documentos sobre Educación Física]. Recuperado de:<https://efdeportes.com/efd212/la-inteligencia-emocional-en-el-rendimiento-de-atletismo.htm>

Noticias en Neurociencia. (2017). Teoria De Inteligencias Multiples [Entrada de Blog]. Recuperado de:<https://marianneurociencia.blogspot.com/2017/09/teoria-de-inteligencias-multiples.html?zx=3c329214cd5d425e>

Pérez, Francisco La inteligencia emocional en el deporte, ¿cómo nos ayuda? (2018) Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-en-el-deporte-como-nos-ayuda/>

Revista La Peonza. (2012). Revista de Educación Física para la paz N° 7. Recuperado de:<https://es.scribd.com/doc/94411545/peonza-ne7>

Rodríguez, Manuel. La inteligencia emocional en la educación física. Propuesta para 1° ESO. Revista digital - Buenos Aires (Enero de 2010) 14, 140

Sánchez, P. (s.f). ¿Es importante la Inteligencia emocional en el deporte?. Recuperado de:<https://mundoentrenamiento.com/es-importante-la-inteligencia-emocional-en-el-deporte/>

Universidad Pedagógica Nacional. (s.f). ¿Qué es la Inteligencia Emocional en el Deporte?. Recuperado de:<http://difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/245-que-es-la-inteligencia-emocional-en-el-deporte>

- Vera, Martha. ¿Qué es la Inteligencia Emocional en el Deporte? (2018) Recuperado de: <http://difusionfractal.upnvirtual.edu.mx/index.php/blog/245-que-es-la-inteligencia-emocional-en-el-deporte>.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R. y Hirschhorn, D. K. (2003). Tesis The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262-269

Influencia de la inteligencia emocional en el área de educación física con estudiantes de educación primaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE
INTERNET

1%

PUBLICACIONES

21%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	filibertocalix.blogspot.com Fuente de Internet	5%
2	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	4%
3	www.vidasanaecuador.com Fuente de Internet	4%
4	emasf2.webcindario.com Fuente de Internet	3%
5	www.lapeonza-ne.unlugar.com Fuente de Internet	2%
6	www.cseverino.galeon.com Fuente de Internet	2%
7	edoc.pub Fuente de Internet	2%
8	digibug.ugr.es Fuente de Internet	2%

9	lamenteesmaravillosa.com Fuente de Internet	1 %
10	marianneurociencia.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	mundoentrenamiento.com Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.uade.edu.ar Fuente de Internet	1 %
14	elisariverovasquez.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
15	studylib.es Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Autónoma de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
17	difusionfractal.upnvirtual.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %