



REPUBLICA BOLIBARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
MAESTRIA EN INNOVACIONES EDUCATIVAS



**HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA
FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
SEXTO.**

**Intensión investigativa presentada como requisito parcial para optar al
grado de Magíster en innovaciones educativas**

Autor: Diana Marcela Aguasaco Raba

Tutor: Robinson Valencia

Octubre, 2025



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
SECRETARÍA**

A C T A

*Reunidos el día miércoles, veintinueve de octubre de dos mil veinticinco, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio,” los Ciudadanos: **ROBINSON VALENCIA (TUTOR), YORLEY SÁNCHEZ Y VICENTE ALASTRE**, Cédulas de Identidad Nros. V.- 22.635.508, V.- 12.516.853 y V.- 17.876.550, respectivamente, Jurados designados en el Consejo Directivo 684 con fecha del 30 de julio de 2025, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Titulos Académicos, para evaluar el Trabajo titulado: “**HERRAMIENTAS DIDÁCTICAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SEXTO.**” presentado por la participante, **Aguasaco Raba Diana Marcela**, cédula de ciudadanía N° CC-1.054.092294 / pasaporte N° P.- AV608229, como requisito parcial para optar al título de **Magíster en Innovaciones Educativas**, acuerdan por unanimidad de conformidad con lo estipulado en los Artículo 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: **APROBADO**, en fe de lo cual firmamos.*

DR. ROBINSON VALENCIA
C.I. N° V. – 22.635.508
TUTOR

DRA. YORLEY SÁNCHEZ
C.I. N° V.- 12.516.853

MSC. VICENTE ALASTRE
C.I. N° V. - 17.876.550

TABLA DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	¡Error! Marcador no definido.
Lista de tablas.	v
Lista de figuras	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I.....	10
EL PROBLEMA	10
Planteamiento del problema.....	10
Objetivos de la investigación	17
Objetivo general:	17
Objetivos Específicos:	17
Justificación e importancia.....	18
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
Antecedentes	21
Bases Teóricas.....	26
Emociones	27
Inteligencia emocional (IE)	32
Educación física (EF)	34
Herramientas didácticas en el aprendizaje.....	36
Herramientas didácticas en la educación física	37
Teorías que sustentan la investigación.	39
Bases Legales	40
Marco Legal Nacional.....	40
Constitución Política de Colombia	40
Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación)	41
Ley 2383 de 2024 Congreso de la República de Colombia.	42
Marco Legal Internacional	44
Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015)	44

Operacionalización de variables.....	45
CAPÍTULO III.....	47
MARCO METODOLÓGICO.....	47
Naturaleza de la investigación.	47
Paradigma de la investigación.	48
Enfoque de la investigación.	48
Nivel de la investigación.....	49
Método de la investigación.....	50
Diseño de la investigación.....	51
Población y muestra.....	52
Técnicas e instrumentos de recolección.	53
Validez y confiabilidad del instrumento.	53
Técnica para el procesamiento y análisis de datos	54
CAPITULO IV	56
ANALISIS DE LOS RESULTADOS	56
Primera fase: análisis de los resultados del pre-test.	57
Segunda y tercera fase: Diseño e Implementación de herramientas didácticas en la clase de educación física	65
Cuarta fase: análisis de los resultados del post-test y evaluación de los resultados .	79
análisis de los resultados del post-test.....	79
Evaluación de los resultados	86
CAPITULO V	93
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	93
Conclusiones.....	93
Recomendaciones.....	95
REFERENCIAS:	98
Anexos	104
Anexo 1. Constancia de inscripción en línea de investigación.	105
Anexo 2. Test para evaluar y fomentar la inteligencia emocional.	106
Anexo 3. Memoria fotográfica.	107

Lista de tablas.

Tabla 1. Operacionalización de la variable	46
Tabla 2. Resultados globales de la aplicación del pre-test por sexo.	58
Tabla 3. Resultados en porcentajes por pregunta de la aplicación del pre-test	59
Tabla 4. Resultados en porcentajes y valoración.	60
Tabla 5. Resultados globales de la aplicación del post-test por sexo.....	79
Tabla 6. Resultados en porcentajes por pregunta de la aplicación del post-test.....	80
Tabla 7. Resultados en porcentajes y valoración.	81
Tabla 8. Comparativo de porcentajes por pregunta del pre-test y el post-test.	866
Tabla 9. Análisis global de resultados del pre-test y el post-test distribuido por rangos de puntuación.	92

Lista de figuras

figura 1. Resultados globales de la aplicación del pre-test.....	58
figura 2. Porcentajes por pregunta de la aplicación del pre-test.....	59
figura 3. Resultados globales de la aplicación del post-test.	79
figura 4. Porcentajes por pregunta de la aplicación del post-test.	80



REPUBLICA BOLIBARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL “GERVASIO RUBIO”
MAESTRIA EN INNOVACIONES EDUCATIVAS



Herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.

Trabajo de grado para optar al título de magíster en innovaciones educativas

Autor: Diana Marcela Aguasaco Raba

Tutor: Robinson Valencia

Fecha: marzo 2025

RESUMEN

La clase de educación física por mucho tiempo ha sido encasillada en el rol del trabajo corporal y los deportes, dejando de lado su particularidad principal que es la interacción entre los individuos, esta característica la convierten en un espacio fundamental que incidirá de forma positiva en los aspectos emocionales y sociales, aunando esfuerzos para que pueda ser trabajada de forma holística. La presente investigación tiene como objetivo general proponer herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu del barrio Veinte de Julio, de la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia. La metodología a implementar estará fundamentada en el positivismo, mediante un enfoque cuantitativo, bajo una investigación de campo y un diseño cuasiexperimental. Para la recolección de datos se empleará un test estandarizado de Inteligencia Emocional en Educación Física para estudiantes de grado sexto, y el mismo será aplicado a una muestra constituida por 30 estudiantes, antes y después de la implementación de las herramientas para, posteriormente, analizar los datos recolectados en el mencionado estudio.

Descriptores: Educación física, herramientas didácticas, inteligencia emocional

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la inteligencia emocional ha tomado relevancia gracias a la demanda de habilidades interpersonales e intrapersonales, las cuales les brindan herramientas a las personas para que puedan enfrentar los desafíos que se les presentan en la vida, ya que les permite mejorar el trabajo en equipo, tomar decisiones y solucionar los conflictos de manera asertiva, por otro lado al gestionar las emociones de manera inteligente les permite enfrentar el estrés, la ansiedad y la incertidumbre que generan los desafíos contemporáneos. La pandemia de COVID-19 fue una evidencia clara de la necesidad de fortalecer el manejo de las emociones, así como lo afirma Bisquerra en una entrevista otorgada a Bosada (2020), en la cual mencionaba que la emergencia del COVID-19 sirvió para que los entes educativos, los estudiantes y sociedad en general le dieran la relevancia e importancia que tienen la educación emocional.

Por otro lado, en la misma entrevista Bisquerra indica que varias investigaciones científicas realizadas han contribuido a develar que la educación emocional puede ayudar a disminuir los problemas sociales que se presentan en la actualidad como la violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, entre muchos otros, ayudando de esta forma a que por medio de la resolución de conflictos se mitiguen muchos comportamientos de riesgo, buscando la mejora continua en competencias tanto emocionales como sociales que les permita tener un mejor clima escolar y de manera transversal mejorar el rendimiento académico.

Esto se trae a colación puesto que la presente investigación busca establecer las herramientas didácticas en las clases de educación física para la promoción de la inteligencia emocional. Ya que se ha observado que durante las sesiones se presentan múltiples situaciones que dificultan la correcta ejecución de las clases, entre ellas se pueden encontrar, gritos, insultos, riñas, malos entendidos, golpes accidentales, entre muchos otros que afectan de manera recurrente el clima escolar, se debe tener en cuenta que las clases de educación física cumple un papel fundamental en el proceso formativo de los estudiantes, de igual forma contribuyen en el desarrollo de sus capacidades motrices, emocionales y sociales

Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo general, Establecer las herramientas didácticas en las clases de educación física como fundamento para la promoción de la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu del barrio Veinte de Julio, de la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia. Para dar respuesta al objeto de estudio la presente investigación se estructuro en 4 capítulos: en el primer capítulo se puede encontrar el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación e importancia.

En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico el cual está dividido en los antecedentes que hacen referencia a investigaciones anteriores las cuales sirven como base referencial, a su vez se encuentran las bases teóricas y las bases legales que sirven como fundamento teórico para la comprensión del objeto de estudio. En el capítulo tres se encuentra el marco metodológico, en el cual se aborda: (a) la naturaleza de la investigación; (b) el paradigma; (c) el método de investigación; (d) los actores de la investigación; seleccionados por muestreo intencional, los cuales fueron 30 estudiantes de grado sexto; (e) las técnicas de recolección de datos, en este caso se utilizó un test estandarizado sobre inteligencia emocional; (f) validez y confiabilidad de una investigación y (g) Interpretación de los resultados.

Finalmente se desarrolló el capítulo cuarto en el cual se aborda el análisis y la interpretación de los resultados obtenidos por el investigador de los actores, a los cuales se les aplico el instrumento con su respectivo análisis, basados en los criterios cuantitativos dispuestos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

En Colombia La ley 115 del 08 de febrero de 1994 indica que la educación física es una materia fundamental y de carácter obligatorio que al igual que las demás asignaturas ayudan al desarrollo integral de los estudiantes. Se hace referencia a esta ley, puesto que muchas veces se piensa que la educación física se centra solo en el desarrollo del cuerpo dejando de lado que esta es una de las materias en la cual hay más interacción entre los individuos generando en ocasiones conflictos o diferencias para lo cual es necesario contar con habilidades emocionales (empatía, autocontrol, motivación etc.), que propicien un desarrollo holístico en los estudiantes. Esto, se ve reforzado por las evidencias de la relación positiva entre las emociones y la actividad física, como lo afirma Bermúdez y Torres (2019), al desarrollarse de manera adecuada las emociones positivas, disminuirá significativamente las negativas.

Es por esto que el entorno dinámico de las clases de educación física presenta desafíos que pueden afectar negativamente el proceso educativo, estas clases han sido por muchos años las encargadas del desarrollo del cuerpo a través del movimiento, en la labor docente se puede observar que las clases se centran en la enseñanza de los deportes, sus reglas, en la historia, las habilidades físicas y técnicas entre otras. Estas clases por naturaleza están dotadas de un componente competitivo y algunos estudiantes inmersos en estas dinámicas pueden mostrar actitudes groseras hacia sus compañeros y/o el docente presentando riñas verbales, disgustos, malos entendidos, ansiedad, ira, frustración, entre otras; estas mismas dinámicas también generan emociones positivas como alegría, tranquilidad y satisfacción.

Lo anterior es relevante en el sentido que muchas veces los estudiantes no comprenden, no saben reconocer y no saben cómo pueden gestionar las emociones desagradables, manifestando ese malestar en forma de malas palabras, roces físicos o incluso golpes entre estudiantes. Ese sentir no es exclusivo de las clases de educación física, en otros escenarios académicos con dinámicas diferentes esta inmadurez emocional resulta afectando los procesos de enseñanza aprendizaje. Al respecto Gomes

y Morais (2019) sugieren que, si no se posee un clima escolar adecuado, esto puede tener incidencias negativas en el aprendizaje y el rendimiento académico ya que podrían tener una percepción errada de lo que está sucediendo a su alrededor.

Por otro lado, estas situaciones y estados emocionales dificultan el desarrollo adecuado de las sesiones, generando un ambiente tenso y poco seguro para el aprendizaje. Estas conductas no solo interrumpen el flujo de la clase, sino que a su vez pueden crear un ambiente de aprendizaje tenso y poco seguro, desarrollando comportamientos desafiantes o desmotivantes; contribuyendo al desarrollo de un clima hostil, si no se abordan adecuadamente. Muchas veces los docentes se encuentran enfrentados a diversas situaciones que sobrepasan su entendimiento y por ende permiten entornos que pueden dificultar la enseñanza-aprendizaje desencadenando que afloren en los estudiantes emociones que pueden dificultar un adecuado desarrollo, tanto psicológico como físico.

A su vez, se puede observar que algunos estudiantes no poseen herramientas que les brinden seguridad emocional, para participar activamente en las actividades de la sesión, puesto que se ven intimidados por sus propios compañeros los cuales se burlan de ellos por su aspecto físico, por su peso, por su color de piel, por su nacionalidad, por su identidad de género, o simplemente porque se les dificulta desarrollar algunos ejercicios físicos y técnicos, dichas conductas generan un ambiente hostil, en algunas ocasiones, dificultando el desarrollo adecuado de la sesión y cambiando el estado de ánimo de los estudiantes.

De igual forma, estas conductas disruptivas de los estudiantes generan algunas inquietudes las cuales conllevan a preguntarse si es posible desarrollar durante las sesiones de educación física algunas actividades que les permita poder reconocer y gestionar de manera inteligente, audaz y pertinente, las emociones que están sintiendo ellos y a su vez influir en las de los demás, que por medio de ellas puedan tener la capacidad de saber qué puede sentir el otro, cuando se le dice una mala palabra o recibe un golpe, al respecto, Goleman (1999) nos indica que muchas veces, para que una persona tenga éxito en su vida, lo más importante no son los títulos, ni qué tanto puede aprender o su coeficiente intelectual, que lo más importante será el nivel de inteligencia emocional que pueda desarrollar.

Por esta razón, Lo indicado sería que los estudiantes pudieran poseer el conocimiento y las herramientas adecuadas para poder reconocer y gestionar sus emociones y que de esta manera pudieran resolver sus problemas e inquietudes de una manera más razonable, amable, respetuosa y consciente, no solo con sus compañeros, sino que también puedan traducirse a otros escenarios y a su vez con la sociedad en general. Fernández, Berrocal y Ruiz (2008) afirma que es posible enseñar a las personas a tener la capacidad adaptarse y esto les brindará las herramientas para dar soluciones más eficaces a las situaciones, ya sean interpersonales o a conductas disruptivas, esto les permitirá generar un cambio en el bienestar psicológico y escolar.

De ahí que, la educación física debe proporcionar un ambiente seguro y de apoyo, donde los estudiantes puedan aprender a manejar sus emociones, desarrollar habilidades sociales y fomentar un sentido de comunidad y pertenencia. Las normativas educativas internacionales, como las establecidas por la UNESCO (2015) enfatizan la importancia de una educación integral que incluya competencias emocionales y sociales como parte del currículo. Pero muchas veces la realidad en Colombia no sobrepasa las expectativas puesto que estamos atrasados en la implementación de dichas estrategias que nos permitan la integración de estas competencias a nuestros currículos, especialmente en el área de educación física.

Por ende, para tener un óptimo desarrollo de la inteligencia emocional se debe tener en cuenta el entorno social, en el cual están inmersos los estudiantes, puesto que este entorno presenta problemáticas como consumo de sustancias psicoactivas, pandillismo, la violencia doméstica y social, entre muchas otras, que pueden perjudicar su abordaje. Estas problemáticas pueden dificultar una correcta aplicación de herramientas en las sesiones puesto muchos de los comportamientos o respuestas a situaciones han sido aprendidas en el entorno familiar o son una respuesta al entorno social, por ende la eficacia depende de aspectos individuales y la adaptación de estas herramientas al entorno escolar, al respecto; Bisquerra (2010) afirma que todos poseemos habilidades y capacidades de conocer las emociones propias y a su vez las de los demás y de esta manera poder utilizarlas en situaciones específicas.

A su vez, para desarrollarse adecuadamente la inteligencia emocional, se debe contar con espacios de aprendizaje óptimos, en ellos se pueden incluir las clases de

educación física ya que es la materia en la cual los estudiantes interactúan de forma permanente y donde se presentan en mayor medida situaciones donde se dejan llevar por sus emociones perdiendo el control de las mismas, con respecto a esto Bisquerra (2000) hace referencia que los aprendizajes que permanecen con el tiempo serán los que estén de la mano con una emoción, es decir que ellos tengan la capacidad de vivirlo.

Es por ello, que lo ideal sería que los estudiantes pudieran poseer habilidades emocionales de las cuales habla Goleman (1996) como el autoconocimiento, que les permitiría ser más seguros a la hora de participar en la sesiones sabiendo con que cualidades y capacidades cuenta, la automotivación, que les dará el impulso para participar en los desafíos que se le presenta el día a día, superando los contratiempos y aprovechando cada oportunidad para demostrar el compromiso que tiene para llegar a la meta, el autocontrol, que les brindara las herramientas para controlar o gestionar sus emociones tanto positivas como negativas y de esta manera poder expresarlas adecuadamente y finalmente trabajar la empatía, la cual les permitirá tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro, de comprender sus emociones, pensamiento, puntos de vista, sentimientos y de esta manera puedan reflexionar antes de actuar, de cómo cada cosa que haga o diga sin pensar puede, ofender o lastimar a los demás.

De acuerdo a lo anterior, Goleman (2001) afirma que las personas que desarrollan su inteligencia emocional, podrán tener la capacidad de manejar sus hábitos, se sentirán más satisfechas, tranquilas y productivas, y que por el contrario las personas que no tienen estas habilidades o no las desarrollan, sostienen una lucha constante interna que disminuyen su capacidad y calidad de trabajo impidiéndoles pensar con claridad y tomar las mejores decisiones. Para que los estudiantes logren desarrollar su inteligencia emocional deberán apoyarse de su docentes y familiares para adquirir las mejores herramientas que les permitan identificar y resignificar lo que está sintiendo.

Por otro lado, se puede deducir que las causas, para que se presenten estas situaciones en las clases de educación física son: la falta de información y formación, tanto de estudiantes como de docentes puesto que la educación en el transcurso del tiempo se ha encargado de trabajar el intelecto, la sabiduría, el desarrollo social, económico, de las civilizaciones entre muchas otras, es decir todo gira entorno a adquirir conocimiento, por su parte la educación física se centra en el desarrollo del cuerpo, los

deportes con su historia y su reglas, las habilidades físicas, la alimentación entre otras, dejando de lado la parte emocional, descartando por completo esta tan anhelada educación holística o integral que permita el desarrollo a la par del cuerpo, la mente y el espíritu.

Por consiguiente, esta omisión ha contribuido a que los estudiantes carezcan de estrategias y herramientas adecuadas para desarrollar su regulación emocional, lo que repercute negativamente tanto en su desarrollo personal como en lo académico. Por su parte Moraleta et al (2014) enfatiza que la inteligencia emocional puede ayudar a mejorar o solucionar los problemas que se presentan de una manera pacífica y que a su vez puede proporcionar a los individuos bienestar, también menciona que cuando una persona posee una inteligencia emocional adecuada primero analiza la situación y así luego podrá actuar sin dañar a los demás, pero si no se poseen estas habilidades puede repercutir negativamente en la enseñanza aprendizaje.

Por otro lado y no menos importante, es que los docentes no cuentan con los conocimientos adecuado para tratar todos los inconvenientes o situaciones que se presentan en su quehacer diario de una manera óptima y adecuada, puesto que erróneamente se ha pensado a través del tiempo que el profesor además de desarrollar su rol como educador, debe ser psicólogo, nutricionista, médico y que debe tratar de buscar solución a cada una de las situaciones, pero no se les brindan las herramientas para desarrollar su labor, en el caso de las emociones, muchas veces a los mismos maestros, los invaden emociones que no saben reconocer o gestionar y por esta razón levantan la voz, su expresión corporal y facial no son las adecuadas y esto hace que el desarrollo de la sesión sea diferente, creando un ambiente hostil o desafiante por parte de los estudiantes hacia el docente.

Es por ello que las consecuencias de no prestarle atención a este tema ya se están viendo en la actualidad, con niños que al no saber reconocer y saber manejar sus emociones de manera inteligente empiezan a desarrollar trastornos mal llamados de moda como lo afirman Martín y Alvarez (2024), estos podrían ser la ansiedad y la depresión principalmente, o la bulimia, la anorexia, la bipolaridad, trastornos de personalidad, de aprendizaje, de la conducta, la hiperactividad, entre otras, a su vez los estudiantes pueden presentar dificultades a la hora de aprender, dado que, al no saber

expresar asertivamente lo que sienten, piensan y necesitan, no pueden poner límites, generando conflictos tanto en el colegio como en su hogar.

A su vez desarrollan comportamientos impulsivos ya sea para molestar a sus compañeros o para llamar la atención, pueden tener dificultad para aprender a seguir reglas y reaccionan de forma exagerada ante la frustración, la crítica, la decepción, o en la otra cara de la moneda en la euforia, la alegría, el éxtasis, la satisfacción, el orgullo, la diversión y el amor, trayendo como consecuencia que el ambiente de aprendizaje no sea el adecuado. Es por esta razón que muchas veces las situaciones se salen de control, al respecto Mayer y Salovey (1997) afirman que es necesario saber cuándo es el momento adecuado en el cual podemos intervenir o realizar una mediación en las situaciones que se presentan, ya que se debe procurar que ninguna de las partes involucradas se sienta afectada o vulnerada, se deberán escuchar las dos partes, mediar y de esta manera asegurar mejorar el clima escolar.

Además, si no se le presta atención a la promoción de la inteligencia, los estudiantes carecerán de herramientas y bases solidadas que le permitan desenvolverse en las situaciones que se presentan no solo en las clases de educación física sino que en la vida cotidiana, tomarán malas decisiones, se dejarán guiar por los impulsos, no tendrá la capacidad de resolver conflictos, suprimirán o negaran sus emociones, por falta de conocimiento, no sabrán canalizarlas de manera adecuada y por ende se seguirán incrementando durante las sesiones el irrespeto, las malas palabras los golpes, el estrés, la ansiedad, el disgusto, la euforia, entre otros.

Por lo tanto, la ausencia de dichas herramientas para la gestión emocional incrementará los problemas de convivencia afectando su bienestar, desempeño académico, social y familiar. Franzón (2016) al respecto indica que cuando existe una falta de educación emocional en el entorno esto puede ocasionar la aparición de problemas en su quehacer diario, a su vez estas acciones propiciaran comportamientos y conflictos en el ambiente escolar. Por otro lado, Bisquerra (2010) expresa que se debe tener en cuenta que existe una relación profunda entre comprender las consecuencias de sus actos y la regulación emocional, es decir que si ellos no saben con anterioridad cuáles serán las consecuencias al dejar desbordar sus emociones o dejarse llevar por las mismas, serán más implosivos.

Es por esto que, una posible solución a los inconvenientes presentados en las clases de educación física será que los estudiantes aprendan a reconocer y gestionar sus emociones y de esta manera mejorar el clima escolar durante el desarrollo de las sesiones, esto significa que ellos aprendan a tomar consciencia de cómo sus emociones los afectan ya sea positiva o negativamente, y que con las herramientas adquiridas por medio de la promoción de la inteligencia emocional, ellos puedan reconocer cual emoción los está abordando y cuáles serán las herramientas adecuadas con las cuales puede gestionarlas de manera eficaz, con el fin de establecer relaciones y ambientes sanos.

Así mismo, incluyendo en su diario vivir, técnicas de relajación, de respiración de meditación, con el fin de mejorar el clima escolar, reforzando la importancia de tener un trato respetuoso con sus compañeros, docentes, entorno familiar y sociedad en general, que a su vez les permita reducir los sentimientos o emociones negativas que dificultan o limitan su desarrollo integral, esto de la mano de sus maestros los cuales con su experiencia brindaran herramientas propicias para que cada uno pueda tener la capacidad de percibir, reconocer, comprender y afrontar las emociones propias y las de los demás. teniendo un aprendizaje holístico esencial para una vida exitosa y equilibrada.

También, se debe tener en cuenta la participación activa de los docentes en este proceso, mediante una capacitación adecuada, sobre las emociones y la inteligencia emocional, será clave para garantizar un aprendizaje integral, logrando un ambiente más armonioso, promoviendo un crecimiento personal equilibrado y una sociedad más empática y consciente, que abarque el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, a los cuales por medio de estas actividades se les brindaran las herramientas para que puedan ponerlas en práctica en cada una de las sesiones y de esta manera poderlas implementar en su quehacer educativo, en su entorno familiar y social.

Con base en todo lo expresado anteriormente se hace evidente o imperante el uso de las herramientas didácticas que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en las clases de educación física y que dichas herramientas también puedan ser usadas en su entorno familiar y social, esto con la finalidad que los estudiantes aprendan a percibir, reconocer, gestionar sus emociones. Bisquerra (2000) define que este proceso de la educación emocional debe ser continuo y que debe pretender que el desarrollo

emocional vaya de la mano del desarrollo cognitivo, puesto que esto ayudara a que las personas tengan un desarrollo personal integral.

De esta forma, se puede analizar si dichas estrategias influyen positivamente a mejor los aspectos mencionados. A partir de esta información surgen los siguientes interrogantes, ¿Cuáles son las emociones que se presentan en mayor proporción en las clases de educación física?, ¿Qué estrategias son utilizadas para fomentar la inteligencia emocional en las clases de educación física? y ¿Cómo desarrollar las herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional?

Para, dar respuesta a tales interrogantes se proponen los siguientes objetivos:

Objetivos de la investigación

Objetivo general:

Proponer herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.

Objetivos Específicos:

Diagnosticar el manejo de las emociones en los estudiantes del sexto grado en estudio durante las clases de educación física.

Diseñar las herramientas didácticas propias de la educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.

Desarrollar herramientas didácticas para el fomento de la inteligencia emocional desde la clase de educación física.

Evaluar los resultados obtenidos con la aplicación de las herramientas didácticas para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu del barrio Veinte de Julio, de la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia.

Justificación e importancia

La educación física y la inteligencia emocional pueden ir de la mano y de esta manera, poder mejorar los ambientes escolares, así como lo expresa Durlak (2011) puesto que el afirma que se han realizado muchos estudios en los cuales se ha demostrado que los estudiantes que participan en programas de educación física bien estructurados que incluyan algunos componentes emocionales, muestran una mejor autorregulación emocional, una mejor autoestima y desarrollan mejores relaciones interpersonales. Es por esta razón que se resalta que las clases de educación física podrían ser una plataforma ideal promover la inteligencia emocional, puesto que en ella se presentan múltiples situaciones que se pueden salir de control si no se manejan adecuadamente. Al respecto Fernández G y Fernández R, (2019). Describen que es importante ofrecerles las herramientas o recursos propicios para que ellos puedan identificar y manejar sus emociones.

Así mismo, en ocasiones se preguntan por qué ocurren dichas situaciones, quizá sea por desconocimiento, al respecto, Goleman (1995) indica que se debe reconocer y comprender las emociones propias, este reconocimiento, permitirá entender cómo se sienten y por qué se sienten de cierta manera en diferentes situaciones, ayudándolos a tomar decisiones informadas en lugar de reaccionar impulsivamente, además les permite comunicarse asertivamente, resolviendo conflictos de manera constructiva, manejando el estrés de manera efectiva y ayudándolos a identificar cuando necesitan tomarse un descanso o por el contrario cuando sus emociones son tan fuertes que deben buscar apoyo emocional, no se trata de suprimir o negar sus emociones, si no de canalizarlas de manera adecuada, esto se logra a través de la práctica, de la paciencia, de la empatía y la oportuna gestión emocional.

Por esta razón, La presente investigación sobre herramientas didácticas en las clases de educación física para la promoción de la inteligencia emocional, surge de la necesidad de mejorar el ambiente escolar en las clases de educación física y a su vez para fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes a través de estrategias pedagógicas específicas. Puesto que en el contexto del desarrollo de las

sesiones dichas emociones juega un papel trascendental en el rol de enseñanza-aprendizaje y la convivencia, ya que por su naturaleza permite la introspección y asimilación de los conocimientos adquiridos, de una manera vivencial, y que en su mayoría el desarrollo de la misma es práctico. Pellicer (2011) propone la unión de la educación emocional y la educación física, creando el concepto de Educación Física Emocional

Por tanto, desde el punto de vista teórico la presente investigación permitirá por medio de los referentes teóricos abordar los temas de la inteligencia emocional y las herramientas didácticas que pueden ser utilizadas para promocionar la inteligencia emocional en las clases de educación física y de esta manera mitigar los conflictos presentados, mejorando sustancialmente el ambiente escolar, de igual manera consigue abrir posibilidades referenciales o aportar referentes bibliográficos a futuras investigaciones que tengan la misma línea de investigación u objeto de estudio como lo son las emociones, las herramientas didácticas , el ambiente escolar de las clases de educación física.

Además, desde el punto de vista metodológico los aportes que realiza la presente investigación, se centran en la búsqueda de herramientas didácticas innovadoras que faciliten la enseñanza de la inteligencia emocional en las clases de educación física. Dado que estas permiten que los estudiantes desarrollen habilidades emocionales a través de la práctica con sus compañeros y la interacción social. Estas estrategias contribuyen a una enseñanza más significativa y a una mayor interiorización y parten de una realidad observada en las diferentes sesiones de clase, en las cuales se presentan situaciones que afectan en ambiente escolar, a través de un proyecto factible se sugieren herramientas didácticas, las cuales permitirán que sea desarrollado el tema y a partir de los resultados otras investigaciones podrán acceder a dichas herramientas o tomarlas como referencia.

A su vez, desde el punto de vista práctico la presente investigación permitirá que las personas que requieran la utilización de herramientas didácticas para la promoción de la inteligencia emocional en sus clases se puedan guiar por las realizadas aquí para

que les sirva como guía debido que en ella se incluirán recursos y estrategias que favorezcan el desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, la automotivación, el autocontrol, la empatía, técnicas de respiración, técnicas de relajación y meditación, que junto con la actividad física favorecerá la formación integral de los estudiantes, dentro de un ambiente escolar.

También podemos resaltar los aportes en los ámbitos educativo y social ya que busca reforzar el currículo de educación física, al incorporar la inteligencia emocional como eje transversal de la enseñanza- aprendizaje esto justificado en la necesidad que presenta la comunidad educativa de fomentar competencias emocionales en el área y de esta manera contribuir con un modelo educativo más inclusivo, integral y centrado en el bienestar de los estudiante, cuando ellos adquieran las herramientas tendrán la capacidad de percibir, reconocer y gestionar sus emociones y de esta manera se estarán formando, futuros ciudadanos emocionalmente inteligentes y socialmente responsables, contribuyendo a la construcción de una sociedad más empática, tolerante y resiliente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Fidias (2004), define a los antecedentes como “los estudios previos y tesis de grado relacionadas con el problema planteado, es decir, investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna vinculación con el problema en estudio.” Los estudios y las investigaciones realizadas anteriormente permiten tener una base sólida de información, la cual aporta de manera significativa herramientas para fortalecer el objeto de estudio abordado en la presente investigación cuyo objeto de estudio son las herramientas didácticas en las clases de educación física para la promoción de la inteligencia emocional, Por este motivo se abordan los siguientes antecedentes.

A nivel internacional, Flórez (2022), desarrollo de un estudio de maestría para la UPEL-IPGR, titulado: La recreación en la clase de educación física, como fundamento para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes. Este estudio pretende establecer la recreación en las clases de educación física como parte fundamental y a su vez poder promocionar el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Colegio Nuestra Señora del Rosario. Por otro lado, se desarrolla una propuesta pedagógica con actividades lúdicas y recreativas como fundamento para desarrollar la I.E de los estudiantes.

Dicha investigación tuvo su naturaleza metodológica basada en principios teóricos con un enfoque cualitativo y un método fenomenológico, utilizaron informantes claves. La técnica de recolección de la información fue una entrevista semiestructurada, las evidencias que se generaron de la entrevista, dichas recolecciones complementadas por un diario de campo del docente investigador. Con esa recolección de datos se pudo evidenciar las falencias que se presentan a la hora de desarrollar las clases de educación física, a su vez al analizar las respuestas de los informantes clave se pudo evidenciar la falta de estrategias que permitan el adecuado desarrollo de las mismas.

Como resultado principal se puede destacar la implementación de las sesiones en las cuales la recreación fue la pieza clave puesto que los resultados indican que en el

desarrollo de las misas se presentan emociones positivas y negativas que fueron gestionadas adecuadamente por medio de la implementación de juegos tradicionales, como recomendación se sugirió que las clases de educación física sean más activas a la hora de desarrollar las actividades y se utilicen herramientas didácticas que promuevan el reconocimiento y gestión de las emociones tanto positivas como negativas presentadas durante cada sesión.

La anterior investigación es relevante para la presente, puesto que en ella se destaca la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito de la educación física, lo que la convierte en un recurso valioso para la investigación, ya que proporciona un marco teórico que facilita la comprensión y a su vez pone en perspectiva que la educación física puede ir de la mano de las emociones y de esta manera ayudar de forma significativa al desarrollo de técnicas que promuevan en los estudiantes, el reconocimiento y la gestión de sus emociones, por medio de las actividades propuestas por los docentes, a su vez se pueden aplicar algunas de las características más importantes encontradas por los investigadores a la hora de implementar la inteligencia emocional en las sesiones y ponerlas en práctica en la presente investigación.

Por otro lado, este antecedente internacional indica que, Hernández (2022) realizó un estudio de maestría para la UPEL-IPGR, titulado: Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de la escuela bolivariana palma de cera n° 108. Este trabajo pretende destacar la importancia que tiene el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. A su vez correspondió con un proyecto factible el cual abordó el paradigma cualitativo en la recolección de los datos, estos fueron calculados en frecuencias y porcentajes mediante un proceso cuidadoso, riguroso, organizado y sistémico, la población y muestra fue intencional de 25 estudiantes 12 de 4to – 5to y 13 de 6to grado por medio de encuestas y observaciones. Finalmente, y luego de analizar los hallazgos esta investigación propone estrategias para el desarrollo de las emociones en de los niños.

El resultado más importante que se debe destacar la implementación de propuestas innovadoras con estrategias que permitan el desarrollo de la inteligencia

emocional, presentándose como un aporte para los docentes puesto que los mismos ofrecen pocas estrategias y debido a esto se presentan situaciones donde el manejo de las emociones se sale de control, es por esto que como conclusión se destaca la aplicación de técnicas o estrategias como la respiración, relajación, visualización y meditación para que los estudiantes cuenten con herramientas que les permita regular sus emociones durante estas situaciones, en cuanto a los docentes se les recomienda intensificar el aprendizaje de la emociones por medio de talleres, cursos, diplomados, etc. Que les permita tener la información de primera mano y así poder implementarlo en sus sesiones.

Esta investigación mencionada contribuye al presente estudio, ya que aborda la inteligencia emocional y la población estudiantil, proporcionando una base sólida para el desarrollo de la presente, su relación es de naturaleza teórica, enfocada en la parte que hace referencia a la inteligencia emocional y la población estudiantil, destacando la promoción de propuestas innovadoras que permitan la inclusión de la inteligencia emocional en los currículos trae consigo una mejora significativa en el ambiente escolar, puesto que le brinda herramientas o estrategias como la respiración, relajación, visualización, entre otras a los docentes para que puedan utilizarlas en sus sesiones.

A nivel nacional, Pimentel et al. (2023), desarrollaron un estudio de maestría de corte nacional para la Universidad la Gran Colombia, titulado fortalecimiento de las competencias emocionales en los estudiantes del grado décimo de la institución educativa colegio san José de Cúcuta. El estudio desarrollado tuvo como objetivo general, Fortalecer las competencias emocionales de los estudiantes del grado décimo y que las mismas puedan ser incluidas en los currículos y planes de clase de cada uno de los docentes por medio de la aplicación de una cartilla.

En esta investigación se implementó un paradigma sociocrítico, con un enfoque cualitativo y un método de investigación – acción. La población y muestra fue intencionada y realizada con una lista de cotejo, la muestra estaba constituida por: 40 estudiantes, 4 personas de la parte administrativa y 12 profesores que orientan al grado décimo. Para la recolección de datos utilizaron la entrevista semiestructurada, el

resultado y análisis de estas entrevistas dejaron como conclusión que se deben abordar las competencias emocionales en este nivel educativo, puesto que se observaron falencias como el acoso escolar y la falta de escucha, a su vez se analizó e hizo énfasis que se deben diseñar e implementar estrategias pedagógicas que permitan desarrollar dichas competencias teniendo en cuenta que para este desarrollo se debe contar con personal capacitado. Por esta razón fue diseñada una cartilla para la institución la cual les brindara herramientas fundamentales acerca del tema.

La anterior investigación es relevante para la presente labor investigativa puesto que en ella se aborda la población educativa y las competencias emocionales que pueden ser abordadas en las sesiones para disminuir los inconvenientes presentados en cada una y subraya la necesidad de desarrollar estrategias que permitan reconocer dichas falencias para así brindar herramientas adecuadas a los estudiantes y docentes involucrados en el quehacer educativo. Esta investigación brinda a la presente, herramientas como la cartilla con actividades las cuales pueden ser una guía para el desarrollo del objeto de estudio y para los docentes que desean implementarlas en su labor diaria

Por otra parte, a nivel nacional se encuentra Tocarruncho (2022), que realizó un estudio de maestría de corte nacional para la UPEL-IPGR, titulado Estrategias didácticas fundamentadas en la inteligencia emocional para fortalecer la convivencia escolar en grado octavo en las instituciones educativas del municipio Yopal, Casanare. El estudio desarrollado pretende plantear estrategias didácticas basadas en la Inteligencia Emocional. Esta investigación no experimental implementó un enfoque cuantitativo, su enfoque fue positivista, su diseño de campo fue descriptivo, la recolección de los datos se realizó por medio de una encuesta con un cuestionario con preguntas cerradas y precisas.

A su vez, La población estuvo compuesta por 28 docentes de ambos sexos que daban clase a los estudiantes del grado octavo en el municipio de Yopal. El instrumento utilizado para la recoger los datos fue la encuesta a manera de cuestionario, la información recolectada fue transferida y codificada en archivos para luego ser

analizados por un programa estadístico y finalmente se elaboró una propuesta sustentada en las teorías de Daniel Goleman y Howard Gardner. Como resultado principal se pudo destacar que los docentes utilizan estrategias poco innovadoras y muy convencionales, las cuales dificultan el desarrollo de las competencias socioemocionales de los estudiantes que son fundamentales para el desarrollo integral de los seres humanos.

El aporte de la anterior investigación, es importante puesto que en ella se destaca la relevancia de la inteligencia emocional en el ámbito de la educación, más exactamente, como los docentes están abordando las emociones en su quehacer laboral y si dicha aplicación es relevante para el aprendizaje continuo de las emociones, por medio de estrategias menos tradicionales y más innovadoras. A su vez permite tener un marco teórico más sólido con respecto a las estrategias que son utilizadas actualmente por los docentes, para desarrollar sus sesiones, las cuales deberán ser cambiadas por unas más innovadoras, que aumenten su efectividad a la hora de promocionar la inteligencia emocional en las clases de educación física.

El presente antecedente local permite tener una perspectiva de cómo ha sido abordado el tema de las emociones en la ciudad, Díaz y Gutiérrez (2018), realizaron un estudio de maestría de corte nacional para la universidad de Medellín, titulado: Educación emocional y competencias emocionales y ciudadanas de los estudiantes de grado sexto de las I.E. la Asunción y Antonio Ricaurte de Medellín. El estudio desarrollado pretende dar valor a la influencia de la estrategia didáctica “Educar las emociones” en las competencias emocionales y las competencias ciudadanas de los estudiantes, en las Instituciones Educativas La Asunción y Antonio Ricaurte de Medellín.

Esta investigación implemento un enfoque cuantitativo, el cual conto con un diseño cuasiexperimental, realzando mediciones por medio de un pre-test, un post-test y grupo control. Se aplicaron dos pruebas, la primera fue el Trait Meta- Mood Scale (TMMS24) y la segunda una prueba de competencias ciudadanas. La población estuvo compuesta por 156 estudiantes del grado sexto de las instituciones educativas, La Asunción y Antonio Ricaurte por medio de un muestreo aleatorio simple, se eligió a uno de los sextos

como grupo experimental, con un total de 77 estudiantes, y el otro fue tomado como grupo de control con 79 alumnos. La técnica de recolección de dato fue la encuesta, se compararon los resultados de los test y se observó que el grupo control y experimental dieron diferentes promedios con los que se pudo deducir que las estrategias aplicadas a los estudiantes de grado sexto no brindaron cambios significativos entre los grupos. Por otro lado, se puede afirmar que la educación emocional día a día se convierte en una estrategia pedagógica que permitirá fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes a lo largo de su vida.

Esta investigación es relevante para la presente, puesto aborda la definición de la población estudiantil, y a su vez aborda las estrategias de educación emocional en sus tres dimensiones la percepción, la comprensión y la regulación ejes fundamentales en la promoción de la inteligencia emocional. Cada uno de los anteriores antecedentes brinda a la presente investigación datos e información relevante para el desarrollo de nuestra labor investigativa y a su vez nos deja ver como la educación física puede ser una herramienta didáctica para promoción de la inteligencia emocional por su rol de participación acción, haciendo factible, el reconocimiento de las emociones que interactúan en el diario vivir de los estudiantes y posteriormente poder gestionarlos con ayuda de herramientas proporcionadas por la inteligencia emocional aplicadas en cada situación.

Bases Teóricas

Para realizar esta investigación se tuvo en cuenta la realización de una base teórica solida que permitiera tener un sustento teórico, al respecto Hernández et al (2014), señalan que su objetivo es respaldar teóricamente la investigación que se está realizando, teniendo en cuenta autores, enfoques, teorías que sustenten su estudio. Estas bases teóricas nos ayudan a fundamentar y explicar aspectos significativos de la investigación. Por su parte y al respecto, Monje (2011) afirma que por medio de las bases teóricas el investigador puede tener referentes conceptuales necesarios que le permitirán una perspectiva del problema investigativo y a su vez ayudara con información necesaria

para poder interpretar los datos que surjan de la recolección de los mismos. Por consiguiente, se elaboró el siguiente marco teórico.

Emociones

En primer lugar, para poder desarrollar el tema de inteligencia emocional, educación emocional, la educación física emocional, es imperante abordar el tema de las emociones, primero se tratará el significado de emociones, para Goleman (2001) las emociones son todos aquellos impulsos que nos empujan a comportarnos de cierta manera ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida que han sido desarrolladas a través de la evolución, con el fin de adaptarnos a la vida cotidiana. Por su parte Mayer y Salovey (2001) afirman que la emoción se puede entender, como la respuesta que nos da la mente ya sea en forma de pensamientos, experiencias o síntomas es decir incluye aspectos experienciales, psicológicos o cognitivos.

A su vez Feldman (1998), considera que muchas veces las emociones desempeñan tres funciones especiales en la vida de las personas, una de ellas preparar al cuerpo para una acción, la cual les permiten adaptarse y prepararse tanto física como psicológicamente para enfrentarla, en segundo lugar, le permite el aprendizaje de comportamientos ante una misma situación presentada en el futuro y finalmente las emociones le ayudan a los individuos a que tengan interacciones sociales con los demás, permitiéndoles expresarlas a través de sus comportamientos ya sean físicos o verbales, permitiéndoles adaptarse a su entorno social.

Al respecto Wenger et al (1962) opinan que muchas persona creen saber cuál es el significado de una emoción y cuál los está abordando en ese preciso instante, hasta que alguien le pregunta si puede definirla y es ahí cuando se dan cuenta que usualmente no es posible definirla, muchas veces creemos saber que estamos sintiendo, pero al no tener un autoconocimiento óptimo, podemos errar a la hora de dar a conocer nuestras emociones o al no saber expresarlas adecuadamente podemos lastimar o nos pueden mal interpretar, la falta de conocimiento acerca del tema puede generar inconvenientes,

es por esto que algunos autores como Bisquerra, afirman que existen varios tipos de emociones como las primarias las cuales son:

1. Ira: rabia, furia, enojo, hostilidad, irritabilidad, violencia y odio.
2. Miedo: Inquietud, temor, preocupación y ansiedad.
3. Tristeza: autocompasión, melancolía, pena, nostalgia y aflicción.
4. Amor: adoración, afinidad, devoción, dedicación y aceptación.
5. Sorpresa: shock, maravilla y asombro.

Según Damasio (2005). Las emociones pueden ser identificadas o reconocidas fácilmente tanto en los seres humanos, como en los animales. Al igual que las emociones sociales que se manifiestan cuando hacemos interacción con los demás, estas parecen una mezcla de las emociones primarias, el mismo autor afirma que en ellas se pueden incluir, la simpatía, la vergüenza, la culpabilidad, el orgullo, los celos, la envidia, la gratitud, la admiración, etc. A su vez muchos autores han intentado clasificar las emociones, pero no han tenido una unanimidad en el concepto, pero para hacerlo más comprensible a la comunidad educativa Fredrickson (2001) las clasifica en dos grandes grupos emociones positivas o emociones negativas.

Además, para desarrollar el tema de la inteligencia emocional, en el ámbito educativo se debe abordar la educación emocional, la cual anteriormente no podía verse como una opción puesto que se enfocaba en el desarrollo intelectual, así como lo expresa Bisquerra R. (2003) que en aquellos momentos, era impensable la expresión educación emocional puesto que era prácticamente desconocida en el mundo educativo, lo que dificultaba la inclusión de la misma en el currículo o en la práctica, pero con el tiempo se empezaron a desarrollar investigaciones y escritos sobre el tema, la sociedad en general tuvo una gran aceptación la cual le permitió tener muchos avances y empieza a ser de dominio público así como Bisquerra (2003) afirmar que con el tiempo se ha despertado el interés por el estudio del tema de las emociones en el ámbito educativo y social, gracias a estudios, publicaciones y experiencias compartidas y el incremento de la información acerca del tema

A su vez la educación tradicional por décadas ha centrado sus esfuerzos en desarrollar el intelecto dejando de lado lo emocional, pero en los últimos años se hace referencia a desarrollo integral de la educación, se ha puesto en la mesa un concepto integral, una educación holística que permita a los estudiantes desarrollarse en todas sus dimensiones, es decir la parte cognitiva debe ir de la mano de la parte emocional, esto con el fin de prevenir las múltiples problemáticas que aquejan el entorno escolar como, el bullying, el acoso, la ansiedad, la delincuencia, la deserción, entre muchos otros. Para dar solución a este tipo de situaciones se trae a colación el termino educación emocional.

Por su parte, Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo el cual permite desarrollar o potenciar las emociones como un complemento fundamental e indispensable del desarrollo cognitivo y que estos dos sean esenciales en el desarrollo de una personalidad integral. Para que esto sea posible el mismo autor, indica que sería de gran utilidad que se pudiera desarrollar los conocimientos y habilidades emocionales en las personas, para que puedan tener la capacidad de afrontar los retos que se le presentan en la vida cotidiana esto con el fin de aumentar exponencialmente el bienestar tanto personal como social.

Aunado a lo anterior con esta educación emocional los estudiantes podrán adquirir herramientas que les permita potenciar su desarrollo cognitivo y a su vez el emocional, resolviendo día a día los retos que les presenta, es por esto que se debe incluir en los currículos, la enseñanza de diferentes habilidades, como: el autoconocimiento, el autocontrol, la resolución de conflictos, la empatía y el arte de escuchar, así como la colaboración con los demás. Al respecto hablan autores como: Steiner y Perry (1997), los cuales expresan que la educación emocional debe enfocarse en el desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”.

Por su parte, Caballero et al. (2016), afirman que las emociones a veces pueden establecer cómo se comportan los seres humanos, es por esto que no se deben desvincular las emociones del ámbito educativo ya que estas permiten un desarrollo

integral de los estudiantes. Estos autores recalcan nuevamente la importancia de tener en cuenta la educación emocional en el ámbito educativo para el desarrollo constante del comportamiento humano. Así mismo, Fernández y Extrema (2003), indican que la educación emocional se da como una respuesta a los inconvenientes o situaciones que se presentan en la sociedad actual que generan ansiedad, problemas de comportamiento, depresión, agresión, drogadicción trastornos de alimentación, de conducta entre muchos otros, estos problemas afectan de forma negativa el proceso de enseñanza y el desarrollo adecuado de las sesiones de clase y por ende el aprendizaje.

Es por esto que la educación emocional podría ser la solución a los anteriores paradigmas puesto que, si desarrollamos en nuestros estudiantes la habilidad de percibir, reconocer y gestionar sus emociones, estas podrían generar cambios positivos, así como lo indican Fernández y Ruiz. (2008) los cuales expresan que la educación emocional puede ayudar a las personas a adaptarse y que esto puede verse manifestado cuando las personas poseen la habilidad de dar respuestas o generar soluciones a las diferentes situaciones que se le presentan en su diario vivir de manera rápida ya sean de carácter interpersonal o conductas inapropiadas y esto ayuda de manera significativa en el contexto educativo al rendimiento académico.

Por otro lado, se debe tener en cuenta la otra parte involucrada en la enseñanza-aprendizaje y estos son los docentes, al respecto Bermúdez y Sáenz (2019), afirman que si deseamos que exista una buena enseñanza de las emociones en el ámbito educativos y que los estudiantes aprendan a gestionarlas adecuadamente, será el docente el que previamente debe ser educado emocionalmente. En reiteradas ocasiones se ha demostrado que los docentes carecen de conocimientos previos y bases sólidas de información que les permitan abordar de manera adecuada, los retos a los cuales se enfrentan a diario, puesto que las instituciones educativas se centran en cumplir con los estándares de alta calidad de las pruebas realizadas y las cuales miden exclusivamente el coeficiente intelectual sin tener en cuenta el emocional.

Por esta razón, Goleman, (1996), indica que es importante tomar conciencia acerca de las necesidades de formación que tienen los docentes en el tema de las

emociones puesto que el “analfabetismo emocional” muestra claras señales y evidencia que tiene efectos negativos en las personas y en la sociedad, una sociedad que día a día enfrenta las consecuencias de esta negligencia por parte de los entes educativos. Pero muchas veces ni siquiera es culpa de los principales actores es decir de los profesores, así como lo expresa Bisquerra R. (2003) los docentes no cuentan con la formación adecuada, ni con los recursos intelectuales y materiales que les permita abordar los temas en sus sesiones, ya que la educación emocional se encuentra en una fase de sensibilización en la cual se reconoce la importancia de implementar la educación emocional en el ámbito educativo y la necesidad de que los docentes se motiven a conocer y formarse acerca de la tema.

Es decir, si le mostramos a los docentes los múltiples beneficios que podemos obtener al implementar la educación emocional en sus sesiones, ellos mismos buscaran las herramientas y recursos, para obtener muchísima más información y aprendizaje el cual los beneficiara, de doble manera como lo expresa Bisquerra (2003) los docentes se pueden beneficiar en el ámbito personal o profesional y a su vez para ponerlo en práctica enseñarlo y difundirlo con sus estudiantes, dichos conocimientos que adquiera e implemente le brindará herramientas que puede aplicar no solamente en las sesiones de clase, sino que a su vez podrá ponerlas en práctica en su entorno familiar y social.

Es por esta razón que es importante destacar que los estudiantes deben ser guiados por sus docentes en la búsqueda de aprender a reconocer sus emociones, a regularlas y expresarlas, estas premisas pueden ser abordadas en una educación emocional que les permitan adquirir habilidades y herramientas que les ayudaran a tomar mejores decisiones, a resolver conflictos, a poner en práctica la empatía con sus compañeros, a adquirir la habilidad de autorregulación, a fomentar su creatividad, el trabajo en equipo, entre muchas más, con estas habilidades los estudiantes podrán contar con herramientas que les permita tomar decisiones consientes, estando preparados para los desafíos escolares y sociales. Al respecto Bisquerra y Pérez (2007) recalcan la importancia de incluir en el currículo programas enfocados en la educación emocional, ya que de esta manera se podría promover la resiliencia y la regulación emocional.

Inteligencia emocional (IE)

Por otro lado, debemos abordar el tema de la inteligencia emocional (IE), ya que es el objeto de estudio de la presente investigación y ha sido abordada por múltiples investigadores los cuales destacan su relevancia en el diario vivir de las personas, definiéndola como la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y de los demás, favoreciendo así las relaciones interpersonales y la toma de decisiones. A su vez Goleman (1995), afirma que la inteligencia emocional es la capacidad que tienen los seres humanos de motivarse para realizar diferentes acciones o enfrentar diferentes situaciones, por otro lado, les permite postergar las gratificaciones brindándoles autocontrol, regula los estados de ánimo, evita que la angustia o euforia intervengan en las facultades racionales y permite tener la capacidad de poder confiar en los demás al igual que nos brinda la oportunidad de ser empáticos.

Lo anterior da una idea clara de cómo la inteligencia emocional está presente en cada momento y será relevante al ser promovida en el ambiente educativo y más específicamente en las clases de educación física. Dado que en múltiples ocasiones se presentan situaciones como malos entendidos, roles, vocabulario inapropiado, golpes, festejos eufóricos o acciones que pueden alterar el curso de la clase y al no ser abordados de forma adecuada dificultan el proceso de enseñanza-aprendizaje. La inteligencia emocional puede ser la clave para dar solución a este tipo de situaciones. Por esta razón se da a conocer algunos autores que hablan acerca del tema.

Por su parte Goleman (1995), afirma que el término de inteligencia emocional es relativamente nuevo, con respecto a la investigación de otras inteligencias y del mismo coeficiente intelectual, es por esto que no se puede determinar con exactitud el grado de variabilidad interpersonal que tiene o puede llegar a tener la inteligencia emocional, por ende cada persona será un mundo diferente el cual reconocerá, comprenderá y regulará sus emociones según sus habilidades y destrezas, que pueden ser desarrolladas o promovidas por medio de herramientas didácticas como se pretende analizar en la presente investigación, más específicamente en las clases de educación física.

Por ende, la I.E debería ser desarrollada o promovida en las sesiones de clase de educación física puesto que como lo indica Goleman (1995), existe una disminución

constante en nuestra capacidad de control racional - emocional sobre nuestra mente, entre más fuerte sea el sentimiento más dominante e imperiosa se vuelve la mente emocional y menos eficaz la mente racional. Esto insita a pensar que cuando se presentan estas situaciones de peligro o se enfrentan a una emoción fuerte, desconocida o sorpresiva, la respuesta es intuitiva e instantánea, es por esta razón que se presentan infinidad de conflictos y desacuerdos en las sesiones ya que no poseen las habilidades para reconocer y gestionar sus emociones, las cuales les permitan tomar mejores decisiones, es decir pensar antes de actuar.

Por su parte, Mayer y Salovey, (1997). Definen la inteligencia emocional como la capacidad que tienen las personas para razonar acerca de las emociones incluyendo habilidades para percibirlas, comprenderlas y regularlas, promoviendo así un desarrollo emocional e intelectual. Esta capacidad les permite a las personas poder reconocer en sí mismos y en los demás que emociones están sintiendo y de esta manera poder ser empáticos, a la hora de expresar y reaccionar ante una situación que desborde sus emociones, por ejemplo; un choque fortuito entre dos compañeros, uno de ellos experimentara dolor, rabia, enojo por haber sido golpeado y el otro experimentara culpa, temor, frustración, cada uno experimenta emociones diferentes a un mismo suceso, pero que si no se tiene la capacidad de pensar o razonar no podrán comprender lo que sucedió para poder ser empáticos y ponerse en el lugar del otro, esto se prestara para que se presente un conflicto, dificultando el desarrollo emocional e intelectual de cada individuo.

Aunado a lo anterior, Yoney (2001), indica que algunos rasgos de la inteligencia emocional pueden ser determinados por la genética, por su parte las habilidades de la I.E pueden ser asimiladas o desarrolladas por medio de la experiencia. Por esta razón se propone establecer en las clases de educación física, herramientas didácticas que permitan promover la inteligencia emocional y de esta manera dar solución a un sin número de situaciones que se presentan en el diario vivir de las sesiones, lo ideal sería que las personas aprendieran que es posible educar sus emociones, que se puede aprender a reconocerlas y con las técnicas adecuadas aprender a gestionarlas. Brindándole herramientas a los docente y estudiantes para que puedan tomar mejores decisiones a la hora abordar las diferentes situaciones.

Por su parte Goleman (1999), indica algunos componentes de la inteligencia emocional que enmarcan la comunicación del individuo con su propio cuerpo y con aquellos que lo puedan rodear, el indica dichos componentes en el siguiente orden: (a) Autoconocimiento emocional; (b) Autocontrol emocional o autorregulación; (c) Automotivación; (d) Reconocimiento de las emociones ajenas; (e) Relaciones interpersonales

Educación física (EF)

Continuado con el objeto de estudio nos centramos en las clases de educación física puesto que estas han sido por mucho tiempo incluida en el currículo de las instituciones para desarrollar la corporeidad y la motricidad de los estudiantes, como lo indican Le Boulch, (1979), “La Educación Física es la ciencia del movimiento” y a su vez, Parlabas, (1987). Define que “La Educación Física es la pedagogía de las conductas motrices”. Estos autores confirman que la materia gira en torno al movimiento y trabajo del cuerpo, desde la primaria en adelante, constituyéndose como una disciplina que pretende el desarrollo integral de los individuos, por su parte Villa y Torrego (2011) indican que si se implementa la educación física en edades tempranas esto les permitirá a los niños desarrollar habilidades motoras, cognitivas y afectivas fundamentales la vida cotidiana.

Con el transcurso del tiempo se ha intentado que la educación física sea una materia donde se pueda tener un aprendizaje holístico, el cual permita integrar la mente, el cuerpo y el espíritu, abordando cada uno de los ejes del desarrollo, por su parte Pérez (1992) realiza una afirmación un tanto idealizada puesto que indica que es un espacio donde se desarrollan conocimientos tanto teóricos como prácticos y tecnológicos, los cuales les permite poner en práctica procesos de enseñanza-aprendizaje por medio de la comunicación integrando aspectos motrices, sociales, cognitivos y socioafectivos. Si se observa la realidad actual aún se necesita trabajar en la integración del parte socioemocional en las sesiones, más exactamente en las clases de educación física.

Así mismo, se puede observar que poco a poco se muestra el interés por diseñar y aplicar métodos que permitan integrar otros campos en la educación física,

potencializando el desarrollo integral del individuo, y algunos autores describen cuales son los campos que pueden ser incluidos, entre ellos Torres (1999) indica que la educación física gira en torno al movimiento y que sus efectos pueden verse reflejados, en lo psicológico, en lo social y lo moral de cada individuo. A su vez Rodríguez (2013) afirma que la Educación Física tiende a mejorar integralmente al individuo en áreas como la mente, el cuerpo y espíritu, a través de actividades físicas organizadas, planeadas y aplicadas.

Por su parte Albarrán et al. (2015) indican que la educación física puede contribuir de manera significativa en el desarrollo de sus potencialidades generando así un crecimiento personal a lo largo de su vida. Esto permite deducir que a través del tiempo la humanidad ha tomado conciencia de la importancia de tener un desarrollo integral en el campo de la educación física teniendo en cuenta la integración de componentes tanto, sociales como cognitivos, psicológicos, afectivos y emocionales, en la búsqueda de la mejor versión de sí mismos. Por otro lado, se deben tener en cuenta los beneficios que trae implícita la educación física, Villa y Torrego (2011) afirman que la E.F les permite a los individuos conocer y comprender su cuerpo de tal manera que tendrá la capacidad de desarrollar actividades deportivas y corporales, que le permitan mejorar su calidad de vida social y personal.

Por su parte Bisquerra (2000), menciona que si se quiere que los estudiantes tengan un aprendizaje más activo y que perdure con el tiempo es necesario que sean vinculados a una emoción puesto que ayudará a que puedan perdurar en el tiempo por su rol vivencial, es por esta razón que la EF sería la materia ideal para integrar las emociones puesto que cada una de las actividades desarrolladas son prácticas, permitiéndole a los estudiantes adquirir y desarrollar las habilidades para reconocer y poner en práctica la inteligencia emocional, en las situaciones que se presenten en el diario vivir tomando así las mejores decisiones tanto personales como empáticas con los demás.

Final mente y no menos importante se debe tener en cuenta, que para que en las clases de educación física, se puedan resolver los retos que presenta la actualidad y seguir avanzando en la búsqueda de nuevos y mejores métodos de enseñanza y aprendizaje, se deberán integrar en ellas el componente de la inteligencia emocional, la

cual les brindara herramientas no solo a los estudiante si no a los docentes, los cuales deberán capacitarse para integrarlas en su quehacer diario, Albarrán y otros (2015), al respecto afirma que si los maestros no se actualizan, no se informan, no se preparan y no son conscientes de la importancia de su labor o de su trabajo será difícil que la nación tenga un buen sistema escolar.

Aunado a lo anterior se debe reflexionar acerca de cómo las herramientas didácticas utilizadas por los docentes en las sesiones influyen de forma positiva o negativa en los estudiantes y a su vez como impacta el proceso de la enseñanza y el aprendizaje, con el fin de emplear las más adecuadas a la hora de abordar el tema y ser aplicado en las diferentes situaciones presentadas en las sesiones, tal como lo indica Parlebas (2008). No es relevante reunir cantidad de conocimiento, de herramientas, de didácticas, si estas no se aplican correctamente y no se consigue darle sentido en las sesiones que se desarrollan en las clases de educación física.

Herramientas didácticas en el aprendizaje

Las herramientas didácticas son abordadas en la presente investigación puesto que con ellas se pretende promocionar la inteligencia emocional en los estudiantes y de esta manera brindar una posible solución a las diferentes situaciones que se presentan en las clases de educación física. Por esta razón se abordará el tema. Pero que son las herramientas didácticas, para Marreros et al. (2024), son los elementos, estrategias, materiales, técnicas entre otros que hace uso el docente para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, para hacerlo más dinámico, pedagógico y que a su vez permita la interacción entre los participantes en diferentes escenarios y contextos.

Al respecto Alvarez (2016) afirma que las herramientas didácticas son recursos materiales, humanos o sociales de los cuales los docentes se apoyan con el fin de facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando en ellas diversas herramientas como libros, enciclopedias, tableros y unas más recientes como plataformas virtuales, software educativos e internet, dichas herramientas deben ser seleccionadas adecuada y específicamente para cada tipo de población que se vaya a atender, así como lo expresa López (2024), las herramientas didácticas deben seleccionarse de acuerdo con los

objetivos planteados para el aprendizaje y las características del alumnado, permitiendo una enseñanza más efectiva y dinámica.

Por esta razón toma relevancia la planificación y creación de nuevas, mejores e innovadoras herramientas, que le permitan a los estudiantes obtener la información y el conocimiento más fácil, más rápido y de forma didáctica, ayudándoles a involucrarse en el desarrollo del conocimiento. No como erróneamente se hacía anteriormente cuando el docente era el único que poseía el conocimiento, Moya (2019) lo describía como un modelo educativo que giraba en torno al profesor, el cual era el principal actor puesto que era el portador del conocimiento y los estudiantes pasaban a un segundo plano en el cual ellos solo desarrollaban el papel de reproducir o copiar el conocimiento.

Esta premisa va enfocada a las materias que son más conceptuales como las matemáticas, el español la biología, el inglés, entre otras. Todo lo contrario, sucede en la educación física puesto que en ella es importante el conocimiento previo del docente, pero es fundamental la participación activa de cada uno de los estudiantes, ya que en su mayoría las sesiones se centran en el desarrollo motor de cada individuo, lo que facilita la interacción continua entre los participantes, brindándole a los estudiantes un rol participativo, para que esta participación sea efectiva se deben desarrollar actividades lúdicas y dinámicas. por esta razón debemos abordar la didáctica de la educación física.

Herramientas didácticas en la educación física

Las herramientas didácticas en la educación física juegan un papel muy importante ya que proporcionan instrumentos que facilitan la enseñanza de habilidades motrices, sociales y emocionales, ya que en con ellas se puede fomentar la participación activa de los estudiantes y esto contribuye de manera significativa al desarrollo integral del individuo, por su parte Mata (1998) define la didáctica en la educación física como eje transversal en la comunicación y participación activa del estudiante y el docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, poniendo en práctica estas herramientas en las sesiones, se impulsará la creatividad por medio de procesos activos sin dejar de lado el goce y el disfrute del movimiento corporal que tanto ha caracterizado a las clases de educación física, permitiendo que cada uno conozca y domine infinidad de actividades

entre ellas las corporales, las deportivas y las emocionales que más adelante les permitirán implementarlas en su desarrollo personal y social.

Por otro lado, se debe recordar que por muchos años la educación física ha sido encasillada en la corporeidad y la motricidad, sin percatarse que va más allá, que por el contrario se deberá tener en cuenta otros ámbitos como las emociones, los sentimientos, sus motivaciones, sus decisiones y los posibles beneficios tanto personales como sociales, al respecto Moreno (2023) sostiene que las herramientas didácticas facilitaran la enseñanza de habilidades físicas, técnicas, tácticas y emocionales por medio de actividades lúdicas y didácticas, con la participación activa de los estudiantes y esto contribuirá de forma significativa en el ámbito educativo y social.

A su vez algunas de las herramientas que pueden ser utilizadas en la clase de educación física, pueden ser los materiales deportivos como balones, cuerdas, conos, aros, entre otros. Por otro lado, pueden ser los juegos y las dinámicas, estos se pueden presentar como estrategias o herramientas didácticas que permiten que el aprendizaje sea vivencial y promuevan la motivación, para que los estudiantes participen en las sesiones. También podemos abordar las herramientas TIC, por su parte Santos & Fernández y Guevara (2016) afirman que por sus características la educación física, permitirá la inclusión de la tecnología por medio de aplicaciones móviles, por ejemplo, aquellas que permitan calcular la frecuencia y de esta manera poder monitorear la intensidad de los ejercicios, las plataformas interactivas y simuladores virtuales que podrían complementar la enseñanza práctica.

Al respecto, Pastor (2019) indica que el uso de herramientas tecnológicas en la educación física puede permitir una apreciación más objetiva del rendimiento del alumnado y al mismo tiempo puede favorecer el aprendizaje autónomo y la autorregulación de la actividad física. Al establecer dichas herramientas didácticas en la enseñanza de la educación física se puede ofrecer múltiples beneficios, entre los que destacan: a) La mejora del aprendizaje y el rendimiento. b) Fomenta la inclusión y la participación. c) Motivación y compromiso.

Para que el uso de estas herramientas didácticas en las clases de educación física sea el adecuado, los docentes deben realizar una planeación apropiada considerando elegir aquellas que se alineen con los objetivos de aprendizaje que tiene propuestos para dicha sesión y a su vez teniendo en cuenta la edad y las características del grupo, se debe medir el impacto y que tan efectiva fue dicha implementación, procurando realizar las mejoras en futuras aplicaciones. En el caso de la implementación de herramientas didácticas en las clases de educación física para la promoción de la inteligencia emocional, se deben escoger de manera minuciosa y precisa, cuáles serán desarrolladas.

Teorías que sustentan la investigación.

La presente investigación se sustentó en teorías, modelos y conceptos teóricos de investigadores como Daniel Goleman (1995), el cual popularizó el término inteligencia emocional y lo aplicó al ámbito educativo y organizacional, a su vez, propuso cinco dimensiones: la auto conciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Por otro lado, se abordó la teoría de la inteligencia emocional de Salovey y Mayer (1990), los cuales define la IE como la capacidad de percibir, comprender, manejar y regular las emociones propias y las de los demás proponiendo un modelo de cuatro habilidades como: la percepción y expresión emocional, La facilitación emocional del pensamiento, La comprensión emocional y la regulación emocional.

A su vez, se abordan enfoques didácticos que tienen relación con la inteligencia emocional y la educación física, dentro de ellos se encuentra el aprendizaje basado en emociones de Immordino-Yang & Damasio (2007), quienes afirman que las emociones pueden influir en el aprendizaje y la toma de decisiones, por medio de estrategias como juegos cooperativos y actividades de reflexión. Por otro lado, se encuentra la educación física emocional de la cual hablan Bisquerra (2003), Velázquez Callado, (2014), los cuales proponen que la educación física debe desarrollar competencias emocionales a través del movimiento, por medio de lúdicas y herramientas como la relajación, la meditación, el control de la respiración y dinámicas de autocontrol.

En cuanto a las herramientas didácticas Mata (2010) teoriza la didáctica en la educación física como eje transversal en la comunicación y participación activa del estudiante y el docente, por su parte Moreno (2019) teoriza la didáctica de la educación física para la educación básica y sostiene que las herramientas didácticas facilitarían la enseñanza de habilidades físicas, técnicas, tácticas y emocionales por medio de actividades lúdicas, a su vez presenta conceptos fundamentales y bases didácticas de educación física que se pueden utilizar en el ámbito educativo, haciendo énfasis en la formación inicial de los educadores.

Por esta razón, las teorías, modelos, conceptos teóricos y herramientas mencionadas anteriormente entre otras más permiten mostrar como a través de las herramientas didácticas desarrolladas en las clases de educación física se puede contribuir a la promoción y desarrollo de la inteligencia emocional y de esta manera, poder dar solución a las diferentes situaciones presentadas en las sesiones de clase que interrumpen el proceso de enseñanza-aprendizaje y que dificultan la convivencia

Bases Legales

Es necesario hacer referencia a las distintas y múltiples normas que el gobierno nacional y los organismos internacionales han expedido con respecto a la educación física y las emociones, para Stracruzzy y Pestana (2004) las bases legales son un conjunto de normas legales o judiciales que respaldan la investigación. Por otro lado, Arias, (2006) argumenta que las bases legales son reglas, normar o bases legales de las cuales el investigador se puede sustentar para desarrollar su labor investigativa. Por esta razón en la presente investigación se recopilan algunas de las leyes, normas y resoluciones que en relación a dichos temas se han expedido y que sirven de sustento al quehacer pedagógico que se propone

Marco Legal Nacional.

Constitución Política de Colombia

La Constitución Política de Colombia o también llamada la carta magna, representa la ley máxima del país, en ella se encuentran las leyes o normas, y a su vez

se especifican cuáles son los derechos y deberes que rigen a cada uno de los colombianos con la intención que todos puedan vivir en paz. En ella se encuentran artículos que hablan acerca del objeto de estudio de la presente investigación es decir de la educación física y las emociones. En capítulo 2 de los derechos sociales, económicos y culturales en sus artículos 44 y 67 dice:

1. Artículo 44: se refiere a los derechos que tienen los niños, específicamente de su salud, alimentación balanceada, la seguridad social, el cuidado, el amor, entre otros y a su vez habla con respecto al derecho a la educación, la libre expresión y la recreación, a su vez, La familia, la sociedad y el Estado tendrán la obligación de proteger al niño para garantizar sus derechos. Cualquier persona podrá exigir el cumplimiento oportuno de cada uno de los aspectos mencionados en el presente artículo.

2. El Artículo 67 indica que la educación debe ser un derecho para todas las personas, con el presente artículo se busca que todos y cada uno de los miembros de la sociedad puedan acceder al conocimiento, el cual permita que la sociedad pueda formar ciudadanos íntegros y con valores, para ello el estado, la familia y la sociedad serán los encargados de brindar dicha educación, que será obligatoria en preescolar, primaria, secundaria.

Se hace referencia a estos artículos, puesto que abordan la población objeto de estudio y en ella se incluyen las clases de educación física, a su vez en estos artículos se recalca la importancia del derecho a la educación integral, la cual el profesor Gervilla y Soriano (2000) expresan que no basta con una educación basada en la adquisición de conocimientos sino que a su vez se integren valores que les permita poder aprender a convivir, a comunicarse de forma asertiva y adquieran los principios básicos de moralidad y solidaridad, logrando así un desarrollo holístico e integral de las personas. Aunado a lo anterior se enmarcan las responsabilidades que tiene la familia, la sociedad y el estado para con ellos con respecto a la educación.

Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación)

Esta ley establece los fundamentos de la educación en Colombia, y a su vez incluye la educación física como obligatoria en el currículo y la obligatoriedad de incluir

en los centros educativos proyectos que fomenten la formación en valores, como se puede observar en los siguientes artículos.

1. Por su parte el artículo 14 dice que todos los establecimientos educativos de Colombia deberán diseñar y desarrollar obligatoriamente proyectos pedagógicos encaminados al fomento de la formación en valores, la educación para la paz, la democracia, la cooperación, la tolerancia, la educación para el manejo del tiempo libre, la recreación y demás actividades culturales. Adicionalmente aclara que como estos temas no están incluidos dentro de ninguna asignatura, deberán ser abordados y desarrollados a través de todo el plan de estudios.

2. En el artículo 23 se indican las áreas que serán obligatorias y fundamentales para lograr los objetivos primordiales planteados en la educación en Colombia dentro de los currículos y proyectos de aula de cada institución. En uno de sus apartados expresa que la educación física, está dentro de este grupo de áreas.

Los anteriores artículos reconocen la educación física como área fundamental y a su vez indican que se podría por medio de esta promover proyectos que integren valores y competencias socioemocionales, recalcando que como algunos temas importantes como los valores y la recreación no están incluidas en ninguna asignatura, pueden ser abordadas por medio de la educación física y de esta forma promocionar proyectos o actividades de manera paralela para dar solución a los inconvenientes que se vienen presentando en nuestra sociedad por desconocimiento de la puesta en práctica de los mismos.

Ley 2383 de 2024 Congreso de la República de Colombia.

Por medio de esta ley se pretende promover la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar, primaria, básica y media en Colombia y a su vez integra los artículos donde hace referencia a las líneas de intervención, a las etapas de implementación y a los entes encargado del cumplimiento de las mismas. Mas exactamente se abordan los artículos 1, 3, 4 y 7 de la presente ley, cuyo fin es fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los estudiantes, reconociendo su importancia en el desarrollo integral y a su vez mejorando la convivencia escolar.

1. En el artículo 1 se establece cual es la finalidad de la ley, la cual es que se logre promover la educación socioemocional de manera transversal en los colegios ya sean públicos o privados y a su vez, que se reconozca que el desarrollo de dichas competencias es esencial para el bienestar de los estudiantes y para la construcción de entornos escolares armónicos. Por otro lado, se debe hacer énfasis en la transversalidad que se busca en la educación para integrar dichos componentes socioemocionales y permitir de esta manera integrarlos a todas la áreas y actividades desarrolladas por las instituciones.

2. El artículo 3 se hace referencia a la integración del componente socioemocional en el proyecto educativo institucional en este apartado se dispone que cada institución, será la responsable de adaptar sus planes y programas para poder incluir o diseñar estrategias y actividades que fomenten el desarrollo socioemocional de los estudiantes, asegurando de esta manera que esta formación sea una parte integral de la cultura y la práctica educativa en el diario vivir integrando a los niños, niñas y adolescentes de los diferentes niveles escolares.

3. El artículo 4 aborda el tema de las líneas de intervención con las cuales se busca garantizar la educación socioemocional en todos los actores involucrados en el quehacer educativo, Para los docentes recalca la importancia de la formación continua y establece que los entes educativos deberán ofrecer programas de capacitación para que ellos adquieran las habilidades necesarias para implementar las estrategias socioemocionales en el aula. La preparación docente será fundamental para la implementación y éxito de dicha iniciativa. Por ultimo y no menos importante se indica que estas iniciativas deben ser promovidas en el lenguaje natal de los participantes.

4. En el artículo 7 se aborda el tema de la evaluación y seguimiento, para garantizar la medición correcta de la efectividad de la estrategias implementadas por cada institución para la promoción de la educación socioemocional, esto incluye la creación de herramientas que permitan a las instituciones educativas y a las autoridades competentes, monitorear y evaluar los resultado o progresos, y de esta manera poder realizar los ajustes necesarios, esta evaluación contante garantizará

que los objetivos se cumplan y se generen impactos positivos en la comunidad educativa y entorno social.

5. Dentro del mismo artículo 7 encontramos la adición de los numerales 11 al 14 al artículo 8 de la ley 1620 del 2013, el cual amplía las funciones del Comité Nacional de Convivencia Escolar, esto en reacción con la implementación de la educación socioemocional y le asigna las siguientes responsabilidades, (a) Numeral 11 Diseñar y promover estrategias públicas que permitan integrar la educación emocional en el sistema educativo; (b) Numeral 12. Coordinar con las entidades pertinentes la implementación de programas y proyectos socioemocionales que aseguren su adaptación a las necesidades locales; (c) Numeral 13. Fomentar la investigación y difusión de buenas prácticas en educación socioemocional, facilitando espacios de integración e intercambio de experiencias entre las instituciones educativas; (d). Numeral 14. Establecer alianzas que permitan desarrollar planes piloto para experimentar nuevas técnicas y de esta manera poder acceder a recursos y conocimientos especializados.

Esta ley enfatiza la importancia de la educación emocional y como debe ser incluida en el sistema educativo colombiano, dejando claro quiénes serán los actores principales para que se lleve a cabo dicha integración a sus currículos. Se destaca como la integración de la educación socioemocional beneficia a la población en general, puesto que dicha inclusión permitirá brindar herramientas a los estudiantes para tomar las mejores decisiones que no solo lo beneficiará a él, sino a todo su entorno. Trayéndolo al contexto de las clases de educación física permitirá mitigar las situaciones que desestabilizan el correcto desarrollo de las mismas y motivará a los estudiantes a conocer y poner en práctica la inteligencia emocional en cada una de las situaciones presentadas en su diario vivir.

Marco Legal Internacional

Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015)

En esta carta se indica los principios fundamentales para la práctica de la educación física y el deporte a nivel global. En ella se destaca la importancia de las mismas en el desarrollo integral de las personas, incluyendo los aspectos emocionales.

Dentro de la misma se pueden encontrar los siguientes artículos que hacen referencia a la presente labor investigativa:

1. Artículo 1.1: el cual aborda lo importante y necesario que es, que todo ser humano pueda acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin ser discriminado por su género, orientación sexual, raza y muchos más.

2. Artículo 1.2: en este se indica que en la educación física se debe propender por desarrollar las habilidades y capacidades físicas, psicológicas, sociales y que estas actividades deben ser amparadas y respaldadas por los entes gubernamentales, deportivos y educativos.

3. Artículo 2.3: aborda los beneficios psicológicos que generan las clases de educación física, la actividad física y el deporte, tanto en el ámbito personal como social, indicando que disminuye el estrés, la ansiedad, la depresión y desarrolla una amplia gama de competencias y cualidades de liderazgo, trabajo en equipo, todo esto mientras se juega y se aprende otros aspectos que pueden ser implementados en su labor diaria.

Los anteriores artículos recalcan el derecho universal a practicar la educación física, la recreación y el deporte y tener en cuenta su contribución al bienestar emocional y psicológico puesto que aclara puntualmente como se puede beneficiar cada uno de los individuos y que entes pueden ser los encargados de hacer valer sus derechos, para traerlo al contexto educativo habla explícitamente de como las clases de educación física pueden servir como trampolín para la transformación de una sociedad llena de conflictos y avatares por medio de la práctica continua y consciente de actividades físicas que involucren la parte emocional y psicológica de los participantes. Estos temas son relevantes para la presente labor investigación.

Operacionalización de variables

la operacionalización de variables en una investigación es un proceso que requiere precisión, claridad y coherencia para garantizar que los conceptos a estudiar puedan ser evaluados de manera objetiva y replicable, esto es esencial para que los resultados sean válidos y útiles, y que la investigación tenga credibilidad y aplicabilidad en la realidad, en opinión de Arias (2020), el cuadro de operacionalización de variables no es solo un simple

esquema o lista de definiciones, es como un puente esencial entre la teoría y la práctica en cualquier investigación. (p.45). Por lo tanto, este cuadro debe ser visto como un mapa que ayuda a dar sentido y claridad a todo el proceso de estudio, porque sin él, los conceptos que se desean estudiar pueden perder sentido y se convertirían en ideas abstractas.

También es pertinente señalar que el cuadro de operacionalización de variables en una investigación debe ser flexible, pero con un límite, porque en ocasiones surgen imprevistos o nuevas interpretaciones que enriquecen el estudio si se tiene un esquema bien definido, lo que conlleva a que este debe ser coherente, preciso y transparente, de modo que cualquier otro investigador pueda entender qué se hizo, por qué se hizo y cómo se obtuvo la información desde una perspectiva que aporte en la validación de los resultados, porque si todo está claramente definido, el investigador puede detectar rápidamente si alguna variable no está siendo bien evaluada y hacer los ajustes necesarios antes de concluir.

Tabla 1.

Operacionalización de la variable

Objetivo General: Proponer herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.					
Objetivos específicos	Variable	Dimensión	Indicador	Ítems	Instrumento
Diagnosticar el manejo de las emociones en los estudiantes del sexto grado en estudio durante las clases de educación física.	Manejo de las emociones en los estudiantes	Inteligencia emocional en los estudiantes	Educación física	-	Herramientas didácticas en las clases de educación física
			Emociones	-	
			Inteligencia emocional (IE)	-	
			Autoconciencia y autorregulación	1-3	Test estandarizado (Anexo 1)
			Emitía	4-6	
			Habilidades sociales	7-9	

Fuente: Aguasaco (2025)

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la investigación.

Para realizar una investigación es importante que en el proceso se construya un diseño metodológico el cual permita observar con claridad la orientación o los pasos que se van a seguir para poder llevarla a cabo por medio de métodos y técnicas que permitan obtener la rigurosidad científica en este caso se ajusta al estudio, tanto al problema como a los objetivos planteados. Al respecto Balestrini (2001) expresa que el marco metodológico es el proceso mediante el cual el investigador describe los métodos, las técnicas y los protocolos que utilizará para desarrollar su labor investigativa, teniendo en cuenta el proceso de recolección de los datos.

De igual forma, es importante que se construya un marco metodológico, el cual nos permita no solo proceder por medio de teorías y supuestos, sino que por el contrario permita ver con claridad cuáles son los pasos a seguir, por esta razón se inicia, teniendo claro que ambientes se desarrollan en la clases de educación física por medio del planteamiento del problema y como por medio de las herramientas didácticas utilizadas en las clases se puede desarrollar la inteligencia emocional, esto con el fin de diagnosticar e identificar el problema y a su vez plantear que estas puedan ser establecidas como eje fundamenta o transversal en la promoción de la inteligencia emocional.

Es por esto que, la presente investigación denominada Herramientas Didácticas en las clases de Educación Física para la Promoción de la Inteligencia Emocional, pretende establecer como la educación física puede ser utilizada como un medio para promover la inteligencia emocional en los estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu del barrio Veinte de Julio, de la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia, y de esta manera poder dar solución al sin número de situaciones que dificultan la enseñanza-aprendizaje y el clima escolar.

Paradigma de la investigación.

El proceso investigativo debe sustentarse en fuentes paradigmáticas ya que este le permite proporcionar un sistema de creencias que le permiten al investigador, adquirir elementos semánticos condicionantes de su visión en torno al objeto de estudio y todo lo que respecta al mecanismo investigativo ya sea la forma de explicar, interpretar o comprender los resultados derivados de la misma. Contreras (1996) indica que un paradigma es un conjunto de creencias, valores y premisas que tienen una comunidad científica con respecto de la realidad, permitiendo estudiar los métodos y técnicas válidos para dar respuestas y soluciones, es por esta razón que el paradigma que sea utilizado en dicho estudio sustentara el método, el propósito y los objetivos de dicha investigación.

Por lo descrito anteriormente se decide utilizar un paradigma positivista el cual Bonilla. F (2004) indica que se caracteriza por su interés de verificar el conocimiento, tiene gran relevancia en las ciencias exactas, para el positivismo es importante la cuantificación y la medición de repeticiones que puedan llegar a constituirse en tendencia, a plantear nuevas hipótesis y a construir teorías, todo esto basado en el conocimiento cuantitativo. Este paradigma se escoge con el fin de integrar los procesos de recolección y análisis de la información con el objeto del estudio, es decir en este caso se pretende cuantificar el desarrollo emocional de los estudiantes de grado sexto por medio de un pre-test y un post-test para medir el impacto del uso de herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.

Enfoque de la investigación.

La presente investigación se ubica en un enfoque cuantitativo, Hernández Sampieri et al. (2014) Plantean que este tipo de investigación utiliza la recolección de los datos como pieza fundamental de argumentación basándose en la medición numérica y por medio del análisis estadístico, todo esto con la finalidad de establecer pautas de comportamiento y poder de esta manera probar las teorías y fenómenos. La presente investigación sobre herramientas didácticas en educación física para fomentar la inteligencia emocional, selecciona el enfoque cuantitativo puesto que es el más apropiado porque permitirá realizar una medición objetiva al cuantificar los niveles de inteligencia

emocional de los estudiantes de grado sexto, antes y después de implementar las herramientas didácticas en las clases de educación física.

Por otra parte, se realizará una comparación estadística, la cual permitirá establecer las diferencias significativas entre los puntajes obtenidos por los estudiantes en la aplicación del pre-test y el post- test y de esta manera poder determinar de manera efectiva la pertinencia de las herramientas didácticas en las clases de educación física. Lo anterior es afirmado por Creswell (2014) el cual indica que la investigación cuantitativa será útil cuando se busque encontrar relaciones o patrones entre las variables y de esta manera poder determinar la efectividad que puede tener una intervención. Lo anterior alineándose con el objetivo de esta intención investigativa el cual es proponer herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.

Nivel de la investigación.

Siguiendo con el marco metodológico se determinará el nivel de la presente intención investigativa, la cual consiste en definir los distintos alcances que se espera tenga la investigación, por esta razón se decidió clasificarlo en un nivel descriptivo, el cual según Sampieri et al. (2014) y Yuni y Urbano (2014), estos estudios buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno, con el fin de relatar a modo de descripción el propósito u objeto de estudio, haciendo caracterizaciones del mismo desde sus atributos, sustentándose en la medición de uno a varios de ellos.

En concordancia con lo anterior descrito, el nivel descriptivo es el más apropiado para implementar en esta intención investigativa, puesto que permite caracterizar la inteligencia emocional, describiendo detalladamente por medio de pre test, los niveles iniciales de I.E en estudiantes de grado sexto, de la institución educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu, identificando fortalezas y áreas de mejora en componentes como autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, por otro lado permitirá documentar el proceso de implementación sistémicamente de las herramientas didácticas en las clase de educación física. Finalmente permitirá describir las modificaciones en los niveles de I.E después de la

aplicación de las herramientas didácticas por medio de un post-test proporcionando así un panorama detallado de su efectividad.

Método de la investigación.

El método de investigación seleccionado para desarrollar esta intención investigativa fue el cuasiexperimental, la cual Campbell y Stanley (1973) la definen como aquella que se caracteriza por la manipular al menos una variable independiente y de esta manera poder observar su efecto sobre una o más variables dependientes, por otro lado, se hace referencia o hincapié en que la asignación de los sujetos no es aleatoria. Por otra parte, este método le permitirá a los investigadores poder observar el impacto que tiene la investigación en grupos ya establecidos, haciendo referencia a contextos reales lo que ayuda de manera significativa en la aplicación práctica de los hallazgos, permitiendo evaluar el efecto de una variable independiente sobre una dependiente, si la rigurosidad de un experimento clásico.

Por lo expresado anteriormente, esta intención investigativa se realizará con el método cuasiexperimental puesto que es el más adecuado porque la misma cuenta con: (a) una variable independiente: Las herramientas didácticas implementadas en las clases de educación física (juegos cooperativos, técnicas de relajación, mindfulness, actividades de guiadas, deportes modificados con enfoque emocional entre otros); (b) Una variable dependiente: Los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes de grado sexto, que serán medidos por medio de un pre-test y un post-test; (c) Contexto educativo real: Trabajar con un grupo intacto de 30 estudiantes de grado sexto en su ambiente natural de clase sin alterar la dinámica escolar normal. Cook y Campbell (1986) afirman que los diseños cuasiexperimentales son útiles e importantes en los contextos educativos puesto que la asignación aleatoria no es posible ya que puede no ser ético o práctico por las dinámicas de las instituciones.

De esta manera se puede realizar una aplicación específica al objeto de estudio, proponiendo herramientas didácticas con base empírica, implementándolas sistemáticamente durante las sesiones de clase educación física, midiendo el impacto de cada una de las herramientas en los niveles de inteligencia emocional, identificando cuales herramientas generan mayor impacto positivo y proponiendo un conjunto de

herramientas didácticas validadas empíricamente para ser utilizadas en las instituciones educativas.

Diseño de la investigación.

El diseño en una investigación es el plan, los métodos y procedimientos utilizados por los investigadores para la recolección, análisis y medición de las variables, en esta intención investigativa se abordara la investigación de campo puesto que esta permite realizar la observación, la interacción, la comprensión y la recopilación de los datos en su entorno natural es decir en el lugar de los hechos así como lo afirma Tamayo y Tamayo (2011), los cuales indican que el diseño de campo permite la recolección de los datos directamente desde la realidad donde se ubica el objeto de estudio y a su vez lleva al investigador a que se asegure de las genuinas y reales condiciones en que se recopilan los datos.

Por otra parte Kerlinger y Lee (2002) definen la investigación de campo como aquella que se aplica en el lugar donde se está presentando el fenómeno y a su vez deja ver directamente las variables en su contexto real, sin manipular el ambiente, por esta razón este es el diseño adecuado para ser aplicado, puesto que en el contexto natural de aprendizaje se implementarán las herramientas didácticas directamente en las clases regulares de educación física en sus diferentes escenarios ya sea el patio, las canchas, las aulas o espacios deportivos en la institución educativa, donde los estudiantes desarrollan normalmente sus actividades.

Finalmente, permitirá observar las interacciones reales de los estudiantes de grado sexto y como responden emocionalmente a las herramientas didácticas propuestas, en situaciones reales de juego, competencia, cooperación y ejercicio físicos planteadas y a su vez considerando las variables contextuales, teniendo en cuenta factores como la dinámica grupal natural, las relaciones interpersonales existentes y las condiciones físicas y ambientales propias del entorno educativo y social. Las observaciones y mediciones se realizarán durante las clases de regulares de 45-50 minutos manteniendo la estructura curricular normal.

Población y muestra.

Para abordar el escenario en el cual se realizará la presente investigación se debe tener en cuenta lo descrito por Tamayo (2010), el cual afirma que la población hace referencia a la totalidad de un grupo de personas, entidades, objetos, conjuntos, entre otros a los cuales se está investigando. Por otro lado, Taylor y Bogdan (1987) afirman que la población también hace referencia a otras características que comparte una colectividad por ejemplo donde viven, la condiciones sociales, económicas, laborales, geográficas, alimenticias, tecnológicas, entre muchas otras, que permiten hacer referencias a grupos como, comunidades educativas, comunidades étnicas, comunidades religiosas, etc. Y pueden variar en composición y tamaño.

Por lo anterior descrito, la población definida para la presente investigación es la Institución Educativa Carlos Vieco Ortiz, en la sede Juan de Dios Aránzazu del barrio Veinte de Julio, de la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia, en el grado sexto, La institución cuenta con un total de 2050 estudiantes activos en los niveles de preescolar a media técnica. Para la presente investigación se trabajó con la educación secundaria más exactamente el grado sexto. Cabe resaltar que la institución se encuentra ubicada dentro de la denominada comuna 13 de Medellín.

La muestra puede ser definida como un sub grupo de la población que será estudiada, en este caso se definió una muestra de 30 estudiantes del grado sexto de dicha institución, seleccionados bajo criterio intencional el cual Arias (ob. Cit) indica que este criterio se utiliza cuando la selección de los elementos que van a integrar una muestra son seleccionados por medio de criterios establecidos con anterioridad por parte del investigador. Como se mencionó anteriormente la muestra estará conformada por 30 estudiantes de grado sexto correspondiente a un grupo-clase completo esta muestra presenta las siguientes características:

1. Edad: Estudiantes entre 10-13 años edad propicia para el desarrollo de competencias emocionales según Daniel Goleman (1995)
2. Grado académico: sexto grado, momento crucial en la transición de primaria a secundaria donde se intensifican los retos emocionales.

3. Participación regular: Estudiantes que asisten regularmente a las clases de educación física.
4. Consentimiento informado: Autorización de padres de familia y asentimiento de estudiantes para participar en el estudio.

Técnicas e instrumentos de recolección.

Para realizar la recolección de datos se debe definir cómo se va a abordar la recolección de los mismos y a su vez se debe definir el tipo de información requerida. las técnicas varían según el tipo de investigación que se vaya a realizar, Rodríguez (2006) definen la técnica como un conjunto de procedimientos realizados para obtener la información requerida para la investigación. Es importante destacar que existen múltiples técnicas de recolección que le permiten al investigador establecer la relación con el objeto de estudio.

El instrumento seleccionado para realizar la recolección de los datos en la presente investigación es la aplicación de un test estandarizado para medir la inteligencia emocional por su parte Anastasi y Urbana (1998) definen a los test estandarizados como los instrumentos de medición que han sido desarrollados mediante procesos rigurosos de construcción, validación y normalización, la estandarización se da cuando la prueba es administrada y calificada de la misma manera a cada uno de los sujetos de estudio. Esta técnica es justificada desde: (a) La objetividad ya que permite medir los niveles de inteligencia emocional de manera objetiva y cuantificable en los estudiantes de grado sexto; (b) Desde la comparabilidad: facilita la comparación de resultados antes y después de la implementación de las herramientas didácticas; (c) Confiabilidad: proporciona mediciones consistentes y repetibles del constructo de la inteligencia emocional.

Validez y confiabilidad del instrumento.

En la presente investigación, se utilizará un test estandarizado elaborado por Daniel Goleman en (1995), como instrumento de recolección de datos, el autor indica que este, fue desarrollado con el fin de medir la inteligencia emocional. El mismo fue apropiado para ser utilizado en estudiantes de grado sexto puesto que fue adaptado en el año 2024 para contextos educativos, en sus características técnicas se encuentran 9

ítems que evalúan tres componentes principales de inteligencia emocional, su tiempo de aplicación es de 20-25 minutos, su formato está diseñado con una escala de Likert de cuatro puntos (nunca, a veces, casi siempre y siempre), ha sido validado en múltiples culturas y contextos educativos entre ellos Colombia.

La validación de un instrumento consiste en verificar con precisión si este mide con exactitud para lo que fue diseñado, por otro lado, la confiabilidad determina y asegura que los resultados obtenidos con los instrumentos son consistentes y reproducibles en diferentes aplicaciones. La ventaja de los test estandarizados es que estos procesos ya han sido elaborados por sus desarrolladores originales los cuales han detallado minuciosamente su construcción, las pruebas piloto, los análisis estadísticos, los ajustes metodológicos y suelen estar amparados por literatura científica o recomendaciones de expertos en el tema.

El uso de estos test estandarizados suministran ventajas importantes para la labor investigativa entre ellas podemos encontrar, el rigor metodológico, a su vez permite obtener resultados confiables y comparables, permite un ahorro en tiempo y recursos, tienen reconocimiento académico y validez por parte de la comunidad científica y educativa por su calidad técnica, en concordancia con lo descrito anteriormente el test seleccionado cumple con los criterios necesarios para evaluar la inteligencia emocional en los estudiantes de grado sexto y su aplicación permitirá obtener datos precisos que contribuirán de forma significativa a alcanzar los objetivos planteados en esta investigación

Técnica para el procesamiento y análisis de datos

En este apartado se utilizará como técnica la estadística descriptiva la cual permite analizar, estudiar y describir a la totalidad de los individuos que fueron seleccionados en la presente investigación, con la finalidad de obtener información, analizarla, procesarla y simplificarla para que pueda ser interpretada, acerca de esta técnica Hurtado y toro (2000) indican que en este apartado se pueden identificar claramente las técnicas de análisis de datos y la interpretación de los resultados, obtenidos en la aplicación de los instrumentos, dándole relevancia a la forma como han sido organizados para darle respuesta al problema planteado.

La técnica para el procesamiento de los datos en esta investigación involucro una serie de pasos que permitieron transformar la información recopilada en resultados significativos. Entre ellos se pueden encontrar: (a) se realizará la recolección de los datos por medio de un test estandarizado; (b) se procederá a procesar la información recolectada; (c) continuando con la organización y clasificación de dichos datos en tablas de frecuencia y valores porcentuales, empleando para ello un el software Microsoft Excel, el cual permitió desarrollar el análisis estadístico; (d) por último se realizó el procesamiento de los resultados obtenidos en la aplicación del pre-test y el post-test, los mismos, fueron analizados e interpretados en función del marco teórico y los objetivos planteados en la presente investigación, dicha interpretación fue fundamental para poder extraer las respectivas conclusiones y de esta manera poder formular recomendaciones que pueden servir para futuras investigaciones.

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

El presente capítulo busca indicar el proceso metodológico seguido para alcanzar el objetivo general de la investigación que está encaminada a proponer herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Carlos Vieco Ortiz en la sede Juan de Dios Aránzazu en la ciudad de Medellín, del departamento de Antioquia. Este proceso se enmarco en cuatro fases consecutivas las cuales están vinculadas a un objetivo específico que permita garantizar la coherencia, el desarrollo y la consecución de los resultados esperados.

En la primera fase, se realizó el diagnóstico inicial con el fin de dar cumplimiento al primer objetivo específico, el cual está encaminado a diagnosticar el manejo de las emociones en los estudiantes del grado sexto, durante las clases de educación física. Para esto se aplicó un pre-test basado en un instrumento estandarizado el cual fue Inspirado en el modelo de Daniel Goleman (1995) y adaptado para contextos educativos. Año: 2024 (adaptación) cuyo objetivo es evaluar y promover los cuatro pilares fundamentales que indica Goleman (1995) la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales durante actividades físicas. La aplicación del mismo permitió evaluar y a su vez tener una visión clara de cuáles eran las falencias y debilidades de los estudiantes en estas áreas y proporcionando una base sólida para diseñar las herramientas didácticas necesarias para mejorar en estos aspectos.

En la segunda fase, y según los datos obtenidos en el pre-test se trabajó el segundo objetivo el cual era es diseñar las herramientas didácticas propias de la educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto. En esta etapa se formularon las actividades, dinámicas y herramientas orientadas a fortalecer las habilidades emocionales identificadas como falencias, el diseño de las mismas estuvo fundamentados en principios pedagógicos y metodológicos que permitieron ser implementados con pertinencia y efectividad dentro del contexto educativo.

En la tercera fase, se realizó la implementación de las herramientas diseñadas en la anterior fase de tal manera que se cumpliera el tercer objetivo específico de desarrollar herramientas didácticas para el fomento de la inteligencia emocional desde la clase de educación física. Dichas actividades y herramientas fueron aplicadas directamente a los estudiantes del grado sexto en el contexto de las clases de educación física, permitiendo observar en tiempo real el impacto de las mismas y realizar ajustes necesarios según las respuestas y necesidades observadas en el transcurso de la implementación.

La cuarta fase, se enfocó en el desarrollo del cuarto objetivo, de evaluar los resultados obtenidos con la aplicación de las herramientas didácticas para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto, dicha fase se centró en la evaluación de los avances obtenidos por los estudiantes, luego de la implementación de las herramientas didácticas, esto por medio de un post-test el cual permitió medir la efectividad del proceso y a su vez determinar si se consiguieron mejoras significativas en las habilidades emocionales de los participantes, por medio de la evaluación de los resultados por medio de la comparación de resultados del pre-test con el post-test.

Para finalizar la metodología sistémica empleada permitió un abordaje completo del desarrollo emocional de los estudiantes a través de un proceso organizado que abarco la evaluación inicial o diagnóstico, el diseño de las herramientas, la aplicación práctica de las mismas y el análisis o medición de los resultados. La articulación de estas fases fue fundamental para poder cumplir con el objetivo propuesto, resaltando la importancia de una organización minuciosa fundamentada en herramientas validadas que promuevan resultados e impactos significativos, estables y duraderos en el ámbito educativo.

Primera fase: análisis de los resultados del pre-test.

Para desarrollar la primera fase se aplicó el pre-test estandarizado para medir la inteligencia emocional inspirado en el modelo de Daniel Goleman (1995) y adaptado para contextos educativos en el año 2024, con el cual se identificaron las habilidades emocionales que poseen los estudiantes del grado sexto en áreas como la autoconciencia, autorregulación, la empatía, y las habilidades sociales. El pre-test fue

aplicado en un ambiente cómodo y seguro (aula de clase), lo cual garantizo un entorno propicio para el desarrollo del mismo. Al finalizar la aplicación, se realizó la recopilación de los resultados globales, los cuales proporcionan información valiosa del estado actual de las habilidades emocionales del grupo estudiado, permitiendo de esta manera identificar las áreas de mejora y tener las bases para el diseño de las herramientas.

Tabla 2.

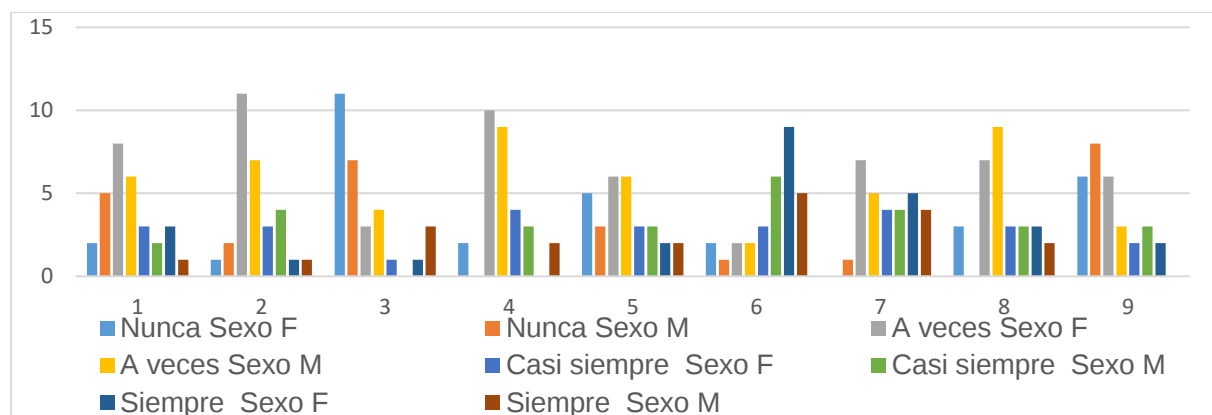
Resultados globales de la aplicación del pre-test por sexo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL	ESCALA DE RESPUESTAS SEPARADO POR SEXO Y NÚMERO DE ESTUDIANTES									# estudia ntes
ITEMS	# pregunta	NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		Total
		SEXO		SEXO		SEXO		SEXO		
		F	M	F	M	F	M	F	M	
AUTOCONCIENCIA Y AUTOREGULACION	1	2	5	8	6	3	2	3	1	30
	2	1	2	11	7	3	4	1	1	30
	3	11	7	3	4	1	0	1	3	30
EMPATIA	4	2	0	10	9	4	3	0	2	30
	5	5	3	6	6	3	3	2	2	30
	6	2	1	2	2	3	6	9	5	30
HABILIDADES SOCIALES	7	0	1	7	5	4	4	5	4	30
	8	3	0	7	9	3	3	3	2	30
	9	6	8	6	3	2	3	2	0	30

Fuente: Aguasaco (2025).

Figura 1.

Resultados globales de la aplicación del pre-test



Fuente: Aguasaco (2025)

Tabla 3.

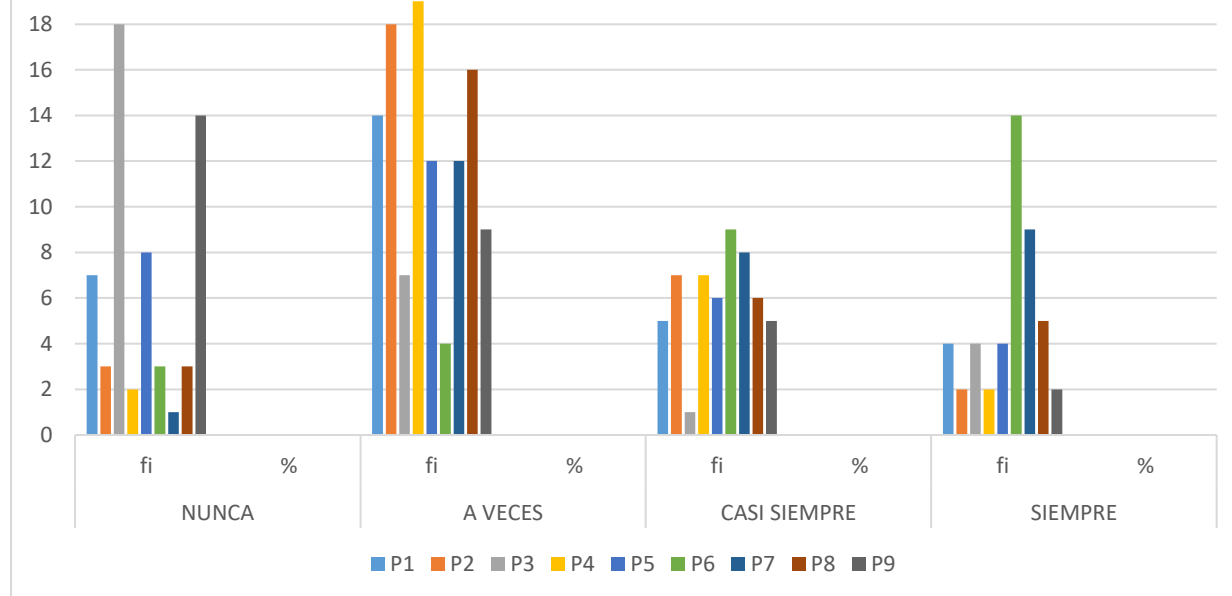
Resultados en porcentajes por pregunta de la aplicación del pre-test

# pregunta	NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
1	7	23.3%	14	46.7%	5	16.7%	4	13.3%
2	3	10.0%	18	60.0%	7	23.3%	2	6.7%
3	18	60.0%	7	23.3%	1	3.3%	4	13.3%
4	2	6.7%	19	63.3%	7	23.3%	2	6.7%
5	8	26.7%	12	40.0%	6	20.0%	4	13.3%
6	3	10.0%	4	13.3%	9	30.0%	14	46.7%
7	1	3.3%	12	40.0%	8	26.7%	9	30.0%
8	3	10.0%	16	53.3%	6	20.0%	5	16.7%
9	14	46.7%	9	30.0%	5	16.7%	2	6.7%

Fuente: Aguasaco (2025)

Figura 1.

Porcentajes por pregunta de la aplicación del pre-test.



Fuente: Aguasaco (2025)

Tabla 4.

Resultados en porcentajes y valoración.

Ítems de puntuación y valoración de I.E	Puntaje del Pre-test	Numero de estudiante por sexo				TOTAL	
		Fem		Mas			% total
		f _i	%	f _i	%		
9–18 puntos: Necesita practicar más estrategias de Inteligencia Emocional (IE).	1-14	0	0%	0	0%	9	30%
	15	1	6%	0	0%		
	16	2	13%	2	14%		
	17	1	6%	2	14%		
	18	1	6%	0	0%		
19–27 puntos: Buen manejo emocional, pero con áreas de mejora.	19	1	6%	0	0%	19	63%
	20	1	6%	2	14%		
	21	1	6%	1	7%		
	22	2	13%	2	14%		
	23	0	0%	1	7%		
	24	2	13%	0	0%		
	25	1	6%	2	14%		
	26	3	19%	0	0%		
	27	0	0%	0	0%		
	28	0	0%	1	7%		
28–36 puntos: Excelente inteligencia emocional; sigue así.	29	0	0%	1	7%	2	7%
	30-36	0	0%	0	0%		
	TOTAL	16	53.3%)	14	46.7%	30	100%

Fuente: Aguasaco (2025)

Como información general, el total de la muestra fue de 30 estudiantes, 16 mujeres equivalente al (53.3%) y 14 hombres con el (46.7%), como lo indica la tabla 2. Con edades comprendidas entre los 10 y 13 años, los datos suministrados por los estudiantes revelan información importante acerca de las competencias y habilidades emocionales de los estudiantes de grado sexto, por esta razón se analizó pregunta por pregunta para determinar los porcentajes por sexo de cada uno de los ítems. (nunca, a veces, casi siempre y siempre.

Las preguntas 1 a la 3 del pre-test, hacen referencia a la autoconciencia y autorregulación, las cuales Goleman (1995) las define como las habilidades que tienen los seres humanos para comprender y regular las emociones propias y las de los demás. En el análisis de los datos se pudo observar que el 83.3% de los estudiantes presentan dificultades a la hora de reconocer el estrés y pausar sus actividades cuando lo necesitan, por otro lado, el 20% de los mismos logra respirar profundamente de manera consistente

y el 30% reconoce sus emociones sin reaccionar negativamente. A continuación, se presentan los resultados por número de estudiantes, género y porcentajes al igual que en la figura 2 y tabla 3.

La pregunta 1, hace referencia al ítem de autoconciencia y autorregulación, en la cual se le preguntaba si, cuando pierde un juego es capaz de reconocer sus emociones de frustración o tristeza sin gritar o insultar, a lo que ellos respondieron: (a) Nunca: 7 estudiantes equivalente al (23.3%) respuestas dadas por 2 mujeres y 5 hombres; (b) A veces: 14 estudiantes, equivalentes al (46.7%) respuestas dadas por 8 mujeres y 6 hombres; (c) Casi siempre: 5 estudiantes equivalentes al (16.7%) entre ellos, 3 mujeres y 2 hombres y (d). Siempre: 4 estudiantes equivalentes al (13.3%) entre ellos, 3 mujeres y 1 hombre.

Pregunta 2 al igual que la anterior hace referencia al ítem de autoconciencia y autorregulación, en la cual se preguntaba, si se equivoca en una actividad, respira profundamente para calmarse antes de actuar, a lo que los estudiantes respondieron: (a) Nunca: 3 estudiantes equivalente al (10.0%) respuestas dadas por 1 mujer y 2 hombres; (b) A veces: 18 estudiantes, equivalentes al (60.0%) respuestas dadas por 11 mujeres y 7 hombres; (c) Casi siempre: 7 estudiantes equivalentes al (23.3%) entre ellos, 3 mujeres y 4 hombres y (d). Siempre: 2 estudiantes equivalentes al (6.7%) entre ellos, 1 mujer y 1 hombre.

Pregunta 3 al igual que las dos anteriores hace referencia al ítem de autoconciencia y autorregulación, en la cual se preguntaba si, sabe identificar cuando esta estresado en un partido y tiene la capacidad de pausar el juego si es necesario, a lo que los estudiantes respondieron: (a) Nunca: 18 estudiantes equivalente al (60.0%) respuestas dadas por 11 mujeres y 7 hombres; (b) A veces: 7 estudiantes, equivalentes al (23.3%) respuestas dadas por 3 mujeres y 4 hombres; (c) Casi siempre: 1 estudiante equivalente al (3.3%) esta respuesta fue dada por 1 mujer; (d). Siempre: 4 estudiantes equivalentes al (13.3%) entre ellos, 1 mujer y 3 hombres.

Las preguntas formuladas en el segundo ítem de empatía, la cual Goleman (1995) la define como la capacidad de conectar, de interactuar, de ponerse en el lugar de otro

de forma genuina. En el análisis de los datos en las preguntas 4 a la 6 arrojan resultados que nos permiten considerar que, la escucha activa es la fortaleza más destacada puesto que alcanza un 76.7% si se tiene en cuenta que casi siempre y siempre lo ponen en práctica, mientras que la detección de emociones en otros, presenta mayores desafíos con un porcentaje de 66.7% niveles bajos-medios, por otro lado, la capacidad de animar a sus compañeros muestra resultados intermedios. A continuación, se presentan los resultados por número de estudiantes, género y porcentajes al igual que en la figura 2 y tabla 3.

Pregunta 4 hace referencia al ítem de empatía, en la cual se preguntó que, si un compañero se cae o falla una jugada, le preguntas si está bien y lo animas, a lo que los estudiantes respondieron de la siguiente manera: (a) Nunca: 2 estudiantes equivalente al (6.7%), respuestas dadas por 2 mujeres; (b) A veces: 19 estudiantes, equivalentes al (63.3%) respuestas dadas por 10 mujeres y 9 hombres; (c) Casi siempre: 7 estudiantes equivalentes al (23.3%) entre ellos, 4 mujeres y 3 hombres y (d) Siempre: 2 estudiantes equivalentes al (6.7%) las respuestas fueron dadas por 2 hombres.

Pregunta 5 al igual que la anterior hace referencia al ítem de empatía, en la cual se preguntó que, si puede notar cuando alguien del equipo esta triste o enojado/a y si trata de ayudarlo, a lo que los estudiantes respondieron: (a) Nunca: 8 estudiantes equivalente al (26.7%) respuestas dadas por 5 mujeres y 3 hombres; (b) A veces: 12 estudiantes, equivalentes al (40.0%) respuestas dadas por 6 mujeres y 6 hombres; (c) Casi siempre: 6 estudiantes equivalentes al (20.0%) entre ellos, 3 mujeres y 3 hombres y (d). Siempre: 4 estudiantes equivalentes al (13.3%) entre ellos, 2 mujeres y 2 hombres.

Pregunta 6 al igual que las dos anteriores hace referencia al ítem de empatía, en la cual se preguntó que, si el estudiante escucha las ideas de todos en el equipo, aunque sean diferentes a las suyas, a lo que los estudiantes respondieron: (a) Nunca: 3 estudiantes equivalente al (10.0%) respuestas dadas por 2 mujeres y 1 hombre; (b) A veces: 4 estudiantes, equivalentes al (13.3%) respuestas dadas por 2 mujeres y 2 hombres; (c) Casi siempre: 9 estudiantes equivalentes al (30.0%) entre ellos, 3 mujeres

y 6 hombres y (d). Siempre: 14 estudiantes equivalentes al (46.7%) entre ellos, 9 mujeres y 5 hombres.

Las preguntas formuladas en el tercer ítem que hacen referencia al ítem de habilidades sociales las cuales Goleman (1995) la define como la capacidad que tienen las personas para comunicarse y ayudar a los demás, guiándolos y promoviendo sus ideas. En el análisis de los resultados de las preguntas 7 a la 9, indican que los hombres son más competitivos que las mujeres en las clases de educación física y que el trabajo en equipo muestra buenos resultados con un 56.7% en niveles altos, por su parte, la resolución de conflictos presenta desafíos moderados con un 63.3% en niveles bajos-medios y el control del temperamento es el área más crítica con un 76.7% en niveles bajos-medios. A continuación, se presentan los resultados por número de estudiantes, género y porcentajes al igual que en la figura 2 y tabla 3.

Pregunta 7 hace referencia al último ítem de habilidades sociales del pre-test, en la cual se preguntó que, si trabaja bien en equipo compartiendo el balón o turnos sin discutir, a lo que los estudiantes respondieron: a) Nunca: 1 estudiante equivalente al (3.3%) respuestas dadas por 1 hombre; (b) A veces: 12 estudiantes, equivalentes al (40.0%) respuestas dadas por 7 mujeres y 5 hombres; (c) Casi siempre: 8 estudiantes equivalentes al (26.7%) entre ellos, 4 mujeres y 4 hombres y (d). Siempre: 9 estudiantes equivalentes al (30.0%) entre ellos, 5 mujeres y 4 hombres.

Pregunta 8 al igual que la anterior pregunta hace referencia al ítem de habilidades sociales donde se le pregunto a los estudiantes si resuelve sus conflictos con sus compañeros dialogando en lugar de confrontando y peleando, a lo que ellos respondieron: (a) Nunca: 3 estudiantes equivalente al (10.0%) respuestas dadas por 3 mujeres; (b) A veces: 16 estudiantes, equivalentes al (53.3%) respuestas dadas por 7 mujeres y 9 hombres; (c) Casi siempre: 6 estudiantes equivalentes al (20.0%) entre ellos, 3 mujeres y 3 hombres y (d). Siempre: 5 estudiantes equivalentes al (16.7%) entre ellos, 3 mujeres y 2 hombres.

Pregunta 9 en esta última pregunta del ítem de habilidades sociales se les pregunto a los estudiantes, si celebran los logros de otros, aunque sean del equipo

contrario, a lo que ellos respondieron: (a) Nunca: 14 estudiantes equivalente al (46.7%) respuestas dadas por 6 mujeres y 8 hombres; (b) A veces: 9 estudiantes, equivalentes al (30.0%) respuestas dadas por 6 mujeres y 3 hombres; (c) Casi siempre: 5 estudiantes equivalentes al (16.7%) entre ellos, 2 mujeres y 3 hombres y (d). Siempre: 2 estudiantes equivalentes al (16.7%) respuestas dadas por 2 mujeres.

Por otro lado, se debe tener en cuenta el porcentaje de los resultados y su valoración por rangos encontrados en la tabla 4. Donde podemos analizar que en el primer rango encontramos los puntajes de 9 a 18 puntos los cuales indican que los estudiantes dentro de este rango necesitan practicar más estrategias de inteligencia emocional, en el encontramos 9 estudiantes equivalentes al 30.0% de la muestra total de los cuales 5 eran hombre y 4 mujeres. En el segundo rango se analizó la puntuación de 19 a 27, los cuales indican un buen manejo emocional, pero con áreas de mejora, en este rango se encontraron 19 estudiantes equivalente a 63,3% de la población total de los cuales 11 eran mujeres y 8 hombres y finalmente se analizó el rango de puntuación de 28 a 36 puntos la cual indica que el estudiante tiene una excelente inteligencia emocional, en la cual se encontraron 2 estudiantes hombres equivalente al 6.7% de la población general.

Los resultados de la implementación del pre-test indican que existen fortalezas como la escucha activa de ideas diferentes con un 76.7% (en niveles altos) y trabajo en equipo y colaboración con un 56,7%,(niveles altos-medios) a su vez también permitió demostrar que se requiere la intervención para fortalecer y mejorar algunas áreas como el reconocimientos y manejo del estrés con un porcentaje de 83.3% (en niveles bajos-medios), aunado a lo anterior el control del temperamento con un 76.7% (niveles bajos-medios) y finalmente en la detección de emociones en otros con un 66.7% en niveles (bajos-medios). Como recomendación general es importante el diseño y la aplicación de herramientas didácticas en las clases de educación física, puesto que el 93.3% de los estudiantes requiere intervención pedagógica, para fortalecer sus competencias y habilidades emocionales especialmente en la autorregulación y el manejo del estrés.

Segunda y tercera fase: Diseño e Implementación de herramientas didácticas en la clase de educación física

En la segunda fase, y con base en los datos obtenidos en el pre-test, se trabajó el segundo objetivo el cual era diseñar las herramientas didácticas propias de la educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto de la institución educativa Carlos Vieco Ortiz en su sede Juan de Dios de Aránzazu de la ciudad de Medellín. En esta etapa se diseñaron las actividades, dinámicas y herramientas orientadas a fortalecer las habilidades emocionales identificadas como falencias o áreas de mejora, el diseño de las mismas estuvo fundamentado en principios pedagógicos y metodológicos que permitieron ser implementados con pertinencia y efectividad dentro del contexto educativo

Posteriormente se dio cumplimiento a la tercera fase y tercer objetivo el cual era desarrollar herramientas didácticas para el fomento de la inteligencia emocional desde la clase de educación física. Esta implementación se realizó en 6 sesiones de 90 minutos a 30 estudiantes de grado sexto, 16 mujeres y 14 hombres, en ellas se realizaron actividades lúdicas, diseñadas teniendo en cuenta las características de la población y los resultados del pre-test con el fin de brindar herramientas las cuales puedan utilizar en su quehacer diario, como las técnicas de respiración, de relajación, reconocimiento de emociones propias y en los demás, apoyo emocional, escucha activa, diario emocional, a su vez se abordaron áreas de aprendizaje como: la autoconciencia emocional, la resolución de conflictos, habilidades sociales, la empatía, entre otras.

El diseño y la implementación de estas herramientas busco la integración de las clases de educación física y la enseñanza de la inteligencia emocional en cada una de las actividades propuestas y desarrolladas en la sesión con el fin de mejorar el ambiente escolar y brindar herramientas didácticas a los estudiantes para que puedan reconocer y gestionar sus emociones y las de los demás. Finalmente permitir que las instituciones educativas tengan en cuenta en su PEI la integración de la inteligencia emocional en el área de educación física.



Herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto.



Autor: Diana Marcela Aguasaco Raba

Tutor: Robinson Valencia

SEMANA 1: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Herramienta didáctica:
MI SEMÁFORO EMOCIONAL COLORIDO.

Sesión: 1

Objetivo general: Desarrollar la capacidad de reconocer y nombrar emociones propias durante actividades físicas, utilizando el sistema de colores del semáforo como herramienta de autorregulación.

Propuesta de Planificación: Implementación progresiva del sistema semáforo en todas las actividades deportivas, con práctica de pausa y reflexión emocional antes de actuar.

PRESENTACION: En esta sección de la clase se le enseñara a los estudiantes las diferentes técnicas de respiración y se elaborara el diario de emociones que serán utilizados durante las diferentes sesiones.

ACTIVIDAD INICIAL: Círculo de Reconocimiento Emocional (10 min): Los estudiantes se sientan en círculo. El docente presenta tres tarjetas de colores gigantes (rojo, amarillo, verde) explicando su significado: ROJO = "Siento emociones intensas, debo parar", AMARILLO = "Necesito pensar antes de actuar", VERDE = "Estoy calmado y puedo continuar". Cada estudiante toma una tarjeta del color que representa su estado actual y explica brevemente por qué se siente así. Práctica de Respiración Consciente (8 min): En posición cómoda, práctica de respiración 4-7-8 (inhalar 4 segundos, retener 7, exhalar 8). Se repite 5 ciclos mientras observan las tarjetas de colores. Activación Corporal con Semáforo (7 min): Trote suave por el gimnasio. Al mostrar tarjeta roja: parar inmediatamente, amarilla: caminar reflexionando, verde: continuar trotando.

TRIQUI EMOCIONAL: Se colocan 9 aros en tres filas de tres los cuales deben ser llenados por cada jugador con conos o platos y en su turno debe poner uno, intentando conseguir 3 seguidas en una línea vertical, horizontal o diagonal. Expresando en cada uno una emoción por color.

MATERIALES: Cuadernos, lápices, tarjetas de compromiso de colores, aros, conos y platos de colores

SEMANA 1: AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 1

ACTIVIDAD CENTRAL: Juego del Semáforo en Deportes (25 min):

División en equipos de 5 estudiantes. Juego de fútbol adaptado donde cada equipo tiene un "observador emocional" que puede mostrar tarjetas de colores cuando detecte emociones intensas en sus compañeros. **Al mostrar roja:** jugador debe salir 2 minutos para aplicar técnica de respiración. **Amarilla:** pausa de 30 segundos para reflexionar. **Verde:** continúa jugando. Estaciones de Autocontrol (25 min): 4 estaciones rotativas (6 min cada una): Estación 1: Lanzamiento de baloncesto con "pausa amarilla" antes de cada tiro. Estación 2: Competencia de velocidad con "semáforo de frustraciones". Estación 3: Equilibrio en tabla con "respiración verde" al tambalearse. Estación 4: Trabajo en parejas con "detector de emociones rojas" del compañero. Estación 5: Competencia de equilibrio con raquetas y pinpones, teniendo en cuenta las pausa amarillas o rojas y el avance en verde.

ACTIVIDAD FINAL: Reflexión en Diario Emocional (8 min): Cada estudiante completa su "Diario del Semáforo" registrando: ¿Cuántas veces sentí "rojo" hoy? ¿Qué situaciones me llevaron a "amarillo"? ¿Cómo me ayudó la respiración a llegar a "verde"?

Círculo de Cierre (7 min): Compartir en parejas una situación donde aplicaron el semáforo exitosamente. Compromiso personal: elegir una situación fuera de la clase donde aplicarán el semáforo esta semana.

Completar las frases para promover la autoconciencia emocional en el diario emocional.

MATERIALES: 6 balones de fútbol, 4 balones de baloncesto, 2 tablas de equilibrio, raquetas y pinpones 12 tarjetas de colores pequeñas, 4 conos, cronómetro

SEMANA 2: AUTORREGULACION EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y CALMA

Herramienta didáctica:
JUEGA Y RESPIRA CONSCIENTEMENTE.

Sesión: 2

Objetivo general: Automatizar el uso de técnicas de respiración consciente como herramienta de autorregulación emocional durante situaciones de estrés físico y competitivo

Propuesta de Planificación: Integración sistemática de pausas respiratorias en todas las actividades deportivas, con práctica progresiva hasta lograr automatización

PRESENTACION: En esta sección de la clase se le enseñara a los estudiantes la técnica de respiración denominada 4-7-8 y se revisara el avance del diario de emociones

ACTIVIDAD INICIAL: Estación de Respiración Guiada (12 min): Los estudiantes se ubican en colchonetas en formación de estrella (brazos y piernas extendidas y relajadas). Música relajante de fondo. Docente explica la manera adecuada de realizar la técnica, es decir se inhala durante 4 segundos, se sostiene la respiración durante 7 segundos y se exhala durante 8 segundos todo esto en un solo ciclo. luego continuamos con la guía de respiración 4-7-8 con apoyo visual (carteles numerados).

Primera ronda: 5 ciclos con ojos cerrados.

Segunda ronda: 5 ciclos con ojos abiertos visualizando una competencia deportiva.

Respiración en Movimiento (8 min): Caminata meditativa por la cancha aplicando respiración 4-7-8. Cada 4 pasos inhalar, 7 pasos retener, 8 pasos exhalar. Activación con Respiración de Combate (5 min): Jumping jacks o payasitos suaves. Cada 10 repeticiones, pausa para aplicar respiración 4-7-8. Objetivo: aprender a recuperar la calma después de activación física.

MATERIALES: Colchonetas, equipo de sonido, música, carteles numerados. cronometro.

SEMANA 2: AUTOREGULACION EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y CALMA

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 2

ACTIVIDAD CENTRAL: Circuito de Estrés Controlado (30 min): En el cual se encontraran 5 estaciones que generan estrés físico y emocional:

En la estación 1: se encontrara la competencia de burpees o salto de rana (2 min actividad, 1 min respiración).

En la estación 2: Estará el equilibrio en un pie con ojos cerrados (reto + respiración).

Estación 3: Lanzamiento de precisión en canchas de goltejo bajo presión temporal (respiración antes de cada intento).

Estación 4: Plancha con técnica respiratoria.

Estación 5: Carrera de obstáculos con "zonas de respiración". Mini torneos de ping-pong (20 min): donde cada punto perdido requiere aplicar respiración 4-7-8 antes de continuar la siguiente partida. El jugador que mejor aplique la técnica (evaluado por compañeros) recibe punto extra. Rotación cada 3 minutos. Cabe resaltar que el torneo se jugará sin mesas, perderá el jugador que deje caer el ping-pong

ACTIVIDAD FINAL: Relajación Progresiva (10 min): Posición supina (boca arriba) en colchonetas. Relajación muscular progresiva de pies a cabeza combinada con respiración 4-7-8. Música instrumental suave. Visualización de situaciones estresantes de la sesión, transformándose en calma. Evaluación Personal (5 min): Escala del 1 al 10 para autoevaluar: nivel de estrés al inicio vs. final de clase, efectividad de la respiración, compromiso para practicar en casa.

Anexar en el diario de emociones cuales fueron abordadas con mayor frecuencia en las actividades desarrolladas.

MATERIALES: 15 conos, 4 pelotas de ping-pong, 8 raquetas, cronómetro, silbato, obstáculos varios, canchas de precisión de goltejo, platos y aros.

SEMANA 3: EMPATÍA Y DETECCIÓN EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
EMPATÍA Y DETECCIÓN EMOCIONAL

Herramienta didáctica:
CIRCULOS EMPÁTICOS

Sesión: 3

Objetivo general: Desarrollar la capacidad de reconocer, interpretar y responder apropiadamente a las emociones de los compañeros durante actividades deportivas.

Propuesta de Planificación:

Implementación de dinámicas grupales que requieren observación emocional, comunicación empática y respuestas de apoyo mutuo

PRESENTACION: En esta sesión se les enseñara a los estudiantes como pueden identificar los estados emocionales de los demás compañeros por medio de la observación y análisis de su comportamiento. (Empatía, reconocimiento emocional en otros y habilidades de apoyo social)

ACTIVIDAD INICIAL: Círculo de Emociones Compartidas (10 min): Formación circular. Cada estudiante comparte cómo se siente usando una "tarjeta emocional" (alegre, triste, ansioso, emocionado, etc.) y explica brevemente el porqué. Los demás practican "escucha empática" sin interrumpir.

Espejo Emocional (8 min): dentro del mismo circulo los estudiantes extraerán una tarjeta, la cual indicara que emoción debe reflejar, a través de gestos y postura corporal (actuar sin decir una palabra) para que sus compañeros la adivinen, expresando la frase "Veo que te sientes... porque tu cuerpo muestra...". Intercambian roles de forma voluntaria.

Termómetro Emocional Grupal (7 min): Actividad física progresiva (saltos, carreras cortas) mientras observan las reacciones emocionales de sus compañeros. Objetivo: identificar señales de cansancio, frustración o alegría en otros.

MATERIALES: 40 tarjetas emocionales con imágenes, 15 conos, silbato, cronómetro

SEMANA 3: EMPATÍA Y DETECCIÓN EMOCIONAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
EMPATÍA Y DETECCIÓN EMOCIONAL

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 3

ACTIVIDAD CENTRAL: Juego del Compañero Guardián (25 min):

Asignación de parejas. Cada estudiante es "guardián emocional" de su compañero durante mini competencias donde deben cuidar las emociones de los demás representada por globos. (los globos estarán atados a los pies de cada pareja).

Reglas: debe observar y cuidar constantemente el estado emocional de su pareja, ofrecer apoyo verbal cuando note frustración, celebrar sus logros, y alertar al docente si detecta emociones negativas intensas. Cambio de guardianes cada 8 minutos. sale cuando el globo sea explotado.

Teatro Deportivo Emocional (25 min): Grupos de 6 estudiantes. Cada grupo representa una situación deportiva común (perder un partido, cometer un error, lesionarse levemente, ganar una competencia). Otros grupos observan y deben identificar las emociones representadas y proponer respuestas empáticas. Situaciones: 1) Fallar un penal, 2) Ser elegido último para equipos, 3) Ganar una competencia individual, 4) Ayudar a un compañero caído.

ACTIVIDAD FINAL: Círculo de Reconocimiento Empático (10 min):

Cada estudiante menciona una situación donde un compañero mostró empatía hacia él/ella durante la clase. Destacar conductas específicas: ejemplo: "Juan me animó cuando...", "María se dio cuenta de que yo estaba...". Compromiso de Empatía (5 min): Escritura de compromiso personal: "Esta semana voy a demostrar empatía hacia mis compañeros cuando vea que están..." Firman y pegan en el diario emocional.

MATERIALES: 60 globos, 06 balones, 8 pelotas, Hojas de papel, marcadores, silbato, cronometro, diario de emociones.

SEMANA 4: HABILIDADES DE APOYO SOCIAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
HABILIDADES SOCIALES

Herramienta didáctica:
COMPAÑERO GUARDIÁN ACTIVO

Sesión: 4

Objetivo general: Fortalecer las habilidades de apoyo mutuo, comunicación asertiva y construcción de relaciones positivas durante actividades deportivas

Propuesta de Planificación:

Sistema estructurado de apoyo entre pares con roles específicos, técnicas de comunicación positiva y estrategias de motivación grupal.

PRESENTACION: En esta sesión se les enseñara a los estudiantes a desarrollar y afianzar sus habilidades sociales, la comunicación asertiva y liderazgo empático, con el fin de promover estos espacios en las diferentes situaciones presentadas en el desarrollo de las clases de educación física

ACTIVIDAD INICIAL: Entrenamiento de Guardianes (12 min): Explicación del rol "Compañero Guardián": observar, animar, apoyar, comunicar positivamente. Práctica de frases de apoyo: "Puedes hacerlo mejor", "Intentémoslo juntos", "¿Necesitas ayuda?".

Role-play o juego de roles en parejas: Uno simula frustración, el otro practica técnicas de apoyo o uno realiza la acción y el otro describe lo que esta percibiendo.

Construcción de Vínculos (8 min): Actividad "Conóceme mejor": intercambio de información personal con preguntas relacionadas con la clase de educación física (deporte favorito, mayor miedo durante la clase, momento de mayor orgullo deportivo).

Calentamiento y estiramiento Cooperativo (5 min): Estiramientos en parejas donde uno guía y el otro sigue, con comunicación constante: "¿Te duele?", "¿Estás cómodo?", "Vamos a intentar juntos".

MATERIALES: Tarjetas con frases de apoyo, cronómetro, colchonetas

SEMANA 4: HABILIDADES DE APOYO SOCIAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
HABILIDADES SOCIALES

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 4

ACTIVIDAD CENTRAL: Sistema de Apoyo en Circuitos (30 min): 6 estaciones desafiantes donde cada estudiante tiene un "guardián" asignado. Estación 1: **Salto de cuerda** (guardián cuenta y anima). Estación 2: **Lanzamiento de baloncesto** (guardián recupera balón y da consejos). Estación 3: **Carrera de obstáculos** (guardián guía y motiva). Estación 4: **Flexiones** (guardián supervisa postura). Estación 5: **Equilibrio** (guardián da seguridad). Estación 6: **Abdominales** (guardián cuenta y celebra). Rotación cada 5 minutos.

Competencia de Apoyo Mutuo (20 min): Equipos de 4 estudiantes en competencia de relevos y juego de volicostal. Puntuación: 50% por rendimiento deportivo, 50% por calidad del apoyo entre compañeros (evaluado por equipos observadores). Categorías de apoyo: comunicación positiva, celebración de logros, ayuda en dificultades, inclusión de todos.

ACTIVIDAD FINAL: Ceremonia de Reconocimiento (10 min): Cada estudiante recibe un "certificado de guardián" personalizado donde sus compañeros escriben una cualidad positiva observada durante la clase. Lectura pública de algunos reconocimientos. Reflexión de Impacto (5 min): Pregunta guía: "¿Cómo te sentiste cuando te apoyaron vs. cuando apoyaste a otros?". Escritura breve en diario personal.

MATERIALES: 5 cuerdas, 5 balones de baloncesto y 2 de voleibol, 15 conos, 4 colchonetas, obstáculos varios, hojas de evaluación, cronómetro.

ACTIVIDAD FINAL: 30 certificados impresos, marcadores, diarios personales, lápices

SEMANA 5: CONTROL DEL TEMPERAMENTO

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
CONTROL DEL TEMPERAMENTO

Herramienta didáctica:
PROTOCOLO PARE Y PIENSE

Sesión: 5

Objetivo general: Desarrollar estrategias efectivas de autocontrol emocional y manejo del temperamento durante situaciones deportivas conflictivas o frustrantes

Propuesta de Planificación:

Implementación de un protocolo estructurado de 5 pasos para manejar impulsos agresivos, con práctica en situaciones controladas de alta tensión emocional

PRESENTACION: En esta sesión se les enseñara a los estudiantes a reconocer y regular sus emociones por medio de diferentes actividades, por otro lado, aprenderán a controlar sus impulsos y a resolver de manera pacífica los conflictos.

ACTIVIDAD INICIAL: Enseñanza del Protocolo PARE (12 min): Explicación de los 5 pasos:

P=Parar inmediatamente

A=Alejarse del conflicto

R=Respirar profundamente (4-7-8)

E=Evaluar la situación

P=Pensar en solución positiva.

Práctica de visualización de situaciones: El docente verbaliza situaciones frustrantes imaginarias como (perder un juego, recibir una falta), en seguida se realizara la actividad en forma Individual (8 min): Cada estudiante recuerda una situación personal donde perdió el control y practica mentalmente cómo habría aplicado el protocolo PARE. Visualización guiada con música relajante.

Activación Controlada (5 min): Ejercicios físicos intensos (burpees, saltos) seguidos de aplicación inmediata del protocolo PARE para practicar autocontrol después de activación física.

MATERIALES: Equipo de sonido, colchonetas cronómetro, silbato especial.

SEMANA 5: CONTROL DEL TEMPERAMENTO

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
CONTROL DEL TEMPERAMENTO

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 5

ACTIVIDAD CENTRAL: Laboratorio de Situaciones Tensas (25 min):

Creación intencional de situaciones que generan frustración:

1) **Juegos con reglas cambiantes**, (futbolito) (con un solo pie, con los ojos vendados, etc.)

2) **Competencias donde algunos reciben "ventajas injustas"** (pig-pog) (mano contraria, 2 rebotes etc.)

3) **Actividades donde se simula hacer "trampas"** (baloncesto)

4) **Deportes con árbitros parciales** (docente y estudiantes voluntarios). Cada situación dura 5 minutos, con supervisión estricta para aplicar protocolo PARE cuando aparezcan emociones intensas.

Competencia de Autocontrol (25 min): Torneo de deportes (fútbol, voleibol) con reglas especiales: cada equipo tiene 3 "tarjetas de PARE" que pueden usar cuando un compañero muestre signos de perder el control. Usar la tarjeta otorga punto extra. El equipo que mejor maneje las emociones (evaluado por observadores neutrales) recibe reconocimiento especial.

ACTIVIDAD FINAL: Análisis de Casos (10 min): En grupos de 5, se realiza el análisis de situaciones reales donde aplicaron o no el protocolo PARE, teniendo en cuenta la pregunta guía: "¿Qué habría cambiado si hubieras usado PARE?". Cada grupo presenta una situación y su respectiva conclusión.

Contrato de Autocontrol (5 min): en el diario de emociones se escribirá y se firmará de forma individual el compromiso para usar el protocolo PARE en situaciones difíciles durante la semana. en el mismo se incluirá el teléfono de emergencia emocional (contacto con docente o compañero de apoyo).

MATERIALES: 3 balones de fútbol, 2 balones de voleibol, raquetas, pimpones 15 tarjetas PARE, silbato, cronómetro.

ACTIVIDAD FINAL: Diario emocional, lápices.

SEMANA 6: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Herramienta didáctica:

MESA DE NEGOCIACIÓN DEPORTIVA

Sesión: 6

Objetivo general: Desarrollar habilidades de mediación, negociación y resolución pacífica de conflictos en contextos deportivos, promoviendo la comunicación asertiva y el respeto mutuo

Propuesta de Planificación:

Establecimiento de un sistema formal de mediación con espacios físicos designados, roles específicos y procedimientos estructurados para resolver disputas deportivas

PRESENTACION: En esta sesión se les enseñara a los estudiantes a resolver conflictos, a tener una comunicación asertiva, a tener herramientas que les permita mediar entre pares y construir consensos.

ACTIVIDAD INICIAL: Instalación de la Mesa de Negociación (8 min):

Presentación del espacio físico: mesa redonda con 4 sillas, cartel con "Reglas de Oro" (escuchar sin interrumpir, hablar en primera persona, buscar soluciones, no culpar), cronómetro para turnos de palabra. Entrenamiento de Mediadores (12 min): Selección de 6 estudiantes como "mediadores certificados". los cuales deberán, reformular los problemas, hacer preguntas abiertas, proponer alternativas, buscar intereses comunes. Se practicará con casos ficticios: (con situaciones presentadas en las clases de educación física como por ejemplo, desacuerdo sobre reglas de juego, conflicto por balón, discusión por puntos, golpes, agresiones verbales o físicas etc.).

Práctica de Comunicación Asertiva (5 min): Técnica "YO-TÚ-NOSOTROS": "Yo siento...", "Tú puedes...", "Nosotros podemos...". Ensayo en parejas con situaciones simples.

MATERIALES: Mesa redonda, 4 sillas, cartel de reglas, cronómetro, 6 distintivos de mediador, tarjetas con casos

SEMANA 4: HABILIDADES DE APOYO SOCIAL

Grado: 6:5

Área de Aprendizaje:
CONTROL DEL TEMPERAMENTO

Tiempo: 90 minutos

Sesión: 6

ACTIVIDAD CENTRAL: Simulacro práctico de Conflictos Reales (30 min):

Recreación de 6 situaciones conflictivas comunes:

- 1) Disputa por ser capitán
- 2) Desacuerdo sobre falta en fútbol
- 3) Exclusión de compañero en equipo
- 4) Conflicto por uso de material deportivo
- 5) Problema por diferencias de habilidad
- 6) Disputa sobre puntuación.

Cada situación involucra 4 estudiantes (2 en conflicto, 1 mediador, 1 observador). Duración: 5 minutos por caso. Rotación de roles.

Puesta en practica:

Torneo con Mediación Activa (20 min): Competencia deportiva (básquet 3x3, fútbol (3x3), pin-pog (2x2) donde los mediadores certificados supervisan e intervienen proactivamente cuando detectan tensiones. Regla especial: cualquier conflicto debe resolverse en la Mesa de Negociación antes de continuar el juego. Tiempo máximo de mediación: 3 minutos por caso. rotación de grupos cada 5 minutos

ACTIVIDAD FINAL: Evaluación de Mediadores (8 min): Los mediadores certificados comparten su experiencia: ¿Qué fue más difícil? ¿Qué estrategias funcionaron mejor? ¿Cómo se sintieron ayudando a resolver conflictos?

Compromiso Colectivo (7 min): Creación de un "Código de Convivencia Deportiva" con aportes de todos. Incluye: formas de comunicarse durante conflictos, procedimientos para pedir ayuda, consecuencias por no respetar acuerdos. Firma colectiva y exhibición permanente en el aula de clase.

MATERIALES: 5 balones de fútbol, 5 balones de baloncesto , raquetas, pimpones diario de emociones, lápices.

Cuarta fase: análisis de los resultados del post-test y evaluación de los resultados

análisis de los resultados del post-test

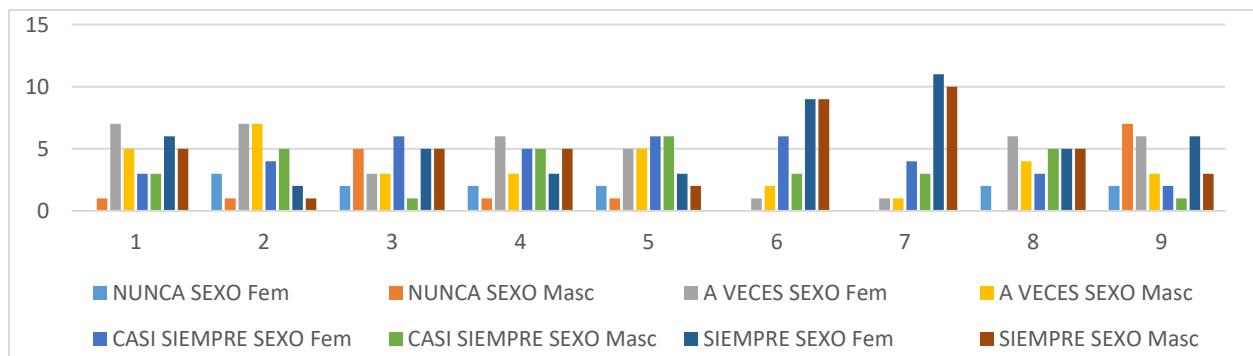
En la cuarta fase encontraremos el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de post-test luego de la aplicación de las herramientas didácticas en las clases de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes del grado sexto, y así dar cumplimiento al cuarto objetivo de evaluar los resultados obtenidos con la aplicación de las herramientas didácticas. Se aplico el post-test y se obtuvieron los siguientes resultados.

Tabla 5. Resultados globales de la aplicación del post-test por sexo.

INTELIGENCIA EMOCIONAL		ESCALA DE RESPUESTAS SEPARADO POR SEXO Y NÚMERO DE ESTUDIANTES								NÚMERO DE ESTUDIANTES
ITEMS	# PREGUNTAS	NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		Total
		SEXO		SEXO		SEXO		SEXO		
		F	M	F	M	F	M	F	M	
AUTOCONCIENCIA Y AUTORREGULACIÓN	1	0	1	7	5	3	3	6	5	30
	2	3	1	7	7	4	5	2	1	30
	3	2	5	3	3	6	1	5	5	30
EMPATÍA	4	2	1	6	3	5	5	3	5	30
	5	2	1	5	5	6	6	3	2	30
	6	0	0	1	2	6	3	9	9	30
HABILIDADES SOCIALES	7	0	0	1	1	4	3	11	10	30
	8	2	0	6	4	3	5	5	5	30
	9	2	7	6	3	2	1	6	3	30

Fuente: Aguasaco (2025)

Figura 3. Resultados globales de la aplicación del post-test.



Fuente: Aguasaco (2025)

Tabla 6.

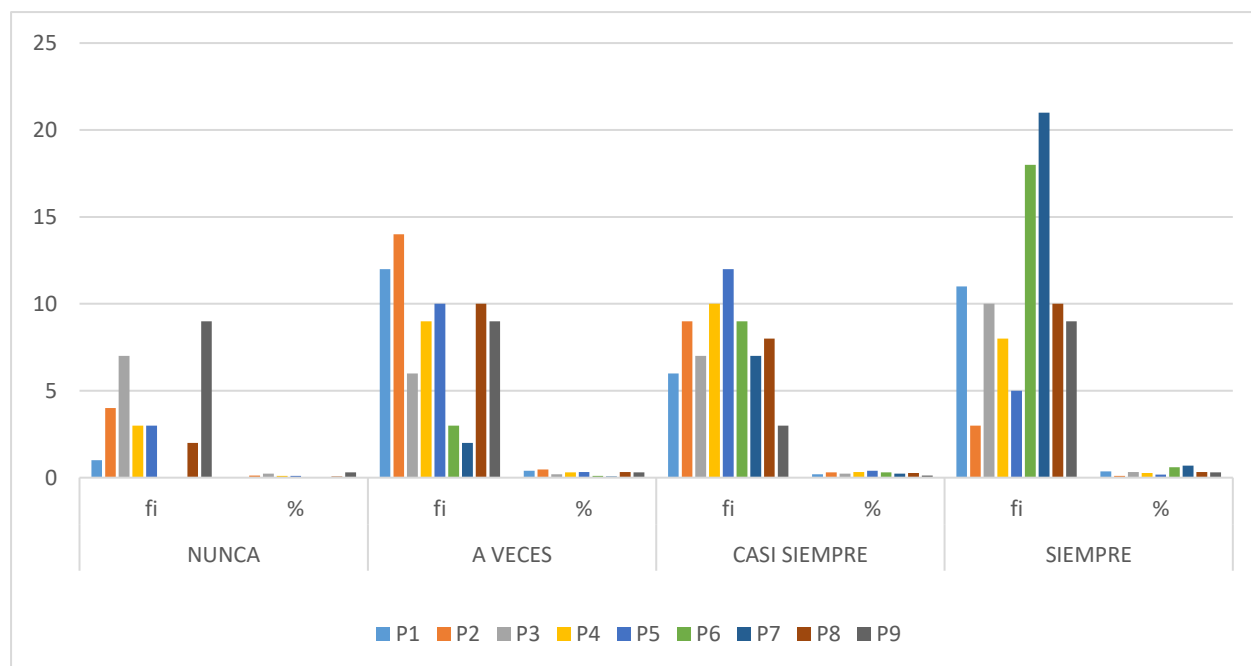
Resultados en porcentajes por pregunta de la aplicación del post-test.

# PREGUNTA	NUNCA		A VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%	f _i	%
1	1	3%	12	40%	6	20%	11	37%
2	4	13%	14	47%	9	30%	3	10%
3	7	23%	6	20%	7	23%	10	33%
4	3	10%	9	30%	10	33%	8	26%
5	3	10%	10	33%	12	40%	5	17%
6	0	0%	3	10%	9	30%	18	60%
7	0	0%	2	7%	7	23%	21	70%
8	2	7%	10	33%	8	26%	10	33%
9	9	30%	9	30%	3	12%	9	30%

Fuente: Aguasaco (2025)

figura 2.

Porcentajes por pregunta de la aplicación del post-test.



Fuente: Aguasaco (2025)

Tabla 7.

Resultados en porcentajes y valoración.

ÍTEMS DE PUNTUACIÓN Y VALORACIÓN DE I.E	PUNTAJE DEL POST-TEST	NUMERO DE ESTUDIANTE POR SEXO				TOTAL	% total
		FEM		MASC			
		f _i	%	f _i	%		
	1-14	0	0%	0	0%	2	7%
9–18 puntos: Necesita practicar más estrategias de Inteligencia Emocional (IE).	15	0	0%	0	0%		
	16	0	0%	0	0%		
	17	2	13%	0	0%		
	18	0	0%	0	0%		
19–27 puntos: Buen manejo emocional, pero con áreas de mejora.	19	1	6%	0	0%	18	60%
	20	0	0%	2	14%		
	21	1	6%	0	0%		
	22	0	0%	1	7%		
	23	0	0%	0	0%		
	24	1	6%	1	7%		
	25	0	0%	3	21%		
	26	5	31%	1	7%		
	27	0	0%	2	14%		
	28–36 puntos: Excelente inteligencia emocional; sigue así.	28	0	0%	0		
29		0	0%	1	7%		
30		2	13%	3	21%		
31		2	13%	0	0%		
32		2	13%	0	0%		
33-36		0	0%	0	0%		
	TOTAL	16	53.3%)	14	46.7%	30	100%

Fuente: Aguasaco (2025)

El primer ítem de Autoconciencia y autorregulación contenía tres preguntas las cuales arrojaron los siguientes resultados generales, el 51.1% de los estudiantes se encuentran en los niveles óptimos de auto conciencia y autorregulación. La identificación del estrés con un 56.6% y el reconocimiento emocional con un 56.7% muestran un mayor desarrollo, mientras que la respiración consciente requiere de un trabajo más continuo puesto que arrojó un 40.0% en sus niveles medios y bajos. Los datos se pueden encontrar en las tablas 5 y 6 o en las figuras 3 y 4.

Pregunta 1, “cuando pierdo en un juego, reconozco mis emociones frustración o tristeza sin gritar o insultar” los estudiantes respondieron así: (a) Nunca el 3.3% (0 mujeres, 1 hombre); (b) A veces 40.0%, (7 mujeres, 5 hombres); (c) Casi siempre el 20.0% (3 mujeres, 1 hombre) y (d) Siempre un 36.7% (6 mujeres, 5 hombres), esto nos permite analizar que el 56.7% de los estudiantes alcanzó a superar los niveles óptimos (casi siempre y siempre) lo que consolida un reconocimiento emocional, sin reacciones negativas. Solo el 3.3% de ellos permanecieron en un nivel bajo. En la tabla número 5 se pueden encontrar estos datos

Pregunta 2, “Si me equivoco en una actividad, respiro profundamente para calmarme antes de actuar”. Los resultados indican que el 40.0% de los estudiantes lograron aplicar técnicas de respiración de manera consciente y el 46.7% lo hace de forma ocasional lo que indica que esta habilidad de respirar para calmarse está en proceso de consolidación. los estudiantes respondieron a los ítems así: (a) Nunca, el 13.3% (3 mujeres y 1 hombre); (b) A veces 46,7% (7 mujeres y 7 hombres); (c) Casi siempre 30% (4 mujeres, 5 hombres) y (d) Siempre 10.0% (2 mujeres 1 hombre).

Pregunta 3, “Sé identificar cuándo estoy estresado/a en un partido y pauso el juego si lo necesito” los resultados en esta segunda toma muestran que el 56.6% de los estudiantes logra identificar y manejar el estrés efectivamente alcanzando los niveles óptimos, mientras que los niveles bajos se encuentran en un 43.3%, las respuestas de los estudiantes fueron las siguientes: (a) Nunca 23.3% (2 mujeres, 5 hombres); (b) A veces 20.0% (3 mujeres, 3 hombres); (c) Casi siempre 23.3% (6 mujeres, 1 hombre) Y (d) Siempre 33.3% (5 mujeres, 5 hombres)

En el segundo lugar encontramos el ítem de empatía, el cual contenía tres preguntas enumeradas de la numero 4 a la 6 y cuyos resultados fueron los siguientes: el 69.0% de los estudiantes mantuvieron los niveles óptimos de empatía, el 90.0% de la población indica que la escucha activa es la fortaleza más destacada, seguida por el apoyo a compañeros con un 60.0% y finalmente la detección de emociones con un 56.7%. destacando que este ítem de empatía fue el que mostro mayor desarrollo en general. Los datos se pueden encontrar en las tablas 5 y 6 o en las figuras 3 y 4.

Pregunta 4: "Si un compañero/a se cae o falla, le pregunto si está bien y lo animo". El análisis de estos resultados arrojaron que el 60.0% de los estudiantes se encuentran en los niveles óptimos, puesto que, brindan u ofrecen apoyo constantemente a sus compañeros, mientras que el 40.0% de la población aun lo sigue haciendo de forma ocasional o nula, por otro lado, se puede resaltar que los hombres muestran un mayor nivel de excelencia con un 35,7% al afirmar que siempre animan o les preguntan a sus compañeros si están bien. Los porcentajes fueron: (a) Nunca fueron del 10.0% (2 mujeres, 1 hombre); (b) A veces 9 con un 30.0% (6mujeres, 3 hombres); (c) Casi siempre 33.3% (5 mujeres, 5 hombres) y (d) Siempre 26.7% (3 mujeres, 5 hombres).

Pregunta 5: "Noto cuando alguien del equipo está triste o enojado/a y trato de ayudarlo" las respuestas dadas indican que el 56.7% de los estudiantes logra detectar las emociones de sus compañeros y puede responder de manera efectiva en los respectivos casos o situaciones, logrando un alto porcentaje en los niveles óptimos, por otro lado, podemos observar que la distribución por sexo es prácticamente equitativa permitiendo demostrar que esta habilidad o competencia se desarrolló uniformemente. A su vez indica que el 43.3% de los estudiantes necesita seguir con el fortalecimiento de esta habilidad. Los porcentajes de los ítems fueron: Nunca 10.0% (2 mujeres, 1 hombre). A veces 33.3% (5 mujeres, 5 hombres). Casi siempre 40.0% (6 mujeres, 6 hombres). Siempre 16.7% (3 mujeres, 2 hombres).

Pregunta 6: "Escucho las ideas de todos en el equipo, aunque sean diferentes a las mías". Los resultados del post-test indican que esta competencia o habilidad fue la mejor desarrollada luego de la implementación de las herramientas didácticas, al alcanzar el 90.0% en los niveles óptimos. A su vez, se debe resaltar que los niveles bajos disminuyeron a un 10.0%, y como dato importante se logró disminuir a 0% las respuestas en el ítem "Nunca" y que ambos sexos alcanzan el 60.0% en el ítem "Siempre". Los resultados fueron: (a) Nunca 0.0% (0 mujeres, 0 hombres); (b) A veces 10.0% (1 mujer, 2 hombres); (c) Casi siempre 30.0% (6 mujeres, 3 hombres) y (d) Siempre 60% (9 mujeres, 9 hombres).

El ítem numero 3 hace referencia a las habilidades sociales, dentro de ella se encuentran las preguntas 7, 8 y 9. Como datos generales se puede decir que el 64.4% de los estudiantes mantienen niveles óptimos en habilidades sociales, que el trabajo en equipo con un 93.3% fue uno de los más altos en la segunda toma, por su parte la resolución de conflictos obtuvo un 60.0% siendo un avance satisfactorio, pero el control del temperamento aún sigue siendo un reto y se debe seguir trabajando. Los datos se pueden encontrar en las tablas 5 y 6 o en las figuras 3 y 4.

Pregunta 7: "Trabajo bien en equipo, compartiendo el balón o turnos sin discutir" luego de realizar la implementación de las herramientas didácticas y posterior toma del post-test se puede analizar que el 93.3% de los estudiantes logra trabajar efectivamente en equipo logrando respetar turnos y compartir sin discutir, esto le permite convertirse en la segunda competencia o habilidad mejor desarrollada tras la aplicación, a vez podemos resaltar en esta pregunta la reducción a 0.0% del nunca y el 70.0% en siempre, lo cual demuestra que existió una transformación significativa en los estudiantes, con una distribución equitativa por sexo de 68.8% en mujeres versus 71,4% en hombres en el ítem de siempre. Los porcentajes por ítem fueron: (a) Nunca 0.0% (0 mujeres, 0 hombres); (b) A veces 6.7% (1 mujer, 1 hombre); (c) Casi siempre 23.3% (4 mujeres, 3 hombres) y (d) siempre 70.4% (11 mujeres, 10 hombres).

Pregunta 8: "Resuelvo conflictos con mis compañeros/as hablando en lugar de peleando". Las respuestas a esta pregunta arrojaron que el 60.0% de los estudiantes resuelve los conflictos pacíficamente con sus compañeros de manera consistente, mientras que el 40.0% requiere de seguir practicando para mejorar esta habilidad. Además, indica que los hombres obtuvieron mejores resultados en niveles óptimos con un 71.4% versus un 50.0% de las mujeres. Los datos por ítem fueron: (a) Nunca 6.7% (2 mujeres, 0 hombres); (b) A veces 33.3% (6 mujeres, 4 hombres); (c) Casi siempre 26.7% (3 mujeres, 5 hombres) y (d) Siempre 33.3% (5 mujeres, 5 hombres).

Pregunta 9: "Cuando alguien me hace enojar, controlo mi temperamento y respondo de manera calmada". Los datos recolectados con la segunda toma indican que solo el 40.0% de los estudiantes logra controlar sus emociones de manera efectiva,

siendo esta competencia o habilidad la menos desarrollada en el post-test, a diferencia de los niveles bajos y medios que llegaron hasta el 60.0%. Los hombres con un 50.0% muestran una mayor dificultad a la hora de controlar su temperamento y reacción, mientras que las mujeres obtienen un 12.5%. los porcentajes por ítem fueron los siguientes: (a) Nunca 30.0% (2 mujeres, 7 hombres); (b) A veces 30.0% (6 mujeres, 3 hombres); (c) Casi siempre 10.0% (2 mujeres, 1 hombre) y (d) Siempre 30.0% (6 mujeres, 3 hombres).

La distribución general por puntajes y clasificación según el rango indican que el 6,7% de los estudiantes se encuentran en niveles bajos, que necesitan practicar más estrategias para mejorar su inteligencia emocional con puntajes entre los 9-18 puntos, cabe indicar que estos dos estudiantes eran hombres (14.3% del total masculino). En el segundo rango se encontraban los estudiantes con puntajes entre 19-27 puntos los cuales tenían un buen manejo emocional, pero con algunas áreas de mejora, en este se ubicó el 60.0% de los estudiantes, 10 mujeres (62.5% del total femenino) y 8 hombres (57.1% del total masculino). En el último rango de 28-36 puntos los cuales indicaba una excelente inteligencia emocional se ubicaron 10 estudiantes equivalente al 33.3% entre ellos 6 mujeres (37.5% del total femenino) y 4 hombres (28.6% del total masculino). Estos datos se pueden encontrar en la tabla 7.

En síntesis, los resultados obtenidos en el post-test permiten indicar que la población educativa consiguió desarrollar o mejorar sus competencias emocionales significativamente, esto dado que 9 de cada 10 estudiantes alcanzaron los niveles óptimos de inteligencia emocional claro que, con mejoras por realizar. Las fortalezas principales se vieron en las habilidades interpersonales como el trabajo en equipo con un 93.3% y la escucha activa con un 90.0%. Por otro lado, se encuentra el reto o desafío de seguir mejorando en las competencias de autorregulación emocional individual, en especial saber controlar su temperamento particularmente en el grupo masculino.

Los resultados en general sugieren que la intervención realizada con las herramientas didácticas en las clases de educación física, fueron efectivas, puesto que desarrollaron competencias sociales y empáticas, consolidando las habilidades de

autoconciencia, pero requiere extensión temporal para automatizar el control de impulsos y reacciones emocionales intensas, dichos resultados son una base sólida para continuar con el desarrollo emocional integral de los estudiantes durante las clase de educación física.

Evaluación de los resultados

En este apartado se realizó el análisis comparativo entre los resultados de la aplicación de pre-test y el post-test luego de la aplicación de las herramientas didácticas utilizadas en la clase de educación física para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes de grado sexto, este ejercicio proporciona evidencias concretas acerca del progreso o retroceso alcanzado por los estudiantes y a su vez permite evaluar la eficacia de la intervención realizada, permitiendo de esta manera realizar posibles ajustes o mejoras en futuras investigaciones o aplicaciones. El análisis se realizó por ítems y numero de pregunta de un test para evaluar la inteligencia emocional. Estos datos se pueden observar en la tabla 8. Que muestra con porcentajes los resultados obtenidos tanto en la primera toma como en la segunda.

Tabla 8.

Comparativo de porcentajes por pregunta del pre-test y el post-test.

# PREGUNTA	ESCALA	PRE- TEST (FI)	PRE-TEST (%)	POST- TEST (FI)	POST- TEST (%)	VARIACIÓN
1	NUNCA	7	23.3%	1	3.3%	-20.0% ↓
	A VECES	14	46.7%	12	40.0%	-6.7% ↓
	CASI SIEMPRE	5	16.7%	6	20.0%	+3.3% ↑
	SIEMPRE	4	13.3%	11	36.7%	+23.4% ↑
2	NUNCA	3	10.0%	4	13.3%	+3.3% ↑
	A VECES	18	60.0%	14	46.7%	-13.3% ↓
	CASI SIEMPRE	7	23.3%	9	30.0%	+6.7% ↑
	SIEMPRE	2	6.7%	3	10.0%	+3.3% ↑
3	NUNCA	18	60.0%	7	23.3%	-36.7% ↓
	A VECES	7	23.3%	6	20.0%	-3.3% ↓
	CASI SIEMPRE	1	3.3%	7	23.3%	+20.0% ↑
	SIEMPRE	4	13.3%	10	33.3%	+20.0% ↑

4	NUNCA	2	6.7%	3	10.0%	+3.3% ↑
	A VECES	19	63.3%	9	30.0%	-33.3% ↓
	CASI SIEMPRE	7	23.3%	10	33.3%	+10.0% ↑
	SIEMPRE	2	6.7%	8	26.7%	+20.0% ↑
5	NUNCA	8	26.7%	3	10.0%	-16.7% ↓
	A VECES	12	40.0%	10	33.3%	-6.7% ↓
	CASI SIEMPRE	6	20.0%	12	40.0%	+20.0% ↑
	SIEMPRE	4	13.3%	5	16.7%	+3.4% ↑
6	NUNCA	3	10.0%	0	0.0%	-10.0% ↓
	A VECES	4	13.3%	3	10.0%	-3.3% ↓
	CASI SIEMPRE	9	30.0%	9	30.0%	0.0% =
	SIEMPRE	14	46.7%	18	60.0%	+13.3% ↑
7	NUNCA	1	3.3%	0	0.0%	-3.3% ↓
	A VECES	12	40.0%	2	6.7%	-33.3% ↓
	CASI SIEMPRE	8	26.7%	7	23.3%	-3.4% ↓
	SIEMPRE	9	30.0%	21	70.0%	+40.0% ↑
8	NUNCA	3	10.0%	2	6.7%	-3.3% ↓
	A VECES	16	53.3%	10	33.3%	-20.0% ↓
	CASI SIEMPRE	6	20.0%	8	26.7%	+6.7% ↑
	SIEMPRE	5	16.7%	10	33.3%	+16.6% ↑
9	NUNCA	14	46.7%	9	30.0%	-16.7% ↓
	A VECES	9	30.0%	9	30.0%	0.0% =
	CASI SIEMPRE	5	16.7%	3	10.0%	-6.7% ↓
	SIEMPRE	2	6.7%	9	30.0%	+23.3% ↑

Fuente: Aguasaco (2025)

Para proceder con el análisis de los datos, iniciaremos con el ítem de autoconciencia y autorregulación, con las preguntas 1, 2 y 3. En el cual se consiguió una mejora global de 28.9%. en niveles óptimos.

Pregunta 1: "Cuando pierdo en un juego, reconozco mis emociones (frustración o tristeza) sin gritar o insultar"

En la tabla 8, donde se encuentra la comparación de los resultados de pre-test y el post-test, podemos observar que se consiguieron mejoras significativas puesto que la respuesta "Nunca" paso de un 23.3% a un 3.3% teniendo una variación con tendencia a la baja de un 20.0% al igual que el "A veces" el cual paso de 46.7% a un 40.0% con una disminución de 6.7% consiguiendo así mejorar los niveles bajos en un 26.7%. En los

niveles óptimos de “Casi siempre” se encontró un aumento del 3.3% pasando de 16.7 a 20.0% y el “Siempre” tuvo un aumento del 13.3% a 36.7% lo cual nos indica que en estos niveles pasaron de estar en un 30.0% a un 56.7%. Estos datos permiten afirmar que la herramienta didáctica implementada para mejorar este ítem denominada “semáforo emocional colorido” ayudo a los estudiantes a aprender a reconocer y gestionar sus emociones sin reaccionar de forma negativa.

Pregunta 2: "Si me equivoco en una actividad, respiro profundamente para calmarme antes de actuar"

Continuando con el análisis de los resultados obtenidos en el post-test en la segunda pregunta se puede observar una mejora moderada puesto que la variación en el ítem de “Nunca” que estaba en un 10.0% aumento aun 13.3%. Todo lo contrario, sucedió en el ítem de “A veces” el cual paso de un 60.0% a 46.7 consiguiendo una disminución considerable de 13.3%. En el ítem de “Casi siempre” paso de un 23.3% a 30.0% obteniendo un 6.7% de progreso al igual que el ítem de “Siempre” el cual paso de un 6.7% a 10.0% aumentando un 3.3%. Esta información nos permite ver que la herramienta didáctica utilizada “juega y respira conscientemente” mostro efectividad puesto que se observó una reducción en el ítem “A veces”, los cuales avanzaron a niveles superiores, a su vez, aumentaron en un 10.0% los niveles óptimos que pasaron de un 30.0% a un 40.0%. Por otro lado, el aumento en el ítem “Nunca”, indica que algunos estudiantes necesitan de un mayor tiempo para lograr automatizar la técnica de “respiración 4-7-8” para lograr disminuir los niveles bajos.

Pregunta 3: "Sé identificar cuándo estoy estresado/a en un partido y pauso el juego si lo necesito".

Prosiguiendo con el análisis en la tercera pregunta podemos observar una magnifica transformación puesto que en los niveles óptimos se pasó de un 16.6% a un 56.6%, teniendo en cuenta que en la implementación de pre-test este ítem, fue uno de los más críticos con un 60.0% en “Nunca” y en la siguiente toma disminuyo a un 23.3%, consiguiendo una variación 36.7%. En el caso del ítem “A veces” inicio con un 23.3% en la primera toma, pasando a un 20.0% en el post-test con una variación de 3.3%. El ítem

de “Casi siempre” paso de un 3.3% a un 23.3% logrando un aumento del 20.0% al igual que el ítem de siempre el cual paso de 13.3% al 33.3%. Lo anterior permite indicar que la aplicación de las herramientas didácticas como “el diario de emociones” y “juega y respira conscientemente” fueron altamente efectivas puesto que permitieron un aumento del 40.0% en los niveles óptimos.

En esta sección abordaremos el segundo ítem de empatía el cual incluye las preguntas 4, 5 y 6, este ítem consiguió una mejora global del 22.3%, puesto que paso del 46.7% al 69.0% en niveles óptimos. Para el análisis de los datos se tuvo en cuenta los resultados obtenidos en la aplicación del pre-test, los cuales indicaban que el mayor desafío era trabajar la habilidad para detectar emociones en los demás puesto que tenía un 66.7% en niveles bajos y medios, estos resultados serán comparados con los del post-test, luego de haber implementado las herramientas didácticas.

Pregunta 4: "Si un compañero/a se cae o falla, le pregunto si está bien y lo animo"

Siguiendo con esta pregunta en ella se puede observar una mejora sustancial ya que en el ítem de “A veces” paso de un 63.3% a un 30.0%, esta drástica reducción de un 33.3% indica que los estudiantes que ocasionalmente brindaban su apoyo a sus compañeros ahora lo hacen consistentemente, esto se ve reflejado en los índices de los ítems de “Casi siempre” que paso de 23.3% a un 33.3 % con una variación de 10.0% y “Siempre” que paso de 6,7% a 26.7% con una variación de 20.0%. lo anterior descrito demuestra que la herramienta didáctica “Compañero guardián” aplicada para mejorar este ítem fue altamente efectiva puesto que mejoro en un 30.0 % los niveles óptimos y disminuyo en un 33.3% los niveles bajos y medios.

Pregunta 5: "Noto cuando alguien del equipo está triste o enojado/a y trato de ayudarlo"

En cuanto a la pregunta número 5 se puede observar una mejora del 23.4%, en los niveles óptimos y una disminución del 23.4% en los niveles bajos y medios teniendo en cuenta que se produjo una reducción sustancial en los ítems de “Nunca” que paso de 26.7% a 10.0% con una variación de 16.7% y el “A veces” paso de un 40.0% a un 33.3% con una variación de 6.7%. Por otro lado, como fue mencionado anteriormente los niveles

óptimos aumentaron puesto que los ítems de “Casi siempre” pasaron de 20.0% a 40.0% con una variación de 20.0% y “Siempre” paso de 13.3% a 16.7% con una variación de 3.4%. estos datos indican que las herramientas didácticas como los círculos empáticos y el teatro deportivo emocional, les permitieron a los estudiantes desarrollar habilidades o capacidades para reconocer o detectar emociones en los demás. Se destaca la reducción del 62.5% en el ítem de “Nunca”

Pregunta 6: "Escucho las ideas de todos en el equipo, aunque sean diferentes a las mías"

Los resultados aportados por parte de los estudiantes en esta pregunta en el pre-test fueron buenos con un 76.7 en niveles óptimos, luego de la implementación de las herramientas didácticas y la aplicación del post-test se consolidaron aún más llegando hasta un 90.0%. Esto puede apreciarse en la reducción de los niveles bajos y medios en los ítems de “Nunca” que pasaron de un 10.0% al 0% y “A veces” paso del 13.3% al 10.0%. Por otro lado los niveles óptimos en “Casi siempre” se mantuvieron en un 30.0% y los de “Siempre” aumentaron de una 46.7% a un 60.0%. Se debe resaltar la eliminación total de respuestas de “Nunca”. La aplicación de las herramientas didácticas como el liderazgo rotativo y el compañero guardián ayudaron a reforzar esta habilidad permitiendo que se desarrolle la escucha activa de las ideas de los demás compañeros.

En esta sección se trabajó el ítem de habilidades sociales, en las cuales se incluyeron las preguntas 7, 8 y 9. Este ítem consiguió una mejora global ya que paso de un 38.9% al 64.4% en niveles óptimos con una variación del 25.5%. Los logros principales obtenidos luego de implementar las herramientas didácticas y detectados en la toma del post-test fueron: (a) Con un 93.3% el trabajo en equipo alcanzó los niveles más altos. (b) La resolución de conflictos mejoro significativamente con un 23.3%. Y (c) El control del temperamento, aunque mejoro sigue siendo el área más desafiante.

Pregunta 7: "Trabajo bien en equipo, compartiendo el balón o turnos sin discutir"

Prosiguiendo con el análisis, en esta pregunta se encontró una mejora importante en niveles óptimos ya que pasaron de 56.7% a 93.3% obteniendo un aumento de 36,7%. Y en los niveles bajos se observó una reducción de 36.6%, teniendo en cuenta que en el

ítem de “Nunca” paso de un 3,3% a un 0% y “A veces” paso de un 40.0% a 6.7% ostentando una gran disminución del 33.3%. esta disminución en los niveles bajos permitió que aumentaran los niveles óptimos de siempre que pasaron de 30.0% a 70.0%, logrando así un incremento del 40.0%, siendo este resultado el más alto en todo el estudio. La implementación de las herramientas didácticas como el compañero guardián activo y el juego de roles permitieron que se fortaleciera esta habilidad.

Pregunta 8: “Resuelvo conflictos con mis compañeros/as hablando en lugar de peleando”

En esta pregunta se encontró una mejora significativa del 23.3% en los niveles óptimos, los cuales pasaron de estar en el pre-test en un 36.7% a un 60.0% en el post-test. En los niveles medios y bajos se obtuvo una disminución del 23,3% puesto que paso de 63.3% al 40.0%. Teniendo en cuenta que el ítem de “Nunca” disminuyo de un 10.0% a un 6.7% al igual que “A veces” que paso de un 53.3% a un 33.3%. todo lo contrario, sucedió en los ítems de “Casi siempre” que aumentaron de un 20.0% a un 26.0% y el “Siempre” paso de un 16.7% a un 33.3%. estas mejoras significativas indican que la herramienta didáctica, “la mesa de negociación deportiva”, fue efectiva a la hora de reducir las conductas reactivas de los estudiantes ante situaciones comunes o fortuitas.

Pregunta 9: "Cuando alguien me hace enojar, controlo mi temperamento y respondo de manera calmada"

Para finalizar el análisis de los datos, en la pregunta 9 se debe indicar que esta era la mayor debilidad encontrada en el pre-test con un 76.7% en niveles bajos y medios (nunca y a veces), pero con la implementación de las herramientas didácticas, en los resultados del post-test se puede observar una mejora moderada de 16.6% en los niveles óptimos (casi siempre y siempre) los cuales pasaron de un 23.4% a un 40.0%. Aunque se puede ver un progreso significativo en el ítem “Siempre” del 23.3% puesto que paso de estar en 6.7% al 30.0%, el reto está en continuar mejorando e implementado las herramientas didácticas como “el protocolo PARE” puesto que aun el 60.0% de los estudiantes aún permanecen en niveles intermedios. Esta herramienta requiere de más

tiempo de practica para que los estudiantes puedan asimilarla y ponerla en práctica en sus actividades diarias.

Tabla 9.

Análisis global de resultados del pre-test y el post-test distribuido por rangos de puntuación.

ÍTEMS DE PUNTUACIÓN Y VALORACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	PRE-TEST	POST-TEST	VARIACIÓN
	Fi	fi	%
9–18 puntos: Necesita practicar más estrategias de Inteligencia Emocional (IE).	9 estudiantes (30.0%)	2 estudiantes (6.7%)	-23.3% ↓
19–27 puntos: Buen manejo emocional, pero con áreas de mejora.	19 estudiantes (63.3%)	18 estudiantes (60.0%)	3.3% ↓
28–36 puntos: Excelente inteligencia emocional; sigue así.	2 estudiantes (6.7%)	10 estudiantes (33.3%)	26.6 ↑

Fuente: Aguasaco (2025)

En la tabla 9 podemos observar la comparación de los resultados obtenidos en los ítems de puntuación y valoración de la inteligencia emocional, en ella se puede destacar el aumento del porcentaje de estudiantes que lograron llegar hasta la categoría de excelente inteligencia emocional, la cual paso de 6.7% a 33.3%, a su vez se puede ver que los estudiantes que necesitaba practicar más estrategias didácticas disminuyeron en un 77.8% los cuales pasaron de un 30.0% a un 6.7%. Estos datos permiten afirmar que la implementación de las herramientas didácticas, en las 6 sesiones produjo mejoras estadísticamente significativas en las tres dimensiones evaluadas, aunque con mejoras por realizar. La autoconciencia y autorregulación aumentó en un 28.9%, la empatía aumento en un 22.3% y las habilidades sociales en un 25.5% cada una en los niveles óptimos. el promedio de mejora en competencias de inteligencia emocional fue de 25.6%

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.

Luego de analizar los resultados obtenidos con la aplicación del test para evaluar la inteligencia emocional inspirado en el modelo de Goleman (1995) y adaptado para contextos educativos en el año (2024), estos mostraron mejoras significativas en todas las áreas evaluadas entre el pre-test y el post-test, con un 24.5% en promedio en las competencias de autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. A su vez el 93.3% de los estudiantes alcanzaron niveles satisfactorios de inteligencia emocional, disminuyendo drásticamente la categoría crítica en un 77.8%. lo que permite concluir que, si la educación física es utilizada intencionalmente como un espacio de desarrollo socioemocional, puede transformarse en una herramienta poderosa para fomentar la inteligencia emocional en los estudiantes.

Aunado a lo anterior, se pudo determinar que la aplicación de las herramientas didácticas en las clases de educación, física fue la mejor decisión, puesto que por su naturaleza competitiva, cooperativa, de interacción social y exposición pública, genero emociones tanto positivas como negativas de alta intensidad, lo cual destaca su potencial como espacio privilegiado para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que las emociones emergen de forma autentica, inmediata y observable, esto la convirtió en el contexto pedagógico ideal para desarrollar la I.E permitiendo de esta manera, poder observar de primera mano cómo la puesta en práctica de las herramientas didácticas les ayudaba a mejorar la toma de decisiones en contextos y situaciones reales. Demostrando así que la I.E no se enseña por medio de lecciones teóricas, sino mediante la práctica deliberada en situaciones auténticas de activación emocional.

Por otro lado, se hace énfasis acerca del cumplimiento del objetivo general de la presente investigación, el cual indicaba “Proponer herramientas didácticas para fomentar la inteligencia emocional”, la investigación cumplió satisfactoriamente con el mismo al diseñar, implementar y validar un programa de seis herramientas didácticas, las cuales

por sus resultados demostraron ser adecuadas para iniciar la automatización de competencias básicas, con aspectos para mejorar en competencias complejas como el control de temperamento las cuales requieren una intervención más prolongada.

A su vez, la evaluación post-intervención, permitió observar las transformaciones significativas en cada una de las dimensiones evaluadas de la inteligencia emocional, el número de estudiantes que tenían niveles críticos de I.E se redujo drásticamente, mientras que aquellos con excelente desarrollo emocional se multiplicaron, en cuanto a las competencias de trabajo en equipo y escucha activa alcanzaron niveles excepcionales, mientras que la identificación del estrés mejoro notablemente y el apoyo entre compañeros se consolido como una práctica habitual. Lo anterior permite reafirmar lo expresado por Daniel Goleman (1995) el cual indicaba que la I.E puede ser aprendida o desarrollada, haciendo visible la necesidad de alfabetizar emocionalmente a los estudiantes en estas edades críticas del desarrollo.

Además, esta investigación documentó que estudiantes colombianos con edades entre once y trece años, provenientes de contextos socioeconómicos vulnerables, si pueden desarrollar estas competencias mediante intervenciones pedagógicas bien estructurada, por otra parte permite confirmar que la I.E no es un rasgo fijo y que las edades entre la infancia y la adolescencia, como lo indica Goleman (1995) pueden ser cruciales para fijar hábitos emocionales en los estudiantes, los cuales guiaran su camino y sus decisiones a lo largo de la vida. Así como los estudiantes de grado sexto de la institución educativa Carlos Vieco Ortiz en su sede Juan de Dios Aránzazu, mostraron una alta plasticidad a la hora de adquirir nuevos patrones emocionales especialmente en autoconciencia y habilidades sociales.

En conclusión, la educación física debe ser reconocida como un contexto privilegiado para la formación integral del ser humano, donde el cuerpo en movimiento se convierta en pieza fundamental para aprender a reconocer, comprender, expresar, regular y gestionar las emociones propias y las de los demás. Analizando los contextos de vulnerabilidad social en los cuales se encuentran inmersos miles de estudiantes, se debe tener en cuenta que el desarrollo de la inteligencia emocional no sea un lujo

pedagógico, exclusivo de colegios privados, sino una necesidad urgente aplicada a todos los niños y jóvenes en edad escolar, esta iniciativa permitirá que los estudiantes cuenten con herramienta sólidas para afrontar los avatares de la vida.

Recomendaciones.

Para continuar mejorando la promoción de la inteligencia emocional en los estudiantes de grado sexto y de la comunidad educativa del colegio Carlos Vieco Ortiz se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Institucionalización del programa: Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la investigación, sería importante que la institución educativa incorpore las herramientas didácticas para promover el desarrollo de la inteligencia emocional, como un componente permanente del currículo de educación física en cada uno de los de los grados de secundaria, por medio de la formalización del programa en el plan de área y con asignación de tiempos definidos para su desarrollo y a su vez incluir indicadores de inteligencia emocional en las evaluaciones académicas.
2. Extensión temporal: Para que los estudiantes adquieran y consoliden cada una de las competencias, ampliando la intervención en tiempo y profundizando en ítems como el control de temperamento y el uso automático de la respiración consciente. Distribuyendo el año escolar en cuatro fases, autoconciencia y autorregulación, empatía, habilidades sociales e integración evaluativa, una por periodo.
3. Capacitación docente: Implementar programas de formación para todos los docentes en áreas como: Aplicación de herramientas didácticas emocionales, facilitación de desarrollo socioemocional, modelo de competencias de Goleman, estrategias de formación y evaluación emocional, manejo de situaciones de emociones intensas, capacitación continua en metodologías innovadoras para la enseñanza de habilidades emocionales.
4. Integración transversal: Diseñar un proyecto el cual permita la articulación de la educación física con otras áreas como las competencias ciudadanas, ética y cívica, con el fin de trabajar mancomunadamente para lograr la sostenibilidad

de las competencias adquiridas e identificando las necesidades de refuerzo. Por otro lado, se debe verificar y documentar el impacto en indicadores institucionales, para así generar ajustes curriculares.

5. Evaluar de forma periódica los avances de los estudiantes, lo cual permitirá detectar las áreas que necesitan intervención adicional.
6. Atención especial a los estudiantes hombres, puesto que mostraron mayor dificultad en el desarrollo de actividades que involucraban cambio de roles. Tratar de implementar actividades que desafíen estereotipos y reconociendo modelos masculinos positivos que demuestren control emocional como fortaleza.
7. Continuar con la implementación de las técnicas de respiración: Como mínimo 5 minutos de respiración guiada al inicio de cada clase para disminuir la indisciplina que se presenta en el cambio de aula, también se debe integrar con otras áreas ya sean antes de la aplicación de una evaluación de matemáticas o una exposición en sociales.
8. Integrar el núcleo familiar: capacitar a los padres de familia o acudientes, brindándole espacios de aprendizaje que les permita obtener las mismas herramientas de aprendizaje de los estudiantes, por medio de talleres bimestrales, que les enseñen los fundamentos de la I.E y que, además les proporcionen guías para resolver conflictos de la vida cotidiana.

A su vez, es necesario que se vea a la inteligencia emocional como una competencia fundamental y no como una opción curricular. Ya que la I.E puede determinar el éxito académico, social y personal. Goleman (1995), tenía razón cuando indicaba que el coeficiente intelectual podía aportar un 20% en el éxito de una persona y que el porcentaje restante podía variar en otros factores o variables como las condiciones socioeconómicas, la suerte y el mayor porcentaje se lo llevaba la inteligencia emocional. Esto permite afirmar que, si se trabaja en el desarrollo de la inteligencia emocional de manera sistémica en los contextos educativos más vulnerables, se les brindarán herramientas a los estudiantes que más adelante podrán utilizar en su diario vivir,

afrontando los retos de la vida. No hacerlo equivale a enviar adolescentes a navegar en tormentas emocionales sin brújula, sin mapa, ni entrenamiento.

La recomendación final es que las instituciones educativas de Colombia, especialmente aquellas que trabajan con poblaciones vulnerables, implementen programas estructurados de desarrollo de la inteligencia emocional, teniendo en cuenta que la educación física puede ser un aliado fundamental, dado que en ella se encuentran espacios y situaciones privilegiadas de aplicación o desarrollo. Cumpliendo así con la tan anhelada educación integral. Esta investigación demuestra que es posible, necesario y urgente el desarrollo de la I.E solo falta la voluntad institucional y política para implementarlo a gran escala.

REFERENCIAS:

- Albarrán, L y otros (2015) Mi Educación Física. Educación Física para la Discapacidad. Editorial Académica española. Alemania.
- Arias-Odón, F. (2006). El Proyecto de la Investigación: Introducción a la Metodología Científica (E. EPISTEME, Ed. 5ta ed.).
- Arias, F. (2010). El proyecto de investigación. (6ta Ed). Editorial Episteme
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). Tests psicológicos. Prentice Hall
- Balestrini Acuña M. (2001). Cómo se elabora el proyecto de investigación. BL Consultores asociados. 5ta. edición Caracas.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Educación Emocional y en Valores. (6ta Edición). España: Wolters
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7–43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bosada M. (2020). Importancia de la educación emocional más allá del coronavirus 19195. Recuperado de: <https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/entrevista-rafael-bisquerra-importancia-educacion-emocional-mas-alla-coronavirus-19195/>
- Ballina, F. (2004). Paradigmas y perspectivas teórico-metodológicas en el estudio de la administración. Ciencia Administrativa, 2, 1-13.
- Caballero García, MF, Alcaraz Muñoz, V., Alonso Roque, JI, & Yuste Lucas, JL (2016). Intensidad emocional en la clase de educación física en función de la victoria: juegos de cooperación-oposición. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3),123-133. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217047011012>
- Campbell, D., & Stanley, J. (1973). Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social. Amorrortu.

- Cook, T., & Campbell, D. (1986). El diseño y la realización de cuasi-experimentos. Rand McNally.
- Constitución Política de Colombia (Const). Cap.2 Art. 44 y 67 de julio de 1991 (Colombia).
- Creswell, J. W. (2014). Diseño de investigación: Enfoques cualitativos, cuantitativos y mixtos. Publicaciones Sage.
- Damasio, Antonio (2005). En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica. Primera edición 2005.
- Díaz Gómez, A. L., & Gutiérrez Restrepo, P. A. (2018). Educación emocional y competencias emocionales y ciudadanas de los estudiantes de grado sexto de las IE La Asunción y Antonio Ricaurte de Medellín. Recuperado de: <https://repository.udem.edu.co/handle/11407/4976>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003a). Inteligencia emocional y depresión. Encuentros en Psicología Social, 1 (5), 251-254.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz Aranda, D. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación. Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa, 6 (2), 421-436.
- Fernández-Espínola, C., & Ladrón-de-Guevara Moreno, L. (2016). El uso de las TIC en la Educación Física actual. e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (5), 17-30. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i5.2740>
- Fernández García, L. C., & Fernández Río, F. J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. Retos.
- Flores (2022). La recreación en la clase de educación física, como fundamento para promover el desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes. Recuperado de: <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/366/357>
- García, J. A. (2019). Didáctica de la educación física y el deporte escolar. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 8(2), 1-17.
- Gervilla, E., & Soriano, A. (2000). La educación hoy. Concepto, interrogantes y valores. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Goleman, DP (1995). Inteligencia emocional: por qué puede ser más importante que el cociente intelectual para el carácter, la salud y los logros a lo largo de la vida. Nueva York: Bantam Books.

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

Goleman, D. (1999a). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (2000). La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones, Barcelona, Kairos.

Hernández (2022). Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de la escuela bolivariana palma de cera ner 108. Recuperado de: <https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/12/11>

Hernández, F. C., & Rodríguez, A. M. R. (2006). Eficiencia de las normas de valoración españolas para la tasación de las propiedades inmobiliarias a fines contables: un nuevo paso hacia el logro de la armonización internacional. Revista de Contabilidad y Tributación. CEF, 263-314.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. P. (2014). Metodología de la Investigación Hernández Sampieri 6a Edición. Journal of Chemical Información and Modeling, 53(9).

Immordino-Yang, M. y Damasio, A. (2007). Sentimos, luego aprendemos: La relevancia de la neurociencia afectiva y social para la educación. Mente, Cerebro y Educación, 17, 3-10.

Jareño B. y Navarro S. (2025). Más Allá del Juego: Gamificando de la A-Z. Ediciones Algorfa

Kerlinger, F., & Lee, H. (2002). Investigación del comportamiento. McGraw-Hill.

Le Boulch, J. (1979). La educación por el movimiento en la edad escolar. Barcelona, Paidós.

Ley 115 de 1994. Ley General de Educación. (1994, 8 de febrero). Congreso de la República de Colombia. D.O. No 41214.

Ley 2383 de 2024. Por medio de la cual se promueve la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas de preescolar,

- primaria, básica y media en Colombia. Congreso de la República de Colombia. Medio de Publicación: Diario Oficial No. 52.822 del 19 de julio de 2024.
- López M. (2002). La problemática de los espacios para la Educación Física. León, Universidad de León.
- López, R. (2024). Estrategias didácticas para el uso de aprendizajes en la continuidad y límite en alumnos de bachillerato. *MQRInvestigar*, 8(1), 323-345.
- Martin J. y Alvarez A. (2004). Patologías emergentes en Salud Mental. ¿Modas, enfermedades o trastornos psicosociales? *Revista española de medicina de familia*, ISSN 1138-3593, N°. Extra 1, 2004
- Marreros-Vázquez, Jose & Betan, David & Limón, Nallely. (2024). Herramientas Didácticas para el Profesor del Siglo XXI: “No solo se trata de Apps, si no de Pedagogía”
- Mata de López, Alba Isabel, & Acevedo Blanco, Ana Cecilia. (2010). La actitud de los profesores hacia el uso de las tecnologías de la información y comunicación. *Investigación y Postgrado*, 25(2-3), 022-042. Recuperado en 15 de marzo de 2025, Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872010000200005&lng=es&tlng=es.
- Mayer, JD y Salovey, P. (1997). ¿Qué es la inteligencia emocional? En P. Salovey y DJ Sluyter (Eds.), *Desarrollo emocional e inteligencia emocional: implicaciones educativas* (pp. 3–34). Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., y Caruso, D. R. (2002) *Prueba de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT) Cuaderno de ítems*. Toronto, Canadá: MHS Publishers.
- Moraleda, E., Rodríguez, B., García-Salmónes, L., & Primo, M. (2014). Inteligencia emocional vs. inteligencia general: Aspectos a considerar en la docencia. *Higher Learning Research Communications*, 4(1).
- Moreno Pinzón, Contrastes del sistema educativo entre Ecuador y Colombia, *Rastros y Rostros del Saber*: Vol. 8 Núm. 14 (2023): Enero – Junio
- Moreno Pinzón, I. A. (2019). Didáctica de la educación física para la educación básica. *Rastros Y Rostros Del Saber*, 2(3), 56–65. Recuperado a partir de <https://revistas.uptc.edu.co/index.php/rastrosyrostros/article/view/9151>

- Pastor Armendariz, R. (2019). Herramientas didácticas orientadas al estudiante y el rendimiento académico. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Obtenido de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7310/Herramientas_PastorArme
- Pellicer, I. (2011). Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica. Barcelona: INDE.
- Pimentel Arenas, V. E., Pimentel Arenas, I. C., & Sánchez Solano, C. A. (2023). Fortalecimiento de las competencias emocionales en los estudiantes del grado décimo de la Institución Educativa Colegio San José de Cúcuta.
- Rueda Sánchez, M. P., Armas, W. J., & Sigala-Paparella, S.-P. (2023). Análisis cualitativo por categorías a priori: reducción de datos para estudios gerenciales. *Ciencia y Sociedad*, 48(2), 83–96. <https://doi.org/10.22206/cys.2023.v48i2.pp83-96>
- Salovey, P. (2001) Inteligencia emocional aplicada: Regulando las emociones para alcanzar la salud, el bienestar y la sabiduría. Inteligencia emocional y relaciones íntimas. En J. Ciarrochi, J. P. Forgas y J. D. Mayer (Eds.). Inteligencia emocional y vida cotidiana. Nueva York: Psychology Press. Págs. 168-184.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Stracuzzi, S., & Pestana, F. (2004). Metodología de la investigación cualitativa. 1era. Reimpresión. Editorial pedagógica FEDUPEL. Venezuela.
- Steiner, C. y Perry, P. (1997). Logrando la alfabetización emocional: Un programa para aumentar la inteligencia emocional. Nueva York: Avon.
- Tamayo, M. (2010). Evaluación de la investigación. Publicaciones Icesi.
- Tamayo y Tamayo, M. (2011). El proceso de la investigación científica (5ta ed.). Editorial Limusa.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación (Vol. 1, p. 348). Barcelona: Paidós.
- Tocarruncho, M. Y. (2023). Estrategias didácticas fundamentadas en la inteligencia emocional para fortalecer la convivencia escolar en grado octavo en las instituciones educativas del municipio Yopal, Casanare. Trabajo de grado de

maestría.

Recuperado

de:

<https://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/536>

Torres, J. (1999). Didáctica de la clase de educación física. México DF ESEF. Editorial Trillas.

Torres, C. B., & Buñuel, P. S. L. (2019). Emociones en Educación Física: una revisión bibliográfica (2015-2017). Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 597-603.

UNESCO. (2015). Educación Física de Calidad (EFC): Directrices para los responsables de políticas. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Villa, J y Torrego, L (2011). Manifestaciones Culturales de la Educación Física. Argentina. Amorrortu Editores.

Vivas, J., Gallego, F. & González, P. (2007). Inteligencia emocional: Un enfoque integrador. Ediciones Pirámide.

Yöney, H. (2001). Inteligencia Emocional. Revista médica de Marmara, 14, número 1, 4752.

Yuni, J. y Urbano, C. (2014). Técnicas para investigar y formular proyectos de investigar 1. (2a. ed.). Editorial Brujas.

Wenger, MA, Jones, FN, y Jones, MH (1962). Comportamiento emocional. EnDKCandland (Ed.). Emoción: cambio corporal. Princeton, Nueva Jersey: van Nostrand

Anexos

Anexo 1. Constancia de inscripción en línea de investigación.



República Bolivariana de Venezuela
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio"
Patrimonio Histórico y Cultural de la Ciudad de Rubio
Subdirección de Investigación y Postgrado
Coordinación de Investigación



UPEL. IPRGR-CI-CP-072.2025

CONSTANCIA

Quien suscribe, Coordinador de Investigación de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio", hace constar que el (la) **Prof. (a). Aguasaco Raba, Diana Marcela**, titular de la Cédula de Identidad o de Ciudadanía **N.º C.C.-1.054.092.294**, y del Pasaporte **Nº AV608229**; se encuentra Registrado(a) en esta Coordinación como **Investigador(a) Activo(a)**, con el proyecto de investigación denominado: **"Herramientas Didácticas En Las Clases De Educación Física Para La Promoción De La Inteligencia Emocional"**, Registrado en la Línea de Investigación: **Pedagogía Motriz y Ciencia Aplicadas a la Actividad Física**, código: LIPMCAAF0302; del Núcleo de Investigación: **Educación en Movimiento**, código: NIEEM03; bajo el Código de Proyecto: **PIPEM0302124**, desde **marzo de 2025**, según consta en los archivos que reposan en esta Coordinación.

Constancia que se expide a petición de parte interesada en Rubio a los **09** días del mes de **marzo de 2025**.


Tonny Francisco Peña Vielma
Coordinador General de Investigación
SIP-IPRGR



TP//mm.
Rubio, 09.03.2025

Anexo 2. Test para evaluar y fomentar la inteligencia emocional.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"



TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

Inspirado en el modelo de Goleman (1995) y adaptado para contextos educativos. Año: 2024 (adaptación)

NOMBRE _____

GRADO: _____

SEXO: M ____ F ____ EDAD: _____

Lee cada oración Cuidadosamente y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas: 1 Nunca, 2 A veces, 3 casi siempre, 4 siempre.

De acuerdo con su criterio, marque con una (X) en la casilla correspondiente la alternativa de respuesta que elija. (Elige una, y solo UNA respuesta para cada oración).

Test de Inteligencia Emocional en Educación Física de Goleman (1995)	Escala			
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Parte 1: Autoconciencia y Autorregulación				
Cuando pierdo en un juego, reconozco mis emociones, frustración o tristeza sin gritar o insultar.				
Si me equivoco en una actividad, respiro profundamente para calmarme antes de actuar.				
Sé identificar cuándo estoy estresado/a en un partido y pauso el juego si lo necesito.				
Parte 2: Empatía				
Si un compañero/a se cae o falla, le pregunto si está bien y lo animo.				
Noto cuando alguien del equipo está triste o enojado/a y trato de ayudarlo.				
Escucho las ideas de todos en el equipo, aunque sean diferentes a las mías.				
Parte 3: Habilidades Sociales				
Trabajo bien en equipo, compartiendo el balón o turnos sin discutir.				
Resuelvo conflictos con mis compañeros/as hablando en lugar de peleando.				
Celebro los logros de otros, aunque sean del equipo contrario.				
TOTAL				

Anexo 3. Memoria fotográfica.



Continuación memoria fotográfica

