

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA  
PÚBLICA "LAMAS"**



**Trabajo de investigación  
Inteligencia emocional en el contexto de la  
educación física.**

**Bachiller en Educación**

**Autor:**

Dr. Juan Carlos Rojas Cacha (Presidente)

**Max Henry Armas Armas**

Prof. Francisco P. (Vocal)

**ORCID: 0009-0007-0866-1259**

Prof. Frady Arbilan López (Vocal)

**Asesor:**

**Lic. Gregorio Orlando Sacha Soria**

**ORCID: 0009-0002-5945-7980**

**Lamas – Perú**

**2025**

# ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS"

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DE LA EESPP

1. Identificación del documento

Autor





Apellido	Nombre	DNI	Correo electrónico	Firma
Armas Armas	Maximiliano	322572912	maximiliano@ymail.com	

## Inteligencia emocional en el contexto de la educación física

Título del documento a publicar

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Juan Carlos Rojas Cachay (Presidente) ..... 

Prof. Francisco Ruiz Ramírez (Secretario) ..... 

Prof. Fredy Arbildo López (Vocal) ..... 

Lamas - Perú

2025



## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DE LA EESPP

### LAMAS

#### 1. Identificación del documento

##### Autor

Apellidos	Nombre(s)	Código de estudiante (DNI)	Correo electrónico	Firma
Armas Armas	Max Henry	42257812	armasmax4@gmail.com	

##### Programa de estudios de la autora

Educación Física

#### Título del documento a publicar

Inteligencia emocional en el contexto de la educación física

Modalidad	Grado o título
<input type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Título profesional - Licenciatura
<input checked="" type="checkbox"/> Trabajo de investigación	<input checked="" type="checkbox"/> Bachiller

#### 2. Docente asesor

Apellidos	Nombre	DNI	Correo electrónico
Sacha Soria	Gregorio Orlando	42156587	Gregoriosacha1982@gmail.com

#### 3. Originalidad del Trabajo de Investigación presentado

Aspecto	Sí	No
Software antiplagio utilizando	X	
Otro mecanismo no software	X	
Trabajo de investigación supero el requisito de similitud máximo de 25% estipulada por la EESPP LAMAS.	X	
Aprobación de originalidad del Asesor	<b>APROBADO</b>	

#### 4. Autorización de publicación

Por disposición legal, el repositorio institucional se encuentra enlazado con el repositorio de SUNEDU.

Yo, **Max Henry Armas Armas con DNI N° 42257812**, en mi calidad de autor, faculto la publicación del documento presentado digitalmente a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Lamas.

Reconozco estar informado que mantengo la propiedad intelectual del mismo. Además, tengo conocimiento de que soy libre de editarlo nuevamente en su forma presente o adaptarlo.

Fecha: 31/12/2025

Firma: \_\_\_\_\_



Fecha: 31 / 12 / 2025



Max Henry Armas Armas

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

El que suscribe **Max Henry Armas Armas con DNI N° 42257812** egresado del **Programa de Estudios de Educación Física, Promoción 2025** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Lamas", declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo titulado:

**Inteligencia emocional en el contexto de la educación física**

2. El mismo que presento bajo la modalidad de: **INVESTIGACIÓN** para optar el grado académico de: **BACHILLER EN EDUCACIÓN**
2. El texto de mi trabajo de Investigación final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, el texto del presente trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para la cual hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.
3. El texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría, son veraces.
5. Declaro que el presente Trabajo de Investigación final cumple con todas las normas de la EESPP LAMAS.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad de la declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la EESPP LAMAS y/o la Administración Pública, toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluida el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Fecha: 31 / 12 / 2025




Max Henry Armas Armas




### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR

Yo, **Prof. Gregorio Orlando Sacha Soria**, docente de la **Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Lamas"**, asesor del Trabajo de Investigación intitulada: **Inteligencia emocional en el contexto de la educación física** del autor **Max Henry Armas Armas**, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la **Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Lamas"**. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Institución.

Lamas,31/12/2025

Apellidos y nombre del Asesor:	Firma
Sacha Soria, Gregorio Orlando DNI: 42156587 ORCID: 0009-0002-5945-7980	

## Dedicatoria

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de este trabajo de investigación.

A mis profesores y mentores, por su guía y apoyo constante.

A nuestros compañeros y amigos, por su colaboración y motivación.

Que este trabajo de investigación siga más adelante para seguir creciendo y formando a nuestra generación de estudiantes que les serviré para su desarrollo integral, por siempre para la vida.

Gracias por ser parte de este proceso de aprendizaje y crecimiento.

El autor

Con gran admiración y amor, a mis padres,  
Laisamos y Mary.

A Evani mi compañera de toda la vida, junto a mis hijitos Giannara y Evans y toda mi familia, quienes, con su amor incondicional, guía y apoyo constante, me han asistido en cada etapa de mi camino de formación académico.

**Max.**

## Reconocimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de este trabajo de investigación.

A nuestros profesores y mentores, por su guía y apoyo constante.

A nuestros compañeros y amigos, por su colaboración y motivación.

Que este trabajo de investigación sirva más adelante para seguir creciendo en lo que es formación para nuestros estudiantes que les servirá para su desarrollo integral y por ende para la vida.

Gracias por ser parte de este proceso de aprendizaje y crecimiento.

**El autor.**

## Presentación

La presente investigación titulada **Inteligencia emocional en el contexto de la Educación Física**, aborda la importancia de las competencias emocionales en el aprendizaje motor, la convivencia y el bienestar integral de los estudiantes. Se desarrolla desde una perspectiva pedagógica y psicológica, con el propósito de analizar cómo la Educación Física puede convertirse en un espacio privilegiado para el desarrollo de la inteligencia emocional. El documento se organiza en tres capítulos: **Capítulo I: Inteligencia emocional**, **Capítulo II: educación física** y **Capítulo III: la educación física e inteligencia emocional**. Finalmente, se presentan conclusiones y referencias que sustentan la investigación

1.1. La inteligencia emocional	15
1.2. Características de la inteligencia emocional	16
1.3. Inteligencia emocional en la toma de decisiones en la competencia	18
1.4. Beneficios de la inteligencia emocional en el deporte	19
Capítulo II	22
2.1. Definición de educación física	22
2.2. Educación física como área	23
2.3. Incorporación de la Educación Física al sistema educativo	24
2.4. Actividad física y deporte	25
Capítulo III	27
3.1. La inteligencia emocional en las actividades de educación física	27
3.2. La inteligencia emocional y las competencias en educación física	29
Índice	31
Conclusiones y Recomendaciones	33
Recomendaciones	34
Referencias	35
Anexo	

El autor.

## Tabla de contenidos

Autorización de publicación en el repositorio.....	3
Autorización de publicación.....	4
Declaración jurada de autenticidad.....	5
Declaración jurada del asesor.....	6
Dedicatoria.....	7
Reconocimiento.....	8
Presentación.....	9
Tabla de contenidos.....	10
Resumen.....	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
Capítulo I.....	15
1.1. La inteligencia emocional.....	15
1.2. Características de la inteligencia emocional.....	16
1.3. Inteligencia emocional en la toma de decisiones en la competición.....	18
1.4. Beneficios de la inteligencia emocional en el deporte.....	19
Capítulo II.....	22
2.1. Definición de educación física.....	22
2.2. Educación física como área.....	23
2.3. Incorporación de la Educación Física al sistema educativo.....	24
2.4. Actividad física y deporte.....	25
Capítulo III.....	27
3.1. La inteligencia emocional en las actividades de educación física.....	27
3.2. La inteligencia emocional y las competencias en educación física.....	29
Síntesis.....	31
Conclusiones y Recomendaciones.....	333
Recomendaciones.....	344
Referencias.....	355
<b>Anexo</b>	

## Resumen

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

**Palabras clave:** inteligencia emocional, educación inicial, emociones, desarrollo socioemocional, aprendizaje.

## Abstract

The development of physical education involves more than simply performing physical activity, playing sports, or conducting warm-up exercises. It also involves engaging students at all educational levels in emotional well-being and developing skills such as self-control, self-confidence, perseverance, enthusiasm, motivation, empathy, and mood regulation, enabling them to cope with various aspects of their lives. This research aims to demonstrate the influence of emotional intelligence on the development of physical education in students at all levels, compiling information to help physical education teachers recognize the development of emotional intelligence as an essential requirement for their students.

**Keywords:** emotional intelligence, early childhood education, emotions, socio-emotional development, learning.

## Introducción

En los últimos años, la formación integral del estudiantado ha cobrado un protagonismo creciente, pues la investigación educativa ha demostrado que el desarrollo socioemocional es tan determinante como el cognitivo para el rendimiento académico y el bienestar a lo largo de la vida. Dentro de esta nueva mirada, la inteligencia emocional se posiciona como una competencia transversal que potencia la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como de interpretar y responder adecuadamente a las de los demás. Estas habilidades resultan especialmente útiles en escenarios de interacción constante como la clase de Educación Física, donde la cooperación, la competitividad saludable y la percepción corporal confluyen de manera cotidiana.

La Educación Física ofrece un entorno pedagógico singular que combina movimiento, juego y relaciones interpersonales cercanas. En este espacio, las emociones se expresan con mayor intensidad, ya sea a través de la satisfacción por superar un reto motor o la frustración derivada de no conseguir una marca esperada. Sin una adecuada gestión emocional, estas vivencias pueden traducirse en conductas disruptivas, desmotivación o incluso abandono de la actividad física. Por el contrario, cuando el profesorado incorpora estrategias para fomentar la autoconciencia, la autorregulación y la empatía, el alumnado no solo mejora su rendimiento motor, sino que desarrolla recursos personales que trascienden el gimnasio y se aplican a otras áreas de su vida académica y social.

A pesar de la evidencia que respalda la pertinencia de cultivar la inteligencia emocional en contextos deportivos y escolares, todavía se advierte una brecha entre la teoría y la práctica. Muchos planes de estudio continúan centrados casi de manera exclusiva en el componente físico y técnico, relegando el aprendizaje emocional a un plano secundario. Esta situación justifica la necesidad de profundizar en el tema, identificar buenas prácticas docentes y proponer lineamientos que integren ambas dimensiones de forma coherente y sistemática.

Con este planteamiento, la investigación busca aportar evidencia, reflexiones y pautas concretas que contribuyan a formar individuos físicamente activos y emocionalmente competentes, respondiendo así a las demandas de una educación del siglo XXI centrada en el desarrollo holístico de la persona.

### **Objetivo general**

- Analizar el impacto de la inteligencia emocional en el ámbito disciplinar de la Educación Física.

### **Objetivos Específicos**

- Exponer los enfoques teórico-científicos de la inteligencia emocional en el ámbito de la Educación Física.
- Describir y valorar las metodologías y recursos didácticos aplicados en el área de Educación Física orientados a estimular la dimensión emocional de los estudiantes.
- Explicar la relación entre inteligencia emocional, motivación y rendimiento motor en estudiantes de distintos niveles educativos.

## Capítulo I

### Fundamentos de la Inteligencia emocional

#### 1.1. La inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un constructo psicológico que ha ganado relevancia en las últimas décadas debido a su impacto en el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo personal. El término fue introducido formalmente por Salovey y Mayer (1990), quienes la definieron como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y generar sentimientos que faciliten el pensamiento; y la habilidad para comprender y regular las emociones en uno mismo y en los demás” (p. 189). Esta definición destaca la importancia de conocer las propias emociones, comprender las ajenas y utilizar esa información para orientar el comportamiento.

Posteriormente, Goleman (1995) popularizó el concepto al plantear que la inteligencia emocional es un factor determinante para el éxito personal, social y profesional, incluso más que las habilidades cognitivas tradicionales. Según este autor, la inteligencia emocional comprende cinco componentes esenciales: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas competencias permiten a las personas enfrentar situaciones de la vida diaria de forma equilibrada, gestionar conflictos y establecer relaciones sanas.

Desde una perspectiva educativa, la inteligencia emocional se considera un pilar fundamental para el bienestar estudiantil y el aprendizaje integral. Para Bisquerra (2000), la inteligencia emocional constituye un conjunto de competencias que ayudan a los individuos a comprender y gestionar sus emociones en diferentes contextos, promoviendo una mejor adaptación social y un desarrollo saludable. El autor sostiene que educar emocionalmente implica “desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes y valores para afrontar los desafíos emocionales de la vida cotidiana” (Bisquerra, 2009, p. 18).

Asimismo, investigaciones recientes demuestran que la inteligencia emocional influye positivamente en el rendimiento académico, la convivencia

escolar y la salud mental. Extremera y Fernández-Berrocal (2004) encontraron que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia emocional presentan menos conflictos interpersonales, mejor manejo del estrés y mayor motivación para aprender. Esto indica que la educación emocional debe ocupar un lugar central dentro de las prácticas pedagógicas.

## **1.2. Características de la inteligencia emocional**

La inteligencia emocional se manifiesta a través de un conjunto de características que permiten a la persona reconocer, comprender y gestionar sus emociones, así como interactuar adecuadamente con el entorno social. De acuerdo con Goleman (1995), estas características se organizan en cinco grandes competencias: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Estas dimensiones conforman un marco integral para comprender el funcionamiento emocional humano.

### **1.2.1. Autoconciencia emocional**

La autoconciencia implica la capacidad de identificar y comprender los propios estados emocionales, así como reconocer su impacto en la conducta y en el rendimiento. Mayer, Salovey y Caruso (2004) afirman que esta habilidad constituye el primer paso para un adecuado manejo emocional, ya que permite interpretar correctamente las señales internas. Asimismo, Goleman (1998) destaca que una persona emocionalmente consciente puede analizar sus reacciones y actuar de manera más coherente con sus valores.

### **1.2.2. Autorregulación emocional**

La autorregulación consiste en gestionar las emociones de manera adecuada, evitando reacciones impulsivas y manteniendo un equilibrio emocional. Según Bisquerra (2011), esta característica permite al individuo manejar la frustración, tolerar la presión y adaptarse a las circunstancias cambiantes. Para Goleman (1995), la autorregulación es esencial para desarrollar comportamientos responsables y tomar decisiones acertadas en situaciones de tensión.

### **1.2.3. Motivación**

La motivación emocional se refiere al impulso interno que orienta a la persona hacia el logro de metas personales y colectivas. Al respecto Salovey y Mayer (1990), consideran que, quienes poseen una motivación emocional elevada son capaces de mantener el entusiasmo incluso frente a dificultades, mostrando perseverancia y enfoque. Goleman (1998) agrega que esta característica permite transformar los estados emocionales en energía productiva.

### **1.2.4. Empatía**

La empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás y responder de forma adecuada a ellas. Mayer et al. (2008) sostienen que, la empatía facilita la comunicación y promueve relaciones interpersonales positivas. Bisquerra (2015) aduce que, la empatía es fundamental en contextos educativos, ya que permite responder con sensibilidad y respeto a las necesidades emocionales del otro.

### **1.2.5. Habilidades sociales}**

Las habilidades sociales permiten interactuar eficazmente con otros, resolver conflictos, trabajar en equipo y establecer relaciones saludables. Desde esta perspectiva Goleman (1995) afirma que, estas habilidades se basan en la comunicación asertiva, la cooperación y la capacidad de liderazgo. Según Extremera, & Fernández-Berrocal (2005), un adecuado desarrollo de habilidades sociales favorece un clima emocional positivo y una convivencia armoniosa en entornos educativos.

## **1.3. Inteligencia emocional en la toma de decisiones en la competición**

La toma de decisiones durante la competición deportiva es un proceso complejo que involucra no solo habilidades cognitivas y técnicas, sino también la gestión adecuada de las emociones. En contextos competitivos, los deportistas se enfrentan a situaciones de alta presión que demandan respuestas rápidas, precisas y adaptativas. En este sentido, la inteligencia emocional se constituye como un factor determinante para mantener la claridad mental, regular las respuestas fisiológicas y seleccionar conductas adecuadas en

escenarios cambiantes. Según Laborde et al. (2017), los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional muestran un mejor procesamiento de la información y un mayor control de sus emociones, lo que favorece decisiones más eficaces en momentos críticos.

Durante la competición, las emociones pueden influir positiva o negativamente en el rendimiento. La ansiedad, la frustración o la ira pueden generar bloqueos cognitivos que interfieren en la toma de decisiones, mientras que emociones como la confianza y la motivación pueden potenciar el desempeño. La capacidad para percibir y comprender las propias emociones permite al deportista identificar estados emocionales que podrían afectar su juicio y ajustar su conducta de manera estratégica. (Mayer et al., 2008) En consecuencia, la autoconciencia emocional se convierte en una herramienta clave para el deportista, pues facilita reconocer cuándo debe calmarse, cuándo acelerar la acción o cuándo replantear una táctica.

La autorregulación emocional también desempeña un papel crucial en la toma de decisiones dentro de la competición. Goleman (1995) afirma que quienes logran manejar emociones intensas pueden evitar reacciones impulsivas o decisiones irracionales. Este control emocional es particularmente relevante en deportes donde los estímulos se presentan a alta velocidad, como el fútbol, el baloncesto o el voleibol. Un deportista que mantiene la calma ante un error o una situación adversa puede volver a enfocarse rápidamente en la jugada siguiente, aumentando así la probabilidad de tomar decisiones acertadas.

Además, la inteligencia emocional contribuye a la anticipación y al análisis situacional, procesos esenciales en la toma de decisiones tácticas. En deportes colectivos, la empatía y las habilidades sociales ayudan a interpretar las intenciones de los compañeros y oponentes, así como a coordinar acciones de manera efectiva. Según Bisquerra (2015), la capacidad de comprender las emociones ajenas mejora el trabajo cooperativo y la sincronización en equipo, lo que permite tomar decisiones más coordinadas y funcionales durante la competencia.

Diversas investigaciones destacan que los deportistas emocionalmente competentes poseen mayor resiliencia ante la presión competitiva, lo que les permite mantener un rendimiento estable incluso en contextos adversos. Laborde et al. (2016) evidencian que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente a los efectos negativos del estrés, al facilitar procesos de evaluación cognitiva más adaptativos. Así, un deportista con alta inteligencia emocional puede reinterpretar una situación estresante como un desafío y no como una amenaza, favoreciendo decisiones más seguras y eficientes.

En suma, la inteligencia emocional influye directamente en la calidad de las decisiones que los deportistas toman durante la competición, ya que permite gestionar las emociones, mantener la concentración, regular la conducta y adaptarse a las circunstancias cambiantes. Esto demuestra la necesidad de promover programas de educación emocional dentro del entrenamiento deportivo, no solo para mejorar el rendimiento, sino también para fomentar un afrontamiento saludable de la presión competitiva.

#### **1.4. Beneficios de la inteligencia emocional en el deporte**

La inteligencia emocional se ha consolidado como un componente fundamental para el rendimiento deportivo, no solo por su influencia en la estabilidad emocional del deportista, sino también por su impacto directo en la ejecución técnica, táctica y relacional. En el ámbito deportivo, el entrenamiento emocional contribuye a mejorar la autogestión, la concentración, la comunicación y la capacidad de afrontar retos. Según Goleman (1995), los deportistas con mayores niveles de inteligencia emocional poseen mejores recursos para comprender y regular sus estados afectivos, lo que favorece un desempeño más equilibrado y eficiente. A continuación, se presentan los principales beneficios de la inteligencia emocional en el deporte.

- **Mejora del rendimiento deportivo**

Numerosos estudios demuestran que la inteligencia emocional está asociada con un rendimiento superior en contextos deportivos. Laborde et al. (2017) señalan que los deportistas emocionalmente competentes mantienen la calma bajo presión, toman mejores decisiones y son más consistentes en su

desempeño. Esta estabilidad emocional facilita que los atletas accedan de manera más eficaz a sus habilidades técnicas y cognitivas durante la competición.

- **Reducción del estrés y la ansiedad**

La inteligencia emocional ayuda a mitigar los efectos de la ansiedad competitiva, un factor que puede disminuir significativamente el rendimiento. Para Bisquerra (2015), la capacidad de identificar y regular emociones intensas permite al deportista enfrentar las situaciones de presión con mayor serenidad. Del mismo modo, Lane et al. (2012) afirman que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al estrés, al promover estrategias de afrontamiento adaptativas.

- **Mejora en la toma de decisiones**

Tomar decisiones rápidas y acertadas es esencial en muchos deportes. Mayer et al. (2008) indican que, los deportistas que comprenden y manejan sus emociones procesan la información con mayor claridad, evitan la impulsividad y pueden ajustar sus acciones en función de las demandas del juego. La IE favorece una percepción más objetiva del entorno y una respuesta táctica más eficiente.

- **Incremento de la motivación y la autoconfianza**

La motivación interna es uno de los motores principales del éxito deportivo. Goleman (1998) afirma que, la inteligencia emocional impulsa la automotivación al permitir que los deportistas canalicen sus emociones hacia metas claras. De igual manera, la autoconfianza se ve fortalecida cuando el deportista reconoce y valora sus propias capacidades, lo que incrementa su resistencia psicológica ante los desafíos.

- **Fortalecimiento del trabajo en equipo**

La empatía y las habilidades sociales, componentes esenciales de la IE, favorecen la comunicación efectiva y la cooperación entre compañeros. Según Extremera & Fernández-Berrocal (2005), comprender las emociones de los

demás facilita relaciones interpersonales positivas, lo que contribuye a un clima cohesionado y motivador. Este beneficio es crucial en deportes colectivos, donde la sincronización y la cohesión influyen directamente en el rendimiento global del equipo.

- **Mayor resiliencia ante la adversidad**

Los deportistas suelen enfrentar derrotas, lesiones, críticas y otros factores que pueden afectar su estabilidad emocional. Et al. (2016) evidencian que, la inteligencia emocional potencia la resiliencia, permitiendo reinterpretar las situaciones difíciles como oportunidades de aprendizaje. Esta capacidad de recuperación emocional favorece la continuidad del esfuerzo y evita el deterioro del bienestar psicológico.

- **Desarrollo del autocontrol y la disciplina**

La autorregulación emocional también influye en la disciplina deportiva. Bisquerra (2011) sostiene que los deportistas emocionalmente inteligentes logran manejar la frustración, mantener el enfoque durante el entrenamiento y evitar conductas impulsivas que perjudiquen su desempeño. El autocontrol contribuye a hábitos más saludables y a un compromiso sostenido con la actividad física.

## Capítulo II

### La Educación Física como disciplina escolar

#### 2.1. Definición de educación física

La Educación Física es una disciplina pedagógica que se encarga del desarrollo integral de la persona a través del movimiento corporal y la actividad física. No se limita únicamente al perfeccionamiento de habilidades motoras, sino que promueve valores, actitudes, capacidades cognitivas y socioemocionales que contribuyen al bienestar y formación holística del individuo. Según el currículo educativo, la Educación Física desempeña un papel esencial en la promoción de estilos de vida activos y saludables, favoreciendo la adquisición de hábitos que impactan positivamente en la salud física y mental.

Para Delgado (2000), la Educación Física es un proceso sistemático que orienta al estudiante hacia el conocimiento y uso adecuado de su cuerpo, desarrollando competencias motrices y expresivas que influyen en la socialización, el autocuidado y la autonomía personal. De igual modo, Blázquez Sánchez (2010) sostiene que se trata de una disciplina formativa que utiliza el movimiento como medio para educar, potenciando dimensiones como la coordinación, la creatividad, la convivencia y el autocontrol emocional.

La UNESCO (2015) define la Educación Física como un componente fundamental de la educación que contribuye al desarrollo físico, emocional, social y cognitivo del ser humano, proporcionando experiencias de aprendizaje que fortalecen la salud, la inclusión y la participación activa. En este sentido, la Educación Física no solo persigue el rendimiento motriz, sino que se orienta al desarrollo integral del estudiante, respetando la diversidad y promoviendo una convivencia saludable.

Así, la Educación Física se concibe como una disciplina que articula el movimiento, la pedagogía y la salud, con el propósito de formar individuos competentes, críticos, saludables y capaces de interactuar positivamente con su entorno.

## 2.2. Educación física como área

El área de Educación Física forma parte esencial del currículo escolar y se orienta al desarrollo integral del estudiante mediante experiencias motrices que promueven la salud, la convivencia y el bienestar general. No se limita únicamente a la práctica deportiva, sino que comprende un enfoque pedagógico que busca fortalecer las capacidades físicas, cognitivas, afectivas y sociales a través del movimiento. Según Blázquez (2010), la Educación Física es una disciplina que utiliza el cuerpo y el movimiento como instrumentos educativos que contribuyen al desarrollo global de la persona.

Dentro del ámbito escolar, el área de Educación Física busca ofrecer oportunidades de aprendizaje que permitan al estudiante conocer su cuerpo, controlar sus movimientos, mejorar sus habilidades motrices y fomentar actitudes positivas hacia la actividad física. De acuerdo con Contreras Jordán (2016), este espacio curricular desempeña un papel clave en la formación de hábitos saludables, la prevención del sedentarismo y la promoción de estilos de vida activos, contribuyendo significativamente a la salud física y emocional del alumnado.

Además, el área de Educación Física tiene una dimensión social fundamental, ya que promueve valores como el respeto, la cooperación, la solidaridad, la disciplina y el trabajo en equipo. La UNESCO (2015) señala que, la Educación Física de calidad favorece la inclusión, la igualdad de oportunidades y la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de su género, habilidades o contexto. Por ello, el área se concibe como un espacio que no solo desarrolla competencias motrices, sino también habilidades socioemocionales que fortalecen la convivencia y la ciudadanía.

En términos pedagógicos, este campo educativo integra diversos contenidos como juegos motores, deportes, expresión corporal, capacidades físicas, actividades rítmicas y prácticas recreativas. Todos estos componentes buscan potenciar el desarrollo psicomotor y cognitivo, pero también apuntan al disfrute, la creatividad y la interacción social. Para Delgado (2000), la diversidad de contenidos del área permite atender las distintas necesidades, intereses y

ritmos de aprendizaje de los estudiantes, promoviendo una educación integral y humanizadora.

### **2.3 Incorporación de la Educación Física al sistema educativo**

La incorporación de la Educación Física al sistema educativo ha sido un proceso gradual que refleja la evolución del pensamiento pedagógico y la valoración social del cuerpo y el movimiento. En sus inicios, la actividad física en la escuela tenía un enfoque higienista y militar, orientado al fortalecimiento físico y al desarrollo de la disciplina, especialmente durante los siglos XVIII y XIX. Sin embargo, a medida que las ciencias de la educación y la psicología avanzaron, la Educación Física fue adquiriendo un carácter pedagógico más amplio, centrado en la formación integral del individuo (Blázquez Sánchez, 2010).

Durante el siglo XX, la Educación Física comenzó a consolidarse como un área curricular esencial, impulsada por investigaciones que demostraban la relación entre actividad física, salud y aprendizaje. Según Devís Devís (2006), la escuela moderna reconoce que el desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social están profundamente interrelacionados, lo que justificó la inclusión formal de la Educación Física en los planes de estudio como un componente indispensable de la educación integral.

A nivel internacional, organismos como la UNESCO han desempeñado un papel fundamental en la promoción de la Educación Física dentro del sistema escolar. La UNESCO (2015) sostiene que la Educación Física de calidad debe estar presente en todas las etapas educativas, ya que contribuye significativamente al bienestar físico, emocional y social del estudiantado. Su incorporación responde a la necesidad de combatir el sedentarismo, fomentar hábitos saludables y promover la participación activa e inclusiva.

En muchos países, incluida la mayoría de sistemas educativos de América Latina, la Educación Física pasó de ser una actividad complementaria a convertirse en un área obligatoria dentro del currículo. De acuerdo con Contreras Jordán (2016), este reconocimiento representa un avance fundamental, ya que posiciona el movimiento como un medio pedagógico de igual importancia que el lenguaje, la matemática o las ciencias sociales. En

consecuencia, la Educación Física dejó de ser entendida como simple recreación para transformarse en un campo de aprendizaje estructurado, con objetivos, competencias y metodologías específicas.

Asimismo, la incorporación de la Educación Física al sistema educativo ha implicado la profesionalización del docente del área. Actualmente, los programas de formación inicial incluyen contenidos sobre desarrollo motor, pedagogía, psicomotricidad, didáctica específica y educación emocional, lo que refuerza el carácter científico y pedagógico de esta disciplina (Delgado Noguera, 2000). Gracias a ello, la Educación Física se consolida como un espacio formativo capaz de promover competencias motrices, cognitivas y socioemocionales necesarias para la vida.

#### **2.4 Actividad física y deporte**

La actividad física y el deporte son dos conceptos estrechamente relacionados dentro del ámbito educativo, pero poseen características y propósitos diferenciados. La actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético y que contribuye al desarrollo y mantenimiento de la salud. Según la OMS (2020), la actividad física incluye acciones cotidianas como caminar, bailar, jugar, realizar tareas domésticas o practicar ejercicios planificados. Su objetivo principal es mejorar el bienestar físico, prevenir enfermedades y promover estilos de vida saludables.

El deporte, por su parte, es una forma específica de actividad física caracterizada por reglas, estructuras organizadas y objetivos competitivos o recreativos. De acuerdo con Parlebas (2001), el deporte es una práctica social reglamentada que implica interacción motriz y que se desarrolla dentro de sistemas establecidos, sean individuales o colectivos. Esto lo diferencia de otras manifestaciones motrices menos estructuradas, ya que el deporte posee un componente institucional y competitivo que lo convierte en una práctica cultural de alto valor social.

En el ámbito educativo, la actividad física y el deporte cumplen funciones complementarias. Mientras la actividad física promueve el movimiento libre, la

salud y el bienestar general, el deporte aporta experiencias de competencia, superación, cooperación y disciplina. Devís (2006) destaca que, ambas expresiones motrices contribuyen al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional del estudiante, fortaleciendo habilidades como la coordinación, la toma de decisiones, el autocontrol y la convivencia.

La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental dentro de las actividades de Educación Física, ya que estas no solo implican el desarrollo de habilidades motrices, sino también el desarrollo de emociones, la interacción social y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. En el espacio educativo, las actividades físicas suelen presentar retos, competencia, cooperación, frustración, logro y convivencia, elementos que requieren del estudiante habilidades emocionales para desenvolverse de manera adecuada. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional permite reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo comportamientos adaptativos en contextos de interacción y movimiento.

En las clases de Educación Física, los estudiantes se enfrentan constantemente a experiencias emocionales íntimamente vinculadas al éxito, el error, el esfuerzo físico y la interacción con pares. Por ello, la autoconciencia emocional se convierte en un componente esencial, ya que permite que el estudiante identifique cómo se siente durante una actividad, cómo esas emociones influyen en su rendimiento y cómo puede regularlas para mejorar su participación (Meyer et al. 2006). Esta habilidad es especialmente relevante en actividades que requieren concentración, autocuidado y toma rápida de decisiones.

Además, la autorregulación emocional es clave durante los juegos y deportes escolares, donde el alumno debe manejar la frustración ante la pérdida, la presión del tiempo o la intensidad del ejercicio. Según Blacueras (2015), la capacidad de regular las emociones contribuye a disminuir conductas impulsivas, agresivas o desmotivadoras, promoviendo un clima de respeto y convivencia positiva en el aula. Esto es relevante para la Educación Física, ya que en muchas ocasiones los conflictos o tensiones surgen por la competencia o por diferencias en el desempeño entre los estudiantes.

## Capítulo III

### Inteligencia emocional y Educación Física

#### 3.1. La inteligencia emocional en las actividades de educación física

La inteligencia emocional desempeña un papel fundamental dentro de las actividades de Educación Física, ya que estas no solo implican el desarrollo de habilidades motrices, sino también la gestión de emociones, la interacción social y la toma de decisiones en situaciones dinámicas. En el espacio educativo, las actividades físicas suelen presentar retos, competencia, cooperación, frustración, logro y convivencia, elementos que requieren del estudiante habilidades emocionales para desenvolverse de manera adecuada. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional permite reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo comportamientos adaptativos en contextos de interacción y movimiento.

En las clases de Educación Física, los estudiantes se enfrentan constantemente a experiencias emocionales intensas vinculadas al éxito, el error, el esfuerzo físico y la interacción con pares. Por ello, la autoconciencia emocional se convierte en un componente esencial, ya que facilita que el estudiante identifique cómo se siente durante una actividad, cómo esas emociones influyen en su rendimiento y cómo puede regularlas para mejorar su participación (Mayer et al. 2008). Esta habilidad es especialmente relevante en actividades que requieren concentración, autocontrol y toma rápida de decisiones.

Asimismo, la autorregulación emocional es clave durante los juegos y deportes escolares, donde el alumno debe manejar la frustración ante la pérdida, la presión del tiempo o la intensidad del ejercicio. Según Bisquerra (2015), la capacidad de regular las emociones contribuye a disminuir conductas impulsivas, agresivas o desmotivadoras, promoviendo un clima de respeto y convivencia positiva en el aula. Esto es relevante para la Educación Física, ya que en muchas ocasiones los conflictos o tensiones surgen por la competencia o por diferencias en el desempeño entre los estudiantes.

La Educación Física también constituye un espacio privilegiado para fortalecer la empatía y las habilidades sociales. Actividades como los juegos cooperativos, deportes colectivos y dinámicas grupales exigen a los estudiantes comprender las emociones de sus compañeros, coordinarse, comunicarse asertivamente y apoyar al grupo. Extremera y Fernández-Berrocal (2006) sostienen que, la empatía facilita la cooperación y reduce los conflictos interpersonales, lo que mejora la participación y cohesión del grupo durante las actividades físicas.

De igual manera, la inteligencia emocional mejora la motivación y la disposición hacia la actividad física. Los estudiantes que desarrollan competencias emocionales presentan mayor seguridad, resiliencia y disposición para enfrentar desafíos motrices. Laborde et al. (2017) señalan que, una alta inteligencia emocional está asociada con mayor disfrute de la actividad física y mayor persistencia en la realización de tareas deportivas. Esto es particularmente relevante en el contexto escolar, donde se busca fomentar hábitos saludables y una actitud positiva hacia el ejercicio.

Por ello, la integración de la inteligencia emocional en las actividades de Educación Física no debe ser vista como un añadido, sino como un componente pedagógico esencial. La implementación de juegos cooperativos, dinámicas de reflexión emocional, actividades de autocontrol y estrategias de comunicación asertiva contribuye no solo al rendimiento motor, sino también al bienestar emocional y social del estudiante. La Educación Física se convierte así en un espacio formativo que articula movimiento, emociones y convivencia.

### **3.2. La inteligencia emocional y las competencias en educación física**

La incorporación de la inteligencia emocional en el área de Educación Física se ha convertido en un componente esencial para el desarrollo de competencias que van más allá del rendimiento motor. La Educación Física, entendida como un espacio de interacción social, cooperación, afrontamiento de retos y regulación del esfuerzo, constituye un escenario privilegiado para fortalecer las habilidades emocionales del estudiantado. En esta línea, la inteligencia emocional se relaciona directamente con competencias personales

y sociales que influyen en el aprendizaje, la convivencia y el desempeño en actividades físicas y deportivas.

Goleman (1995) señala que, la inteligencia emocional comprende la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y las de los demás, lo que permite establecer relaciones positivas, manejar situaciones de presión y tomar decisiones adecuadas. Estas habilidades resultan fundamentales en Educación Física, donde el estudiante debe enfrentarse constantemente a desafíos, frustraciones, logros y dinámicas grupales que requieren control emocional y habilidades interpersonales. De acuerdo con Bisquerra (2015), el desarrollo emocional contribuye a mejorar la motivación, la autoestima y el clima social, factores indispensables para el aprendizaje significativo en contextos educativos.

En el marco de las competencias de Educación Física, la inteligencia emocional se vincula directamente con el desarrollo de la autonomía, la autorregulación, el trabajo en equipo, la resiliencia y la comunicación asertiva. El modelo competencial propuesto por la UNESCO (2015) destaca que, las actividades físico-deportivas deben promover competencias que integren lo cognitivo, lo motor y lo socioemocional, configurando un aprendizaje integral. En este sentido, el reconocimiento emocional favorece la toma de decisiones en situaciones de juego, mejora la cooperación en tareas grupales y fortalece la tolerancia a la frustración ante el fracaso o la derrota.

Asimismo, diversos estudios muestran que los estudiantes que desarrollan mayores niveles de inteligencia emocional tienden a mostrar mayor perseverancia, autoconfianza y capacidad para adaptarse a reglas y roles dentro de las actividades deportivas (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005). Esto contribuye directamente a las competencias actitudinales y sociales que exige el área de Educación Física, tales como la responsabilidad, el respeto, la empatía y la convivencia pacífica.

Por tanto, la inteligencia emocional no solo enriquece la dimensión personal del estudiante, sino que potencia su participación activa, su bienestar y su rendimiento dentro de las actividades físicas. Integrar la inteligencia emocional en la Educación Física permite que el aprendizaje sea más humano,

significativo y orientado a la formación integral, alineado con las competencias educativas contemporáneas que buscan el desarrollo de ciudadanos emocionalmente equilibrados, socialmente capaces y físicamente activos.

Comprender el comportamiento y la actuación del estudiante en el área de Educación Física, ya que las actividades físico-deportivas se desarrollan en contextos donde las emociones influyen directamente en la motivación, el rendimiento, la convivencia y la toma de decisiones. En este sentido, la educación física es considerada como un espacio privilegiado para la expresión, reconocimiento y regulación de las emociones, debido a que involucra dinámicas grupales, interacción constante, cooperación, empatía y fortalecimiento de rasgos personales.

Muchos sostienen que la inteligencia emocional comprende habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas capacidades no solo favorecen el bienestar emocional, sino que también impulsan el aprendizaje, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. En el ámbito de la Educación Física, estas habilidades se hacen visibles cuando los estudiantes gestionan la frustración ante la derrota, celebran los logros de manera equilibrada, aceptan reglas, colaboran en equipo o utilizan estrategias emocionales para enfrentar situaciones de presión o competencia.

La evidencia educativa señala que el desarrollo emocional tiene un impacto significativo en el rendimiento motor y en el aprendizaje integral ya que enfatizan que los estudiantes emocionalmente competentes presentan una mayor capacidad de atención, muestran más disposición hacia la actividad física, mantienen actitudes positivas ante el esfuerzo y son capaces de mantener relaciones interpersonales saludables durante las actividades deportivas. Estas competencias socioemocionales se alinean con los objetivos del Área de Educación Física, que busca formar estudiantes capaces de interactuar con respeto, responsabilidad y empatía.

Por otro lado, la relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo evidencia que el manejo adecuado de las emociones fortalece la concentración, el control del estrés, la toma de decisiones rápidas y la resiliencia.

## Síntesis

La inteligencia emocional constituye un componente central para comprender el comportamiento y la actuación del estudiante en el área de Educación Física, ya que las actividades físico-deportivas se desarrollan en contextos donde las emociones influyen directamente en la motivación, el rendimiento, la convivencia y la toma de decisiones. En este sentido, la Educación Física se consolida como un espacio privilegiado para la expresión, reconocimiento y regulación de las emociones, debido a que involucra dinámicas grupales, interacción constante, cooperación, competencia y enfrentamiento de retos personales.

Muchos sostienen que la inteligencia emocional comprende habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Estas capacidades no solo favorecen la estabilidad emocional, sino que también impulsan la autonomía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. En el ámbito de la Educación Física, estas habilidades se hacen visibles cuando los estudiantes gestionan la frustración ante la derrota, celebran los logros de manera equilibrada, aceptan reglas, colaboran en equipo o utilizan estrategias emocionales para enfrentar situaciones de presión o competición.

La evidencia educativa señala que el desarrollo emocional tiene un impacto significativo en el rendimiento motor y en el aprendizaje integral ya que enfatizan que los estudiantes emocionalmente competentes presentan una mayor capacidad de adaptación, muestran más disposición hacia la actividad física, mantienen actitudes positivas ante el esfuerzo y son capaces de mantener relaciones interpersonales saludables durante las actividades deportivas. Estas competencias socioemocionales se alinean con los objetivos del área de Educación Física, que busca formar estudiantes capaces de interactuar con respeto, responsabilidad y empatía.

Por otro lado, la relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo evidencia que el manejo adecuado de las emociones fortalece la concentración, el control del estrés, la toma de decisiones rápidas y la resiliencia

frente a situaciones adversas, elementos clave para el éxito en actividades físicas y deportivas. La competencia emocional permite al estudiante comprender sus propios estados afectivos durante la práctica, dosificar la intensidad del esfuerzo, perseverar ante las dificultades y mantener una actitud motivada tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Segunda: El desarrollo de la inteligencia emocional contribuye significativamente a la mejora del clima de aula y de la convivencia escolar, ya que favorece la resolución pacífica de conflictos, el respeto por las normas, la cooperación y la participación activa en actividades grupales.

Tercera: La Educación Física constituye un escenario privilegiado para desarrollar competencias emocionales ya que el movimiento, la interacción social y el juego permiten avances significativos que fortalecen el autocontrol, la motivación y el trabajo en equipo.

## Conclusiones y Recomendaciones

### Conclusiones

- Primera:** La inteligencia emocional es un componente esencial para el desarrollo integral de los estudiantes en Educación Física, ya que influye directamente en su comportamiento, motivación, convivencia y rendimiento.
- Segunda:** El desarrollo de la inteligencia emocional contribuye significativamente a la mejora del clima de aula y de la convivencia escolar, ya que favorece la resolución pacífica de conflictos, el respeto por las normas, la cooperación y la participación activa en actividades grupales.
- Tercera:** La Educación Física constituye un escenario privilegiado para desarrollar competencias emocionales, ya que el movimiento, la interacción social y el juego permiten vivencias significativas que fortalecen el autocontrol, la motivación y el trabajo en equipo.



## Referencias

- Abarca-Sos, A., Julián, J. A., Murillo, B., & Zaragoza, J. (2010). Actividad física y bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 223–235.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.
- Bisquerra, R. (2015). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Desclée de Brouwer.
- Blázquez Sánchez, D. (2010). La educación física en el siglo XXI. Inde.
- Camerino, O., & Castañer, M. (2012). La educación física en la escuela: Fundamentos y aplicaciones. Graó.
- Castejón, F. J. (2004). El desarrollo de las habilidades motrices y socioemocionales en la educación física escolar. *Retos*, 6, 5–15.
- Delgado Noguera, M. Á. (2000). *Perspectivas de la educación física*. Inde.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. Guilford Press.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación. *Psicología Educativa*, 11(2), 7–23.
- Fernández-Berrocal, P., & Ruiz-Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421–436.

- Garaigordobil, M. (2015). Programa Juego, cooperación y emociones para la educación emocional. *Infancia y Aprendizaje*, 38(2), 285–320.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Hanin, Y. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Humphrey, N. (2013). *Social and emotional learning: A critical appraisal*. Sage.
- James, N., Mellalieu, S., & Jones, M. (2005). Stress and coping in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–190.
- Jones, M., & Harwood, C. (2008). Psychological skills for sports performance. *Sport Psychologist*, 22(1), 25–47.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Motivación, autoconcepto y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6(24), 225–243.
- Pacheco, N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico y deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(3), 29–36.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Wood, L., & Collin, T. (2009). The role of emotional intelligence in education. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 12–17.
- Pérez, N., Filella, G., & Bisquerra, R. (2007). La educación emocional en la práctica. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (21), 135–152.

- Sáenz-López, P., & Díaz, M. (2003). Competencias y convivencia en Educación Física. *Habilidad Motriz*, 20, 125–132.
- Salguero, A., & Márquez, S. (2006). Estrés, ansiedad y rendimiento en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 115–130.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

# Similitud general

## Turnitin TRABAJO INV MAX HENRY MONOGRAFIA

 Task011

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3618:124212791

39 páginas

Fecha de entrega

10 dic 2025, 20:36 GMT-5

6784 palabras

Fecha de descarga

10 dic 2025, 20:40 GMT-5

44.031 caracteres

Nombre del archivo

MAX HENRY MONOGRAFIA.pdf

Tamaño del archivo

804.9 KB

# 19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 11 palabras)

## Exclusiones

- N.º de fuente excluida

## Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	3%
2	Internet	hdl.handle.net	3%
3	Internet	renati.sunedu.gob.pe	2%
4	Internet	repositorio.monterrico.edu.pe	1%
5	Trabajos del estudiante	Universidad Popular del Cesar,UPC on 2025-09-11	<1%
6	Internet	dugi-doc.udg.edu	<1%
7	Internet	eprints.uanl.mx	<1%
8	Internet	www.coursehero.com	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad de Salamanca on 2025-11-06	<1%
10	Trabajos del estudiante	Caribbean University on 2025-10-11	<1%
11	Internet	repositorio.utn.edu.ec	<1%

12	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2023-11-23	<1%
13	Trabajos del estudiante	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2024-05-10	<1%
14	Trabajos del estudiante	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2024-07-20	<1%
15	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica Indoamerica on 2025-10-22	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Ciudad Juárez on 2025-10-01	<1%
17	Internet	vsip.info	<1%
18	Trabajos del estudiante	Universidad Francisco de Vitoria on 2024-05-29	<1%
19	Publicación	Edmundo Cabezas-Heredia, Luis Cabezas-Chávez, Melanie Cabezas-Chávez, Ana P...	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional de la Rioja on 2025-06-26	<1%
21	Trabajos del estudiante	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2025-11-04	<1%
22	Internet	filibertocalix.blogspot.com	<1%
23	Trabajos del estudiante	National University College - Online on 2025-11-24	<1%
24	Trabajos del estudiante	UNIBA on 2025-12-02	<1%
25	Trabajos del estudiante	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-10-20	<1%

26	Trabajos del estudiante	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2025-01-26	<1%
27	Trabajos del estudiante	Universidad del Desarrollo on 2025-06-05	<1%
28	Trabajos del estudiante	Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC on 2025-11-18	<1%
29	Trabajos del estudiante	Unidades Tecnológicas de Santander on 2025-11-18	<1%
30	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo on 2024-07-24	<1%
31	Internet	buleria.unileon.es	<1%
32	Internet	zagan.unizar.es	<1%
33	Trabajos del estudiante	FUNIBER on 2025-10-28	<1%
34	Trabajos del estudiante	Integración ABbL on 2025-09-20	<1%
35	Trabajos del estudiante	Universidad Autónoma de Bucaramanga,UNAB on 2024-04-22	<1%
36	Trabajos del estudiante	Universidad Francisco de Vitoria on 2024-05-08	<1%
37	Trabajos del estudiante	University of La Guajira on 2025-11-25	<1%
38	Internet	repositorio.upp.edu.pe	<1%
39	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Minuto de Dios,UNIMINUTO on 2024-08-21	<1%

40	Trabajos del estudiante	Universidad Rey Juan Carlos on 2024-03-12	<1%
41	Trabajos del estudiante	Universidad San Marcos on 2025-04-12	<1%
42	Trabajos del estudiante	Universidad de Málaga on 2025-12-09	<1%
43	Trabajos del estudiante	Universidad de Nebrija on 2024-07-11	<1%
44	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%
45	Internet	es.slideshare.net	<1%
46	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
47	Trabajos del estudiante	ueb on 2025-06-11	<1%
48	Internet	www.researchgate.net	<1%