

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

### **EMOTIONAL EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES. LITERATURE REVIEW**

#### **Autores:**

Barranco-Moreno, B.; Sánchez-Zafra, M.; Sanabrias-Moreno, D.; Cachón-Zagalaz, J.; Lara-Sánchez, A. J

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Jaén.

[mszafra@ujaen.es](mailto:mszafra@ujaen.es)

#### **Resumen:**

En este presente artículo se aborda el tema de la educación emocional a través de una revisión bibliográfica de diversos autores. Las bases de datos utilizadas para el estudio son Google Scholar y Dialnet, utilizando palabras clave como: "inteligencia emocional, educación emocional, educación física, emociones, escolares, competencia emocional o actividad física". Se comienza por aspectos básicos en este tema como la definición de emoción, los tipos de emociones, la inteligencia emocional, la competencia emocional, hasta llegar al concepto en sí. También, se recogen los objetivos, los contenidos, los beneficios y otros aspectos importantes de esta educación. Después, se dirigirá la atención hacia el área de educación física como favorecedora de esta educación. Se destaca el juego y la dramatización como herramientas potentes para el trabajo de la educación física emocional. Los resultados evidencian la necesidad y conveniencia de poner en práctica la educación emocional en las aulas, y sobre todo tratarla desde el área de Educación Física.

**Palabras Clave:** emoción, inteligencia emocional, competencia emocional, actividad física y juego

**Abstract:**

In this present article the subject of emotional education is approached through a bibliographic review by various authors. The databases used for the study are Google Scholar and Dialnet, using keywords such as: "emotional intelligence, emotional education, physical education, emotions, schoolchildren, emotional competence or physical activity". It begins with basic aspects in this topic such as the definition of emotion, the types of emotions, emotional intelligence, emotional competence, until reaching the concept itself. Also, the objectives, contents, benefits and other important aspects of this education are collected. Then, attention will be directed towards the area of physical education as a facilitator of this education. Play and dramatization are highlighted as powerful tools for emotional physical education work. The results show the need and convenience of implementing emotional education in the classroom, especially in the area of Physical Education.

**Key Words:** emotion, emotional intelligence, emotional competence, physical activity and game.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos se consideran como un todo, configurados por diversos elementos tanto físicos como químicos, biológicos, psicológicos, culturales, sociales, espirituales, emocionales y éticos. Todo esto construye la personalidad de la persona. Así lo recoge la Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo 26, diciendo que “la educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana” (Naciones Unidas, 1948, p. 8). No obstante, ese desarrollo y maduración es difícil de conseguir y es el mayor de los retos de cada persona. Por tanto, todos esos aspectos deben ser trabajados en el aula como fin que propone la educación. En este artículo se pretenderá profundizar en la parte emocional, una de las más olvidadas en la educación formal actual. Esta es de vital importancia, ya que nadie está exento de experimentar emociones constantemente (Martínez, 2009).

## 2. LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Diversos autores han aportado su punto de vista, a lo largo del tiempo, para definir el concepto de emoción. Según Bisquerra (2000, p. 61), una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un suceso interno o externo”. También, se puede definir una emoción haciendo referencia a modelos de conducta que nacen de una manera involuntaria y no consciente cuando se presenta una situación que implica una modificación de ese momento (Bueno, 2017). Por último, se hace mención a Piqueras et al. (2009, p. 87), quienes consideran que una emoción es “una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo; y, fisiológico/adaptativo”.

Una emoción está compuesta de tres elementos: neurofisiológico, conductual y cognitivo. El primero de ellos se caracteriza por responder a una situación de una manera instintiva, que se puede exteriorizar con sudor, subida de tensión, respiración excesiva, taquicardia, etc. La manera de intervenir es a

través de técnicas de relajación, respiración y control del cuerpo. El factor conductual hace referencia a la actuación de la persona que se usa para averiguar la emoción expresada, y se manifiesta con gestos, movimientos, rasgos faciales, etc. Se interviene con habilidades sociales y entrenamiento emocional. En cuanto al último componente, el cognitivo, se trata de una experiencia de la propia persona, llamada sentimiento. Para este elemento, se interviene con introspección y meditación (Bisquerra, 2003; Mujica et al., 2017; Suárez et al., 2020). Es por estos tres elementos por lo que se considera a una emoción como una respuesta con múltiples dimensiones, que la persona lleva a cabo según su propio juicio de una determinada situación (Alonso et al., 2013). La intensidad de cada emoción va a ser variable dependientemente de ese juicio que realiza cada persona, la cual observará el contexto y las relaciones importantes (Caballero et al., 2016).

Las emociones se pueden clasificar de varias maneras. Por un lado, se dividen en emociones primarias y secundarias. Las primarias son reacciones fisiológicas e innatas, experimentadas frecuentemente por todas las personas, y abarcan al miedo, la rabia, la alegría y la tristeza. Las emociones secundarias hacen referencia a la mezcla de emociones primaria, en las que influye la cultura y la sociedad y abarcan la culpa, la vergüenza, el amor o la decepción, entre otras (Bericat, 2012; Zentner y Antoni, 2014). Por otro lado, la segunda clasificación, distingue entre emociones ambiguas, negativas y positivas. Las primeras comprenden aquellas emociones que tienen tanto connotaciones agradables como desagradables según cada individuo, e incluyen la sorpresa, la esperanza o la compasión. Las emociones negativas se basan en vivencias desagradables de la persona que las experimenta, donde se destaca el miedo, la ira, la tristeza y el asco (Bisquerra, 2000; Piqueras et al., 2009). Las emociones positivas se refieren a circunstancias propias y significativas que cada individuo vive, y comprenden la alegría, la felicidad, el humor, la resiliencia o el amor, entre otras (Barragán y Morales, 2014; Contreras y Esguerra, 2006; Vecina, 2006).

Un aspecto relevante relacionado con las emociones es la inteligencia emocional (IE). Los primeros autores que la definieron fueron Salovey y Mayer

(1990) hablando de ella como la capacidad de los humanos para utilizar las emociones, que permite controlar los sentimientos y las actuaciones propias. Más tarde, Goleman (1996) habla de la IE como la habilidad de las personas para manejar sus impulsos, motivarse a sí mismos, tener empatía con el resto de personas y confiar en ellas. La IE puede atribuirse a características como empatía, independencia, simpatía, respeto, persistencia, cordialidad, amabilidad, etc. (Shapiro, 1997). El desarrollo de la IE es una señal para el funcionamiento social y personal de toda persona (Extremera y Fernández, 2004). Toda persona que logre esa IE va a desarrollar “habilidades para gestionar adecuadamente sentimientos como la ansiedad y la depresión, aumentar la autoestima, la satisfacción hacia el propio trabajo realizado y hacia el esfuerzo empleado” (Puertas et al., 2020, p. 84).

A partir del concepto de IE, se introduce el de competencia emocional. De acuerdo con Bisquerra (2003, p. 22) esta se define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”. Esta competencia requiere que se sepa gestionar las emociones en cuestión de la situación ante la que se encuentre, tanto uno mismo como con los demás. Además, esta competencia se puede constituir en: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, IE y habilidades de vida y bienestar.

Todas las personas experimentan emociones constantemente en su vida diaria. Pueden sentirse ansiosas, deprimidas, agobiadas, frustradas, etc. Estas emociones pueden tener la capacidad de obstaculizar el pensamiento, el aprendizaje, la asimilación de la información, las relaciones sociales, etc. En ese momento, toda persona se encuentra en una situación difícil de manejar, por lo que se requiere de ayuda si no se tiene la formación suficiente en habilidades sociales y en gestión de las emociones. Del mismo modo, las emociones van a configurar la personalidad de cada individuo. Son una parte importante de los procesos evolutivos de las personas, ya que están presentes en el procesamiento de la información, en la comunicación, en el conocimiento de la sociedad, en la toma de decisiones, etc. Así pues, la educación emocional

nace para responder a estas necesidades, fomentándola desde los primeros años de escolarización para que repercuta en las futuras etapas de la vida (Alagarda, 2015; Fernández-García y Fernández-Río, 2019; López, 2005).

### 3. EDUCACIÓN EMOCIONAL

En la actualidad, el fracaso escolar, el abandono escolar, las dificultades de aprendizaje y el estrés escolar están a la orden del día, provocando emociones negativas (tristeza, apatía, etc.), y siendo cada vez más temprana su aparición en el alumnado. Una de las posibles causas de estos problemas podría ser un desequilibrio en el aspecto emocional del alumnado. Otras causas serían el incremento de la responsabilidad, la autonomía y la carga de trabajo que pesan sobre los alumnos (Bisquerra, 2003; Puertas et al., 2020). Todo esto debe ser ocupado por la educación emocional, ya que se presenta como una respuesta adecuada para atender a las necesidades y problemas de las personas (Suárez et al., 2020).

El concepto de educación emocional puede ser presentado como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (Bisquerra, 2005, p. 96), es decir, es un elemento esencial para promover la personalidad total (Suárez et al., 2020). También, es considerada como un plan de educación que pretende garantizar una vida con calidad a las personas mediante el desarrollo de habilidades emocionales (Malaisi, 2020). Es razonable trabajar la emocionalidad en el aula, ya que será el espacio donde comiencen las primeras relaciones interpersonales entre iguales. Sin la formación emocional conveniente, el alumnado no podría manifestar un desarrollo personal completo, y podría experimentar problemas de adaptación, de autoconcepto y autoestima, de rendimiento académico, etc. Además, esta educación incrementa la eficacia de los aprendizajes. La escolarización de las emociones provoca que el alumnado sea capaz de desarrollar su capacidad emocional, con recursos para enfrentarse a la vida y a situaciones adversas, y también para prevenir problemas (Fernández, 2020; Sáenz, 2020).

Los objetivos de la educación emocional, de acuerdo con Bisquerra (2003), se sintetizan en: “adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; desarrollar la habilidad de auto-motivarse; etc.” (p. 97), es decir, desarrollar competencias emocionales (Suárez et al., 2020).

El fin principal que quiere conseguir la educación es que el alumnado logre un crecimiento personal pleno, tanto la parte cognitiva como emocional. Así lo recoge la actual ley educativa, la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE, 2013). Es la educación emocional la encargada de responder ese aspecto emocional que se quiere conseguir durante las etapas escolares, esas necesidades de la sociedad que no cubre totalmente la educación formal. Además, responde a los problemas personales y sociales del alumnado. Por lo tanto, tiene justificación llevar a cabo la educación emocional en el aula (Bermudez y Saenz, 2019; Bisquerra, 2003; Dueñas, 2002).

Si se quiere lograr una buena educación emocional se debe potenciar y trabajar la IE desde los primeros cursos escolares, donde se abarque las competencias que proponía Goleman en 1996, ya que otro de los fines es lograr que se desenvuelvan esas competencias para la comodidad social y personal. Por eso es necesario que se den unos requisitos: programas adecuados, profesorado competente y recursos y materiales apropiados (Bisquerra, 2003). Bisquerra y Pérez (2007) recalcan que se aprende significativamente cuando el alumnado se encuentra motivado y controla sus emociones. También, la educación emocional sigue métodos educativos activos, basados en los ejercicios prácticos, los juegos, la reflexión, trabajo en equipo, etc. (Dueñas, 2002).

La educación emocional puede desarrollarse en dos planos fundamentales de la vida de un alumno. Por un lado, está la escuela, donde el alumnado transcurre gran parte de su vida diaria. Por eso, el alumnado formará durante este tramo de tiempo su personalidad y su manera de verse a sí mismo, es decir, conformará su autoconcepto. Así lo confirma Perea (2001, p. 32) diciendo que “el período escolar se considera fundamental en la vida del

ser humano”. Un elemento clave para la educación emocional en la escuela es el profesorado. Este debe ser competente emocionalmente para conseguir su bienestar y una buena enseñanza entre su alumnado (Sutton y Wheatley, 2003). Por otro lado, está la familia, la cual también contribuye a que se forme la personalidad de la persona y se cultiven valores y actitudes, ya que es el ejemplo fundamental en la maduración de los niños. Son los padres quienes inician una educación sobre su hijo, ofreciéndole seguridad y apoyo para enfrentarse al mundo. Por lo tanto, sería conveniente que exista una relación entre la familia y la escuela, marcada por la colaboración y la comunicación. Para aplicar un programa basado en las emociones, se requiere que la familia participe en él como un elemento más. Con la ayuda de estos dos elementos, familia y escuela, se puede lograr alumnado “emocionalmente inteligente”, que sepan manejar sus emociones y enfrentarse a los retos de la vida (Alagarda, 2015; Dueñas, 2002). Tanto familia (padres, abuelos, etc.) como profesorado deberán ser parte activa en este tema, y no solo el alumnado (López, 2005).

Los beneficios de la educación emocional son muy amplios y variados. Trabajando la emocionalidad se lograría unos aprendizajes más profundos y significativos, ya que los contenidos se asimilan mejor. También se conseguiría un nivel de convivencia más elevado entre el alumnado y entre el alumnado-profesorado, porque existirían menos momentos de conflicto en el centro educativo. Se desarrollarán aptitudes como el trabajo en equipo, la resolución de problemas, la asertividad, la empatía, etc. Además, el alumnado objeto de esta educación podría manifestar menos problemas emocionales en el futuro (Alagarda, 2015).

Sáenz y Heras (2013) recogen una serie de estrategias para trabajar esta educación y desarrollarla en el aula. Entre las estrategias emocionales se recalca: “identificar y etiquetar sentimientos; expresar sentimientos; evaluar la intensidad de los sentimientos; demorar la gratificación; controlar los impulsos; reducir el estrés; conocer la diferencia entre los sentimientos y las acciones” (p. 76). En cuanto a las cognitivas: “hablar con uno mismo; saber leer e interpretar indicaciones sociales; comprender el punto de vista de los demás; comprender

las normas de conducta; mantener una actitud positiva ante la vida; conciencia de uno mismo” (p. 76).

No obstante, en las escuelas actuales no existe un trabajo integral de las emociones que se contemple en el currículum y no cuenta con el suficiente protagonismo que debería tener, ya que no existen sesiones con una hora concreta. Por eso se trata a esta educación como un componente transversal de aplicación en todas las materias curriculares (Fernández-García y Fernández-Río, 2019; Malaisi, 2020; Sáenz y Heras, 2013). Sin embargo, debería ser considerada como un contenido más que se debe enseñar y aprender, como muchos otros que se imparten durante el curso escolar, ya que se estaría consiguiendo el desarrollo integral del alumnado (López, 2005). Muchas investigaciones han evidenciado que el éxito en la vida se debe en un 77% al aspecto emocional y el resto a la parte intelectual. Como consecuencia, sería razonable tratar este aspecto en el aula (Vallejo, 2011). Viendo todos los beneficios que tiene el trabajo de las emociones en las escuelas, es de extrañar que no se mida la inteligencia emocional u otros factores como la autoestima en las aulas. La mayoría de los estudios sobre estos constructos se hacen en adultos (Gutiérrez et al., 2017).

El objetivo que se pretende conseguir con este artículo es extraer y conocer información de numerosos autores sobre el trabajo de la educación emocional dentro de las clases de EF.

#### **4. METODOLOGÍA**

El presente artículo es una revisión bibliográfica que tiene como finalidad conocer las investigaciones previas sobre el trabajo de la educación emocional a través de la EF. Se ha realizado una búsqueda de literatura en Google Scholar y Dialnet, utilizando palabras clave como: “inteligencia emocional, educación emocional, educación física (EF), emociones, escolares, competencia emocional o actividad física”. Se seleccionaron únicamente artículos de los últimos 10 años, aunque también se han tenido en cuenta los anteriores que son de autores referentes en el ámbito de la inteligencia

emocional. Del mismo modo, se escogieron también otras investigaciones que estaban referenciadas dentro de los artículos encontrados en la búsqueda.

## 5. RESULTADOS

### Educación emocional en EF

Existen evidencias de que el ejercicio físico provoca consecuencias positivas a nivel mental, psicológico y emocional, sociocultural y cognitivo. Esto se traduce en menos estrés, menos ansiedad, mayor autoestima, mejor autoconcepto, mayores emociones positivas, etc. Además, el rendimiento académico y la práctica de ejercicio físico están estrechamente relacionados (Ramírez et al., 2004).

La práctica de ejercicio físico no se relaciona e influye solo con la salud, sino que engloba otros aspectos como el autoconcepto (González y Portolés, 2014). Cuando se habla de autoconcepto, se hace referencia a las características que una persona se atribuye a sí misma, relacionadas con el físico, con el comportamiento y con la emocionalidad (García et al., 2013). Esa imagen va a repercutir en la forma de vida de esa persona, abarcando la salud, la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, la relación con uno mismo, las actividades nocivas, etc. Con la práctica de ejercicio físico se va a mejorar en el autoconcepto (Sanabrias-Moreno et al., 2021). Por tanto, se debe incluir el autoconcepto en la educación emocional para formar la personalidad de la persona, ya que todos los parámetros están interrelacionados (Esnola et al., 2008; Zurita et al., 2016).

El área de EF es distinta al resto de áreas, ya que se tratan más objetivos y contenidos procedimentales que en otras áreas del currículo. El proceso de enseñanza-aprendizaje de esta materia es práctico y activo, es decir, se aprende llevando a cabo los ejercicios, el saber hacer. Además, esta asignatura proporciona experiencias divertidas y emocionales, porque está cargada de juegos, trabajo en equipo, actividades interactivas, etc. (Miralles et al., 2017; Sáenz y Heras, 2013). Todo aprendizaje que sea transmitido con vivencias prácticas, activas, conectadas a una emoción (positiva o negativa),

etc., estimula a que sea más significativo y duradero en el tiempo (Bisquerra, 2000). Así, se dice que “las emociones y el movimiento van a revolucionar la educación del siglo XXI” (Sáenz, 2020, p. 67). Para ejecutar y poner en práctica la capacidad emocional en el alumnado, esta área deberá de escoger los objetivos y los contenidos más apropiados, así como el modelo de enseñanza más conveniente (Puertas et al., 2017).

Según Puig et al. (2001) se debe realizar un crecimiento emocional desde la educación en general, y sobre todo particularmente, desde la EF. De acuerdo con Mujica et al. (2017, p. 121) la EF es “un espacio donde el alumnado se implica en todas sus dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social), siendo propicio para fomentar la educación emocional de la persona”. Así lo confirman García et al. (2019), hablando del área de EF como la ideal para el desarrollo emocional. La EF va a contribuir a que el alumnado logre la capacidad de controlar sus emociones, la capacidad de motivarse a sí mismo, la capacidad de ser empático y sociable, convirtiéndose en un ser humano inteligente emocionalmente (Bisquerra, 2000). Entre los objetivos de la asignatura de EF aparece el desarrollo de los pensamientos y comportamientos prosociales, así como el desarrollo de la personalidad (González et al., 2019).

La IE tiene una relación directa con la motivación, la cual es interesante que esté presente en las clases de EF, y ayuda a ese bienestar del ser humano (Conde y Almagro, 2013). También, la EF va a aportar que se lleve a cabo la competitividad, el esfuerzo propio, el desarrollo de hábitos saludables, la comunicación y la interacción con los compañeros, la reflexión, etc. Todas estas variables no solo se van a desarrollar en las aulas, sino que, después, se pueden poner en práctica en la vida diaria del alumnado (Puertas et al., 2017). Por tanto, el ejercicio físico será clave para trabajar con el alumnado, desde el comienzo de su escolarización, la capacidad emocional (Caballero et al., 2016).

El profesorado especializado en EF ha sido bien formado en contenidos técnicos y científicos, pero el aspecto emocional ha tenido menos importancia en esta formación, ocupando un segundo plano. Conforme han pasado los años, la relevancia de la afectividad ha ido incrementándose. El profesorado de EF, por consiguiente, se debe formar y ser competente en educación

emocional para incluirla en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, debe ser sensible ante este tema (García et al., 2019; Sáenz, 2020). Por tanto, se debe “abordar otra perspectiva más social y emocional que lleve a comprender y analizar la docencia desde el punto de vista integrados que exige la motricidad” (Alonso et al., 2013, p. 98). El alumnado tiene como uno de sus modelos principales para construir sus conductas a los docentes. Por esta razón, son estos últimos los que deben enseñar la IE (Puertas et al., 2017). Para llevar a cabo su docencia, los docentes deben conocer la manera en la que el estudiantado experimenta sus emociones durante la enseñanza. Deben ser los conectores entre los juegos y actividades que se propongan y las emociones que se van a desarrollar por parte del alumnado (Lavega et al., 2011).

El juego motor va a convertirse en una potente herramienta para llevar a cabo la educación emocional, ya que en él se desarrolla la motricidad y la emocionalidad (Duran y Costes, 2018). El juego trae consigo una parte lúdica que genera emociones positivas inmediatamente, suscitando a que el alumnado sea más feliz (Lavega et al., 2011). Así lo confirman Duran et al. (2015, p.14), “el juego deportivo se ha mostrado como un agente desencadenante de emociones positivas”. Con el juego, se quiere lograr la diversión y la participación de los alumnos, y no solo una calificación (Werner et al., 1996). El juego contribuye a la educación de las competencias emocionales que proponía Bisquerra (2003) y que se recogieron anteriormente (Lagardera y Lavega, 2011).

Un concepto relevante a tener en cuenta es el de acción motriz, sobre el cual se confeccionan la programación didáctica del área de EF. El juego es un ejemplo de acción motriz. Los aprendizajes mediante la acción motriz incitan a desarrollar la alfabetización emocional (Lavega et al., 2013). Parlebás (2001) propuso la teoría de la acción motriz, en la cual distribuía a los juegos según la clase de relación motriz. Existen cuatro tipos de juegos: psicomotores, de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición. Este tipo de juegos pueden ejecutarse con o sin competir (Miralles et al., 2017).

En diversos estudios se ha demostrado que los juegos de cooperación tienen una intensidad mayor que los de oposición. Los cooperativos provocan emociones positivas, y aún más si hay ausencia de competición. Esto se debe tener en cuenta a la hora de proponer vivencias favorecedoras emocionalmente, en las cuales reine el bienestar para seguir con la práctica del ejercicio físico. Pero, además, la competición puede ocasionar que exista, también, una mayor intensidad emocional: positivas, negativas y ambiguas (Alonso et al., 2013; Miralles et al., 2017). Sí es cierto que se tiene que asegurar que todo el alumnado pueda proclamarse campeón regularmente, es decir, que todos y cada uno de ellos tengan la posibilidad de vencer, ya que la victoria incita a emociones más intensas (Duran et al., 2014; Miralles et al., 2017).

Otra potente herramienta para desarrollar la educación emocional es la dramatización. El teatro se ocupa de un aspecto social, ya que se trabaja en grupo, se establecen relaciones sociales entre los participantes y se trabaja la comunicación interpersonal; pero, también de un aspecto personal, porque origina experiencias individuales cargadas de emociones y ayuda a la persona a conocerse mejor. El drama provoca situaciones donde se desarrollan, se entrenan y se controlan las emociones. Además, se potencia el desarrollo de la creatividad, completando el desarrollo integral de la persona (Navarro, 2007).

## 6. CONCLUSIONES

Con toda la información recogida, se responde al objetivo propuesto al inicio, ya que se ha recogido y conocido información sobre este tema a través de diversos autores. Todo ello para obtener un texto sintetizado con la información más relevante. Se ha puesto en evidencia que es necesario y conveniente poner en práctica la educación emocional en las aulas, y sobre todo tratarla desde el área de EF. Todo esto es consecuencia de que la emocionalidad no se trabaja lo suficiente en la educación formal y se necesita para construir el desarrollo integral del alumnado. El alumnado debe ser capaz de descubrir, reconocer, controlar y trabajar las emociones. Para ello, se

recomienda desarrollar una propuesta didáctica que centre su atención en esta educación.

## 7. REFERENCIAS

1. Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Supervisión* 21, (36), 1-20.
2. Alonso, J., Gea, G. y Yuste, J. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108.
3. Barragán, A. y Morales, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
4. Bericat, E. (2012). *Emociones*. Sociopedia.isa. DOI: 10.1177/205684601261.
5. Bermudez, C. y Saenz, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos*, (36), 597-603.
6. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
7. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
8. Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
9. Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
10. Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Octaedro.
11. Caballero, M., Alcaraz, V., Alonso, J. y Yuste, J. (2016). Emotional intensity in the class of Physical Education depending on the victory: cooperation-opposition games. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 19(3), 123-133.

12. Conde, C. y Almagro, B. (2013). Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 212-220.
13. Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
14. Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XXI*, 5, 77-96.
15. Duran, C., y Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(70), 227-245.
16. Duran, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R. y Pubill, G. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (117), 23-32.
17. Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M. e Invernó, J. (2015). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura, ciencia y deporte*, 10, 5-18.
18. Esnola, I., Goñi, A. y Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 179-194.
19. Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, 15(2), 117-137.
20. Fernández, T. (2020). La musicoterapia y las emociones como recurso para la resolución de conflictos en el aula. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 4, 44-55.
21. Fernández-García, L. y Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386.
22. Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.

23. García, A., Burgueño, R., López, D. y Ortega, F. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio Piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 453-461.
24. García, J., Valero, A. y Belando, N. (2019). Relación de la psicología positiva y la inteligencia emocional con la educación física. *Revista Digital de Educación Física*, (60), 8-21.
25. Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
26. González, J., Cayuela, D. y López-Mora, C. (2019). Prosocialidad, Educación Física e Inteligencia Emocional en la Escuela. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 17-32.
27. González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
28. Gutiérrez, L., Fontenla, E., Cons, M., Rodríguez, J. E. y Pazos, J. M. (2017). Mejora de la autoestima e inteligencia emocional a través de la psicomotricidad y de talleres de habilidades sociales. *Sportis*, 3(1), 187-205.
29. Lagardera, F. y Lavega, P. (2011). Educación Física, conductas motrices y emociones. *Ethologie & Praxéologie*, 16, 23-43.
30. Lavega, P., Filella, G., Agulló, M., Soldevila, A. y March, J. (2011). Conocer las 03emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in EducatioInal Psychology*, 9(2), 617-640.
31. Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M. y Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Cultura y Educación*, 25(3), 347-360.
32. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado*, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, p. 1-64.
33. López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

34. Malaisi, L. (2020). Ley de educación emocional y día de la educación emocional. *Educación y Orientación. La revista de COPOE*, (12), 42-43.
35. Martínez, M. (2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. *Polis Revista Latinoamericana*, 23, 1-16.
36. Miralles, R., Filella, G. y Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 88-93.
37. Mujica, F., Orellana, N. y Concha, R. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: una revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19(1), 119-134.
38. Naciones Unidas. (10 de diciembre de 1948). *La Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>
39. Navarro, R. (2007). Drama, creatividad y aprendizaje vivencial: algunas aportaciones del drama a la educación emocional. *Cuestiones Pedagógicas*, 18, 161-172.
40. Oros, L., Manucci, V. y Richaud-de Minzi, M. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educación y Educadores*, 14(3), 493-509. .
41. Parlebás, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Praidotribo.
42. Perea, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XXI*, 4, 15-40.
43. Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A. y Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
44. Puertas, P., González, G. y Sánchez, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 10-24.

45. Puertas, P., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Ramírez, I. y González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91.
46. Puig, N., Lagardera, F. y Juncà, A. (2001). Enseñando sociología de las emociones en el deporte. *Educación Física y Deportes*, 64, 69-77.
47. Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75.
48. Sáenz, P. (2020). Circuito de emociones para la clase de educación física. *E-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (14), 66-80.
49. Sáenz, P. y Heras, M. (2013). ¿Por qué y cómo plantear la educación emocional como el reto del siglo XXI? *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 67-82.
50. Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A. J., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Cachón-Zagalaz, J. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos. *Retos*, 39, 764-768.
51. Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
52. Shapiro, L. (1977). *La inteligencia emocional de los niños*. Vergara Editor.
53. Suárez, A., Hurtado, J. y Bustamante, R. (2020). La educación emocional en las aulas universitarias, un reto a alcanzar. *Opuntia Brava*, 13(2), 391-402.
54. Sutton, R. y Wheatley, K. (2003). Teachers' Emotions and Teaching: A review of the Literature and Directions for Future Research. *Educational Psychology Review*, 15(4), 327-358.

55. Vallejo, V. (2011). Las emociones: en camino hacia la escuela. La formación en inteligencia emocional de los futuros maestros de infantil y primaria. *Padres y maestros*, (337), 11-16.
56. Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
57. Werner, P., Thorpe, R., y Bunker, D. (1996). Teaching games for understanding: Evolution of a model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(1), 28-33.
58. Zentner, J. y Antoni, M. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Heder Editorial.
59. Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J., Rodríguez, S. y Pérez, A. (2016). Autoconcepto, Actividad física y Familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 97-104.