

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**



TESIS

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018.

**PRESENTADA PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA COGNITIVA.**

PRESENTADA POR:

AUTOR: Gonzales Vigo Luis Orlando

ASESORA: Dra. Tello Flores Raquel Yovana

Lambayeque - Perú – 2023

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018.

PRESENTADO POR:



Gonzales Vigo Luis Orlando

AUTOR



Dra. Tello Flores Raquel Yovana

ASESORA

APROBADO POR:



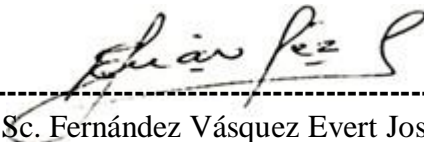
Dr. Guevara Servigón Dante Alfredo

PRESIDENTE



M. Sc. Granados Barreto Juan Carlos

SECRETARIO



M. Sc. Fernández Vásquez Evert José

VOCAL

CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **Tello Flores Raquel Yovana**, usuario revisor del documento titulado:

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018.

Cuya autoría es **Gonzales Vigo Luis Orlando** , Identificado con documento de identidad, 26688497, declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 19% verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompañan

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 23 de enero del 2024



Dra. Tello Flores Raquel Yovana

ASESORA

Se adjunta:

*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

*Recibo Digital



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°939-VIRTUAL

Siendo las **08:00 horas**, del día **viernes 22 de diciembre de 2023**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**: <https://meet.google.com/hge-hpss-kov>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N°2115-2019-UP-D-FACHSE**, de fecha **02 de setiembre de 2019**, integrado por:

Presidente	: Dr. Dante Alfredo Guevara Servigón.
Secretario	: M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto.
Vocal	: M.Sc. José Evert Fernández Vásquez.
Asesor Metodológico	: Dra. Raquel Yovana Tello Flores.
Asesor Científico	:



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN EMOCIONAL, ESTUDIANTES DEL V CICLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL I.E.S.P. HNO. VICTORINO ELORZ GOICOCHEA, CIUDAD DE CAJAMARCA. 2018”**; presentado por el tesista **LUIS ORLANDO GONZALES VIGO**, para obtener el **Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación**, mención: **Psicopedagogía Cognitiva**. **Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N°184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.**

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(18) (DIECIOCHO)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**

Siendo las 9:00 am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dr. Dante Alfredo Guevara Servigón
PRESIDENTE

M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto
SECRETARIO

M.Sc. José Evert Fernández Vásquez
VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....


El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, **Gonzales Vigo Luis Orlando** investigador principal, y **Tello Flores Raquel Yovana** asesora del trabajo de investigación **“Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018”**

declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, enero del 2024



Gonzales Vigo Luis Orlando

AUTOR



Dra. Tello Flores Raquel Yovana

ASESORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo con profundo agradecimiento a Dios, quien ha guiado mis pasos y me ha brindado la fuerza necesaria para llegar hasta aquí. A mi madre, por su amor incondicional; a mi esposa, por su apoyo constante; y a mis hijos, por su inspiración diaria. A todos mis familiares, que han estado a mi lado en cada paso de este hermoso camino hacia la docencia. Su aliento y cariño han sido el motor de mi pasión por ser maestro.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, quien me ha guiado a lo largo de mi vida y me ha brindado la fortaleza necesaria en cada paso del camino.

A mi madre, por su amor incondicional y por ser mi roca en los momentos más difíciles. Su aliento ha sido fundamental para culminar estos estudios tan anhelados y seguir adelante ante cualquier adversidad.

A mis hermanos, Fernando, Goldy, Albertina y Beatriz, por ser el apoyo constante que me ha permitido alcanzar mis objetivos. Su presencia y ánimo han sido esenciales en este recorrido.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE TABLAS	2
RESUMEN	3
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	4
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	4
1.2. BASE TEÓRICA.....	5
1.2.1. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey	5
1.2.1.1. El Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey	6
1.2.2. Modelo de las competencias emocionales de Goleman	13
1.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES	15
1.3.1. Definición de logro de aprendizaje	15
1.3.1.1. Niveles de logro de aprendizaje	15
1.3.1.2. Importancia de los niveles de logro	16
1.3.2. Los sentimientos	16
1.3.3. Competencias emocionales	16
1.3.4. Auto-conciencia emocional	17
1.3.5. Reconocimiento de las emociones de los demás	18
1.3.6. La inteligencia emocional	18
1.3.7. Papel de la educación física en la educación emocional	19
1.3.8. Posibilidades de la Educación Física	20
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES.....	22
2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
2.1.1. Diseño de investigación	22
2.1.2. Población y muestra.....	22
2.1.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
2.1.3.1. Técnicas	23
2.1.3.2. Métodos y procedimientos para la recolección de datos.....	23
2.1.3.3. Análisis estadísticos de los datos.....	23
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	26
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	26
3.2. PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN	31
3.2.1. Introducción.....	31

3.2.2. Fundamentos	31
3.2.3. Justificación de la investigación	32
3.2.4. Objetivos	33
3.2.5. Objetivos y su relación con las competencias básicas.....	34
3.2.6. Contenidos y su relación con las capacidades emocionales	34
3.2.7. Destinatarios	36
3.2.8. Metodología.....	36
3.2.9. Organización del espacio	37
3.2.10. Estructuración de las sesiones.....	37
3.2.11. Papel del profesor.....	38
3.2.12. Propuestas de mejora.....	41
3.3. EL MODELADO DE LA PROPUESTA.....	42
3.3.1. Representación gráfica del modelado teórico de la propuesta.....	42
CONCLUSIONES	43
RECOMENDACIONES	44
BIBLIOGRAFÍA	45
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: El estado emocional y su relación con los demás.....	26
TABLA N° 2: Estado emocional durante la práctica física	27
TABLA N° 3: Desarrollo de las habilidades sociales	29
TABLA N° 4: Logros de aprendizaje en la educación física	30

RESUMEN

La importancia del cerebro en la actividad cognitiva y emocional dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje se pone de manifiesto en el estudio titulado " Estrategias didácticas de educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, alumnos del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca. 2018". Dado que las emociones son más potentes que el pensamiento, Bisquerra y Pérez (2007) destacan la importancia de fortalecer el sistema emocional. Basado en las teorías de inteligencia emocional y educación de las emociones desarrolladas por Mayer y Salovey y el modelo de competencias emocionales desarrollado por Goleman, la metodología del estudio es proposicional, correlacional y no experimental. 30 alumnos del V ciclo del currículo de educación física componen la muestra. Según los resultados, el 67% de los alumnos cree que los objetivos de la asignatura de educación física no están adaptados a sus necesidades, y el 70% cree que no son realistas ni están adaptados a su crecimiento emocional y físico. En conclusión, se encontró que las estrategias didácticas en la educación física contribuyen a mejorar los logros de aprendizaje en educación emocional de los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca. se encontró que las estrategias didácticas en la educación física contribuyen a mejorar los logros de aprendizaje en educación emocional de los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca. se encontró que las estrategias didácticas en la educación física contribuyen a mejorar los logros de aprendizaje en educación emocional de los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca.

Palabras clave: Estrategias didácticas, educación física, logros de aprendizaje, educación emocional.

ABSTRACT

The importance of the brain in cognitive and emotional activity within the teaching-learning process is highlighted in the study entitled " Didactic strategies of physical education and its relationship with learning achievements in emotional education, students of the V cycle of the physical education program of the I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea of the city of Cajamarca. 2018". Given that emotions are more powerful than thought, Bisquerra and Pérez (2007) emphasize the importance of strengthening the emotional system. Based on the theories of emotional intelligence and education of emotions developed by Mayer and Salovey and the model of emotional competencies developed by Goleman, the methodology of the study is propositional, correlational and non-experimental. The sample consisted of 30 students from the 5th cycle of the physical education curriculum. According to the results, 67% of the students believe that the objectives of the physical education subject are not adapted to their needs, and 70% believe that they are not realistic or adapted to their emotional and physical growth. In conclusion, it was found that didactic strategies in physical education contribute to improve learning achievements in emotional education of students in the V cycle of the physical education program of the IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea in Cajamarca. it was found that didactic strategies in physical education contribute to improve learning achievements in emotional education of students in the V cycle of the physical education program of the IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea in Cajamarca.

Keywords: Didactic strategies, physical education, learning achievements, emotional education.

INTRODUCCIÓN

Desde mediados de la década de 1990, se ha producido una revolución emocional que ha tenido un impacto en diversos entornos de la sociedad, como la psicología y la educación (Bisquerra, 2000). A partir de este evento, se ha comenzado a reconocer la importancia de desarrollar la competencia emocional en la infancia como medida preventiva de problemas futuros, para fomentar habilidades sociales y mejorar la adaptación al entorno (Bisquerra, 2003).

A lo largo del tiempo, diversos autores han intentado describir en sus obras las áreas, habilidades y talentos necesarios para llegar a una condición de plena satisfacción en relación con la educación emocional. Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos y los de los demás, inspirarnos y controlar nuestras emociones en situaciones sociales. Este autor también menciona la necesidad de desarrollar habilidades como la autoconciencia, el control emocional, la automotivación, la conciencia emocional de los demás y las interacciones constructivas con los demás (Goleman, 1998).

Por otro lado, Mayer y Salovey (1997) sostienen que mejorar las habilidades implicadas en el procesamiento emocional de la información, como percibir, evaluar y expresar emociones, incorporar emociones a nuestros pensamientos, comprender y analizar emociones, y reflexionar sobre las emociones y controlarlas, son necesarias para desarrollar la inteligencia emocional. Además, la educación emocional es descrita por Bisquerra (2000) como un proceso continuo y permanente de maduración que pretende fomentar el desarrollo de las competencias emocionales como un componente clave del crecimiento humano, con el objetivo de preparar a los individuos para la vida y mejorar el bienestar personal y social. Construir los pilares o áreas sobre las competencias emocionales expuestas por este autor servirá de base. El autor hace referencia a una serie de competencias emocionales que constituirán los pilares o áreas temáticas de mi programa para desarrollar la educación emocional y la inteligencia emocional.

El objetivo de la Educación Física es proporcionar a los estudiantes una sólida cultura física, una educación física desarrollada, un equilibrio en su educación emocional y la aptitud cognitiva para participar activamente en una sociedad mundial, según el Ministerio de Educación (Minedu, 2009). Con el objetivo de actualizar un modelo educativo que permita a los estudiantes peruanos afrontar los nuevos retos y necesidades del mundo moderno, esto implica cambiar la Educación Física en los niveles de inicial, primaria y secundaria. Para ello, es necesario modificar actitudes y prácticas arraigadas durante muchos años. Los profesores de educación física en el Perú deben tener un enfoque pedagógico diferenciado y apegarse a un plan a la hora de implementar metodologías de enseñanza-aprendizaje. El compromiso político de apoyar una educación integral, de calidad y con enfoque socioformativo es la base para el cambio de la educación física en los niveles inicial, primaria y secundaria en el Perú. Se reconoce la importancia de la educación física para todos los aspectos de la vida y no sólo para el desarrollo de habilidades o rendimiento orientados al deporte (Ortiz, 2008).

En el caso de los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca, se observa que también enfrenta este problema. Prevalece un enfoque biologicista en su formación académica en educación física, sin un desarrollo adecuado de la educación emocional en relación con esta disciplina. Se desconoce el significado emocional de las prácticas físicas que realizan y no se les enseña la autoconciencia emocional, el manejo de las emociones (como el control del enojo), la lectura de emociones (como la empatía) y el manejo de las relaciones (como la resolución de conflictos).

Dada esta circunstancia, nos planteamos la siguiente pregunta de investigación: ¿En qué medida las estrategias didácticas de educación física ayudan a los alumnos del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de quinto ciclo de educación física mejoren sus resultados de aprendizaje en educación emocional? **El objeto de estudio** comprende el proceso de enseñanza-aprendizaje en relación con los logros de aprendizaje en educación emocional en el nivel superior.

El campo de acción lo constituye: las estrategias didácticas de la educación física en los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea” de la ciudad de Cajamarca

Entre los objetivos se plantean los siguientes: **Objetivo general.** Proponer estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional en los estudiantes del V ciclo del programa de Educación Física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca.

Objetivos específicos:

- Desarrollar un diagnóstico a fin de conocer las características en los logros de aprendizaje en educación emocional que presentan los estudiantes del V ciclo del programa de Educación Física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca.
- Profundizar en la relación existente entre cuerpo y emoción, estableciendo una correspondencia entre los contenidos de Educación Física (cuerpo y movimiento) y los contenidos emocionales propios de la educación emocional.
- Atender la dimensión emocional de los estudiantes a través del desarrollo del autoconocimiento de las emociones mediante la acción motriz.
- Destacar la importancia de la educación emocional en la educación física y valorar su actual situación e inclusión en el sistema educativo.

La **hipótesis** planteada es la siguiente: Si se implementan estrategias didácticas en la educación física basada en la Inteligencia Emocional y la educación de las emociones, utilizando el Modelo de Mayer y Salovey y el Modelo de las competencias emocionales de Goleman, entonces será posible mejorar los logros de aprendizaje en educación emocional en los estudiantes del V ciclo del programa de Educación Física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca.

El informe consta de tres **capítulos**. En el primer capítulo se presentan las principales características del problema de investigación, un breve resumen de la metodología de estudio y un diagnóstico de la situación actual de la provincia de Cajamarca. Los fundamentos teóricos del problema de investigación se abordan en el segundo capítulo. La sugerencia y su justificación se presentan en el tercer capítulo. Luego se ofrecen las conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos pertinentes.

El autor

.

CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

"Estrategias didácticas de educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional en estudiantes del V ciclo del programa de educación física de la IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca, 2018" fue el título de un estudio realizado por Gupioc en el año 2021. El objetivo de este estudio fue crear un modelo de actividad física intencional que fomente el desarrollo emocional de los alumnos de la Institución Educativa N° 18156 de Olto, Amazonas. Utilizando una muestra de 40 alumnos elegidos a través de un estudio no probabilístico debido al escenario de emergencia sanitaria, se realizó un proyector transversal no experimental. A través de una encuesta utilizando el BarOn ICE: NA, se recogió información sobre el crecimiento emocional en varias dimensiones. Las estadísticas mostraron que el 10% de los alumnos tenían un desarrollo emocional bajo y el 75% un desarrollo emocional moderado. Estos resultados corroboran el bajo desarrollo emocional de los estudiantes de la Institución Educativa No. 18156 de Olto, Amazonas, lo que exige un mayor enfoque en el dominio intrapersonal porque socava el autoconocimiento, la asertividad, el pensamiento positivo y la automotivación de los estudiantes como resultado de los vínculos familiares tensos y la ausencia de iniciativas educativas que atiendan estas necesidades. Pero el 75% de ellos tenían un nivel moderado. Estos hallazgos corroboran el bajo desarrollo emocional de los estudiantes de la Institución Educativa No. 18156 de Olto en el Amazonas, lo que demanda mayor atención en el dominio intrapersonal porque debilita el autoconocimiento, la asertividad, el pensamiento positivo y la automotivación de los estudiantes, debido a la tensión en los vínculos familiares y a la ausencia de programas escolares que atiendan estas necesidades. Sin embargo, el 75% tenía un nivel moderado. Estos hallazgos corroboran el bajo desarrollo emocional de los estudiantes de la Institución Educativa No. 18156 de Olto, Amazonas, lo que hace necesario un mayor enfoque en el ámbito intrapersonal, porque atenta contra el autoconocimiento, la asertividad, el pensamiento positivo y la automotivación de los estudiantes, como consecuencia de la tensión en las relaciones familiares y la falta de iniciativas educativas que atiendan estas necesidades.

Por otro lado, González (2019) realizó estudio sobre cómo la educación física contribuye al crecimiento socioemocional de los estudiantes. Asertividad". En este ensayo se examinará el potencial de la educación física para apoyar el desarrollo emocional y social de los alumnos durante la etapa de Educación Primaria, haciendo especial hincapié en el crecimiento de la asertividad. Se realizará un estudio para recabar datos sobre los cambios que experimentan los alumnos durante la ejecución de este plan con el fin de evaluarlo. De este modo, se abordarán las necesidades sociales y emocionales del niño, demostrando cómo se pueden cultivar hábitos asertivos a través de la educación física.

En un ensayo titulado "Emociones en Educación Física: A Literature Review (2015-2017)" que escribió Bermúdez (2019), se analiza el creciente y convincente cuerpo de investigación sobre la importancia de las emociones en el entorno educativo. El objetivo principal del estudio fue evaluar el estado de la educación emocional en el contexto de la educación física. Para ello, se llevó a cabo una revisión sistemática utilizando la base de datos Web of Science, donde se seleccionaron 21 publicaciones de los años 2015 y 2017 en función de los estándares de inclusión que se ajustaban a los objetivos planteados. Las publicaciones elegidas se examinaron para obtener clasificaciones y resultados adicionales. Según estos resultados, se ha estudiado más a los alumnos que a los profesores, y la educación emocional se ha considerado más ampliamente como un objetivo en sí mismo, en lugar de como un medio o en conexión con otros factores. Por último, se sugieren posibles direcciones de estudio, junto con aplicaciones útiles para los profesores que trabajan en este ámbito.

1.2. BASE TEÓRICA

1.2.1. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey

Salovey y Mayer (1997) afirman que la inteligencia emocional se entiende como un auténtico tipo de inteligencia basada en la utilización adaptativa de las emociones y su aplicación en nuestros procesos mentales. Esto concuerda con Pablo Fernández Berrocal y Natalio Extremera Pacheco de la Universidad de Málaga.

Según Salovey y Mayer (1997), las emociones son esenciales para la resolución de problemas y la capacidad de adaptación al entorno. Esta perspectiva funcionalista de las emociones es comparable a las definiciones tradicionales de inteligencia, que hacen hincapié en la capacidad de adaptarse a un entorno en constante cambio. Según esta definición, la inteligencia emocional es una habilidad que se centra en digerir los datos emocionales y fusionar las emociones con la lógica. Esto nos permite pensar de forma más lógica sobre nuestras vidas emocionales y utilizar nuestras emociones para apoyar un razonamiento más eficaz.

La inteligencia emocional se considera un componente de un sistema inteligente debido a su conexión con la expresión y comprensión de las emociones. Como tal, debe relacionarse con otras inteligencias tradicionales y bien establecidas, especialmente la inteligencia verbal.

1.2.1.1. El Modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey

Según el paradigma de Mayer y Salovey (1997), la inteligencia emocional puede entenderse a través de las siguientes cuatro habilidades clave:

- a. La capacidad de reconocer, clasificar y expresar correctamente las emociones.
- b. La capacidad de sentir y expresar emociones que ayudan al pensamiento.
- c. La capacidad de tener conciencia e inteligencia emocional.
- d. La capacidad de autocontrol emocional y el fomento del crecimiento tanto intelectual como emocional.

Salovey afirma que, en el aula, los alumnos se enfrentan regularmente a circunstancias que les obligan a emplear la inteligencia emocional para adaptarse al entorno de aprendizaje. Es crucial recordar que, para gestionar adecuadamente tanto sus propias emociones como las de sus alumnos, los profesores también deben aplicar la inteligencia emocional cuando enseñan. Tras definir estos cuatro talentos emocionales, repasaremos varios escenarios en los que profesores y alumnos podrían utilizarlos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

a.-La percepción emocional:

La percepción emocional es la capacidad de reconocer y clasificar los sentimientos propios y los de quienes nos rodean. Implica prestar atención y descifrar eficazmente las señales emocionales que se presentan a través de las expresiones faciales, el tono de voz y el lenguaje corporal. Esta habilidad está relacionada con la capacidad de una persona para reconocer con precisión sus propias emociones, así como los correspondientes estados y sensaciones fisiológicos, cognitivos y sensoriales. También implica la capacidad de juzgar con precisión la sinceridad y autenticidad de las expresiones emocionales de los demás.

Los alumnos utilizan estas habilidades a diario en el aula cuando controlan su comportamiento en respuesta a la mirada seria de un profesor. Del mismo modo que los niños utilizan este talento para determinar si se aburren o comprenden la explicación, los profesores utilizan esta habilidad con sus alumnos. Al descodificar la información facial, influyen en el ritmo de la clase, proporcionan cuentos para despertar el interés o dan ejemplos para ayudar a los alumnos a entender el tema.

Los profesores con habilidades avanzadas de percepción emocional son los que se dan cuenta de los estados de ánimo de los alumnos a un nivel más complicado. Cuando preguntan a un alumno: "Pedro, ¿te pasa algo hoy?" son capaces de reconocer el desfase entre lo que el alumno puede estar sintiendo o pensando y lo que realmente está expresando oralmente al decir: "Pareces un poco raro". El profesor es capaz de reconocer que, a pesar de la primera negación del alumno de que algo va mal, esto no es del todo cierto debido a su capacidad para reconocer las diferencias entre el comportamiento verbal del alumno y sus expresiones emocionales. El profesor puede entonces ofrecerse a hablar y escuchar, ofreciendo ayuda y comprensión según sea necesario.

b.-La facilitación o asimilación emocional

La facilitación o asimilación emocional implica tener en cuenta los sentimientos a la hora de razonar o resolver problemas. Se centra en cómo influyen las emociones en nuestra capacidad para tomar decisiones y cómo afectan al sistema cognitivo.

También influyen en cómo se priorizan nuestras funciones cognitivas básicas, ayudándonos a prestar atención a lo que más importa.

Nuestras opiniones sobre los temas pueden alterarse en función de nuestros estados emocionales, lo que puede incluso fomentar nuestro pensamiento creativo. En otras palabras, este talento afirma que las emociones influyen de forma beneficiosa en nuestro pensamiento y en nuestra forma de procesar la información. Por ejemplo, algunos estudiantes pueden necesitar estar de buen humor para concentrarse y estudiar, mientras que otros pueden requerir un estado de tensión que les ayude a memorizar y pensar con más claridad.

Estas diferencias individuales explican por qué algunos alumnos posponen el estudio para los exámenes hasta el último momento (dos o tres días antes), cuando la presión del momento les facilita la concentración. A veces, los profesores utilizan la música en el aula para crear una atmósfera emocional que favorezca actividades creativas como la escritura de poesía o la participación en actividades artísticas. Esta es una de las formas en que los profesores pueden ayudar a sus alumnos a pensar de forma más creativa o innovadora.

Además, los profesores utilizan este talento a la hora de instruir a los alumnos. Por ejemplo, muchos profesores son conscientes de que ciertas emociones desfavorables pueden afectar a la forma de calificar los exámenes del último semestre. Prefieren evaluarlos en momentos en los que su estado emocional es más neutro para ser más objetivos con sus alumnos, porque son conscientes de que la evaluación del mismo examen puede cambiar en función del estado de ánimo (positivo frente a negativo).

c.-La comprensión emocional

Comprender las emociones, etiquetarlas e identificar las categorías en las que se organizan los sentimientos son ejemplos de tener una comprensión emocional. Comprender los factores que contribuyen al estado emocional y las posibles secuelas de nuestras acciones también implica actividad anticipatoria y retroactiva. Además, la comprensión emocional es ser capaz de entender cómo interactúan diversos estados emocionales para producir emociones secundarias bien conocidas

(por ejemplo, los celos pueden considerarse una combinación de admiración, amor y ansiedad ante la posibilidad de perder a alguien a manos de otra persona).

Sin embargo, también incluye la capacidad de descifrar el significado de emociones complicadas, como las que provocan las interacciones interpersonales. Por ejemplo, sentir remordimiento por algo que se dijo a un compañero y arrepentirse posteriormente. También implica la habilidad de reconocer las transiciones de un estado emocional a otro, como la sorpresa seguida de la ira y la posterior culpa por la manifestación excesiva de ira. Además, implica la capacidad de experimentar sentimientos simultáneos y contradictorios hacia una misma persona, como amor y odio.

Los estudiantes aplican estas habilidades de comprensión emocional a diario. Utilizan esta habilidad para empatizar con compañeros que están pasando por momentos difíciles, como malas calificaciones, enfermedad o divorcio de los padres, y ofrecerles apoyo. También predicen sus propios estados emocionales. Por ejemplo, los estudiantes dedicados a sus estudios saben que se arrepentirán de haber salido a divertirse antes de un examen en lugar de quedarse estudiando, por lo que optan por esperar hasta después de la prueba para salir.

Estas capacidades de comprensión emocional también son utilizadas habitualmente por los profesores en el aula. Cuando los profesores tienen un alto grado de inteligencia emocional, pueden reconocer qué chicos tienen dificultades fuera del aula y ofrecerles más apoyo. Esto es especialmente cierto cuando se trata de comprender el estilo emocional y el comportamiento de sus alumnos. Saben adaptar sus comentarios a los alumnos que están obteniendo malos resultados en un trabajo, de modo que perciban la crítica como un reto o como algo que les desmotiva. Además, saben cuándo es mejor interrumpir una broma para evitar que la clase se des controle y qué alumnos no deben sentarse juntos en el mismo pupitre.

d.-La regulación emocional

El aspecto más difícil de la inteligencia emocional es la gestión de las emociones. Esta dimensión implica la capacidad de ser consciente de los sentimientos, tanto buenos como malos, y de reflexionar sobre ellos para hacer uso del conocimiento

relacionado. También incluye la capacidad de gestionar las emociones negativas y promover las positivas, así como la capacidad de gestionar nuestras propias emociones y las de los demás. Esto abarca tanto la gestión de nuestro entorno interno como interpersonal, es decir, tener la capacidad de gestionar tanto nuestras emociones como las de los demás a través de diversos enfoques de regulación emocional.

Esta capacidad requiere procesos emocionales muy complicados, como el control intencionado de las emociones con fines de desarrollo intelectual y emocional. Por ejemplo, ejercitar técnicas de regulación emocional en entornos interpersonales es necesario cuando un alumno se ve envuelto en un desacuerdo interpersonal durante el recreo y quiere resolverlo sin utilizar la agresión. De forma similar, cuando se acercan los exámenes y los alumnos empiezan a sentirse ansiosos, cada uno emplea una técnica de regulación emocional interna diferente para lidiar con el estrés y evitar que afecte a su rendimiento. Estas técnicas incluyen hablar con otras personas sobre su ansiedad, pedir ayuda a los compañeros, restar importancia al examen, escuchar música o realizar alguna actividad física.

El empleo de habilidades de regulación emocional es esencial y muy aconsejable en el caso de los profesores, ya que la docencia es una de las ocupaciones más exigentes. Los profesores pueden utilizar diversos mecanismos internos de afrontamiento para atenuar los efectos del síndrome de burnout o prevenir la aparición de síntomas de ansiedad o depresión, como buscar apoyo social, hablar con los compañeros sobre cuestiones relacionadas con el trabajo, realizar actividades agradables y que distraigan, escuchar música, tener aficiones, hacer ejercicio o practicar deportes, relativizar las dificultades académicas diarias y afrontar los contratiempos de forma desenfadada.

Los profesores deben utilizar regularmente estas habilidades en términos de regulación interpersonal. Por un lado, los profesores tienen que saber cuándo animar a los alumnos a esforzarse para conseguir un objetivo, cuándo asustarlos y ponerlos nerviosos ante un próximo examen en el que se sienten excesivamente confiados, o cuándo actuar como mediadores considerados e imparciales cuando dos alumnos se

pelean en clase, difuminando la situación y asegurándose de que nadie se sienta agraviado, fomentando un ambiente distendido. Los profesores, por su parte, deberían hacer uso de estas habilidades en sus interacciones con los padres, como por ejemplo saber cuándo hacer una crítica constructiva sobre el bajo rendimiento de sus hijos para fomentar la implicación de los padres en su educación o para calmar una situación tensa. Por último, pero no por ello menos importante, contar con habilidades eficaces de gestión interpersonal e interacciones positivas con los compañeros de trabajo en el entorno educativo fomentaría una mejor adaptación y un mayor bienestar laboral.

En la figura 1 se muestra un esquema de las cuatro ramas del modelo de Mayer y Salovey (1997) y sus distintas dimensiones.

CATEGORÍAS DEL MODELO DE MAYER Y SALOVEY (1997)

Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3	Categoría 4
Gestionar las emociones para fomentar el desarrollo emocional			
La capacidad de regular las emociones con el fin de fomentar el desarrollo emocional e intelectual.	La capacidad de utilizar de manera reflexiva o liberarse de una emoción, según su valor informativo o utilidad.	La capacidad de observar de forma reflexiva las emociones personales, así como reconocer su claridad, influencia y racionalidad.	Capacidad para regular las emociones, tanto las propias como las de los demás, enfatizar las emociones positivas mientras se suprimen o exageran las negativas.
Fomentar el desarrollo intelectual y emocional, comprender y analizar las emociones.			
La capacidad de definir emociones y comprender cómo se expresan en el lenguaje, por ejemplo, apreciando la conexión entre las palabras "querer" y "amor".	comprender cómo se relacionan las emociones con las situaciones; por ejemplo, darse cuenta de que la melancolía suele estar presente en situaciones de pérdida.	la capacidad de comprender emociones difíciles, como la ambivalencia.	La destreza de comprender emociones complejas, como la ambivalencia, que implica tener sentimientos contradictorios o ambivalentes hacia una situación, persona o evento.
Facilitación emocional del pensamiento			
la práctica de utilizar los sentimientos para mejorar el	Las emociones están lo suficientemente accesibles como para ser utilizadas como	El estado emocional repercute de forma diferente en el individuo, que pasa de un estado	Los distintos estados emocionales se diferencian entre sí y fomentan métodos

razonamiento y el juicio.	apoyo en la evaluación y la memoria de los sentimientos.	optimista a otro pesimista, lo que favorece la comprensión de diversos puntos de vista.	específicos para resolver problemas. Por ejemplo, la alegría fomenta la creatividad y el pensamiento inductivo.
percepción, evaluación y expresión emocional.			
La capacidad de reconocer la emoción a través de nuestras sensaciones físicas, emocionales y mentales.	La capacidad de reconocer las emociones en otras personas, objetos, situaciones, etc., a través de señales verbales, auditivas, visuales y comportamentales.	la capacidad de expresar emociones y comprender los requisitos subyacentes de esa emoción.	La capacidad de diferenciar entre diferentes emociones, como distinguir entre expresiones sinceras y deshonestas.

Fuente: En un simposio celebrado en Acapulco, México, Salovey y Mayer (1997) recomendaron el uso de un estilo de afrontamiento inteligente, específicamente en relación con la inteligencia emocional y el proceso de afrontamiento.

El modelo de capacidad de Mayer y Salovey (1997) se considera una de las teorías más completas y científicas de la inteligencia emocional. Este concepto ha demostrado ser factible y sólido desde un punto de vista científico a lo largo de más de diez años de investigación. Este paradigma propone que la inteligencia emocional es un conjunto de capacidades básicas.

El primer componente de la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, evaluar y expresar emociones con precisión. También incluye la capacidad de experimentar y producir emociones que apoyen el razonamiento y el pensamiento emocional. También requiere la capacidad de comprender y racionalizar las emociones, tanto las propias como las de los demás. Por último, la inteligencia emocional incluye la capacidad de controlar las emociones propias y ajenas.

La inteligencia emocional se considera un componente de la inteligencia social, según Mayer y Salovey (1997), ya que implica la gestión y el control de los sentimientos y las emociones, la diferenciación entre ellos y la utilización de esta información para informar nuestro pensamiento y nuestras acciones.

Es importante destacar que los profesores desempeñan un papel fundamental como modelos para sus estudiantes. Su comportamiento diario y su estilo de relación son

ejemplos importantes que influyen en los estudiantes. Los profesores tienen un papel activo en la transmisión de mensajes y en las expectativas de autoeficacia de los estudiantes, lo cual tiene un impacto significativo en su proceso de aprendizaje.

1.2.2. Modelo de las competencias emocionales de Goleman

Según Goleman (1995), las personas con una inteligencia emocional elevada tienen más éxito, son más felices y tienen vidas más plenas. Según este autor, dominar cuatro habilidades de gestión emocional puede mejorar el rendimiento académico y el ambiente de aprendizaje en la escuela:

1. Ser consciente de los propios sentimientos se conoce como autoconciencia emocional.
2. Manejo de emociones: ser capaz de gestionar las emociones de manera efectiva.
3. Utilización productiva de las emociones: canalizar las emociones de forma constructiva.
4. Manejo de las relaciones: establecer relaciones saludables y constructivas con los demás.

Estas capacidades se desarrollan progresivamente, lo que permite a las personas ser competentes tanto dentro como fuera del aula y seguir aprendiendo a lo largo de su vida (Goleman, 1995). Este énfasis en la regulación de las emociones ha llevado al desarrollo de una teoría del rendimiento basada en las habilidades de la inteligencia emocional.

Como telón de fondo de sus métodos, Goleman concentró inicialmente estas competencias en un ámbito: el organizativo, en particular en el liderazgo. Aunque las competencias técnicas de un líder son vitales y le permiten conocer a fondo la tarea, en su opinión, son sus competencias emocionales las que fomentan el trabajo en equipo y, en consecuencia, el cumplimiento de los objetivos fijados (Goleman, 2001).

Estas habilidades se adquieren progresivamente y permiten a las personas desarrollar competencias tanto dentro como fuera del aula, lo que les permite dedicarse al aprendizaje permanente. La teoría de Goleman sobre la inteligencia emocional incluye cinco habilidades.

1. **Autoconciencia:** La capacidad de realizar una autoevaluación objetiva y realista. Comprender nuestras propias emociones es esencial para desarrollar la inteligencia emocional, ya que sólo a través de la autoconciencia podemos comprender las emociones de los demás. Esta capacidad implica evaluar e identificar nuestras propias emociones a medida que se manifiestan.
2. **Autorregulación:** La capacidad de reconocer impulsos o emociones desfavorables y dirigirlos en direcciones positivas. No se trata de reprimir los sentimientos, sino de experimentarlos de una forma sana que permita reconocerlos, controlarlos y dirigirlos de forma inteligente. El autocontrol, que se basa en el conocimiento de uno mismo, facilita la recuperación de las emociones desagradables.
3. **Motivación:** La capacidad de mantener el entusiasmo ante una tarea por el puro placer de hacerla. Cuando se combina con el autocontrol, esta habilidad permite superar la frustración. La eficacia y la productividad son dos formas en que la motivación intrínseca, que se origina en el interior y tiene la capacidad de reforzarse a sí misma, impulsa un rendimiento excepcional en diversos ámbitos.
4. **Empatía:** Capacidad de identificar y comprender los sentimientos de los demás a la hora de emitir juicios que repercuten en el equipo de trabajo. Permite empatizar con las personas y comprender sus deseos y aspiraciones. La empatía facilita las interacciones sociales equilibradas y educadas.
5. **Habilidades sociales:** La capacidad de gestionar las conexiones interpersonales siendo consciente y controlando las emociones propias y las de los demás. Se relaciona con la eficacia interpersonal y el liderazgo. Competencias como la gestión de conflictos, la creación de vínculos y la colaboración, entre otras, son necesarias para que la habilidad social permita manejar eficazmente las emociones de los demás.

La inteligencia emocional, según Carrión (2005: 22), es la capacidad de establecer un equilibrio en los propios sentimientos. Este equilibrio implica que una persona con inteligencia emocional es capaz de asumir la responsabilidad de su comportamiento y de centrarse como un láser en sus objetivos, lo que le proporciona un camino hacia el éxito en la vida. Además, las personas que poseen inteligencia emocional tienen un alto grado de solidaridad y expresan abiertamente sus emociones, según Pérsico (2003).

1.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS OPERACIONALES

1.3.1. Definición de logro de aprendizaje

El éxito en el aprendizaje, según Dáz y Hernández (2007), es el conjunto de información adquirida a lo largo del periodo de estudio, así como a lo largo de la vida, aunque su objetivo principal sea cumplir con los requisitos curriculares. Según el Ministerio de Educación del Perú (Minedu, 2013:8), "el logro de los aprendizajes de los estudiantes no solo depende del trabajo del docente en el aula, sino también del liderazgo pedagógico del director." Cuando un estudiante adquiere un conjunto de información, habilidades, talentos y valores que debe interiorizar al concluir una asignatura, los éxitos en el aprendizaje se hacen evidentes. Para lograrlo, tanto el docente como el director desempeñan un papel fundamental, con un perfil de liderazgo destacado.

1.3.1.1. Niveles de logro de aprendizaje

El nivel de logro, según el Ministerio de Educación (Minedu, 2009:209), se relaciona con el grado de crecimiento de las habilidades, conocimientos y actitudes del estudiante, visto en lo que es capaz de realizar.

- Logro en inicio: Este nivel se observa cuando el niño se encuentra en las primeras etapas de aprendizaje, donde se están construyendo los primeros entendimientos. Es posible que el niño necesite la intervención y ayuda del docente, adaptada a su ritmo y capacidad para comprender.
- Logro en proceso: En este nivel, el estudiante se encuentra en proceso de aprendizaje y aún puede requerir la intervención del docente, aunque en menor medida, ya que su logro se encuentra en desarrollo.

- Rendimiento esperado: Este término describe hasta qué punto un alumno ha aprendido el material que se pretendía cubrir en el periodo asignado.
- Rendimiento extraordinario: En este nivel de logro, el alumno ha dominado completamente el material y ha rendido por encima de lo esperado, dando incluso más de lo necesario. El alumno se sitúa en los niveles de logro en función de lo bien que haya desarrollado sus conocimientos, talentos, destrezas y actitudes, alcanzando el logro sobresaliente a través de un proceso cognitivo.

1.3.1.2. Importancia de los niveles de logro

Los niveles de logro son de gran importancia ya que nos proporcionan información diagnóstica sobre el conocimiento y las habilidades que poseen los estudiantes. Además, brindan indicadores concretos sobre los logros alcanzados en términos de conocimientos y habilidades (Minedu, 2012:13). Estos niveles nos permiten evaluar y medir el nivel de conocimiento y habilidades de los estudiantes, teniendo en cuenta que el objetivo es alcanzar el logro destacado.

1.3.2. Los sentimientos

Los sentimientos permanecen más tiempo y son más estables que las emociones, afirma Bisquerra (2000). Según Vallés (2008), los sentimientos se convierten en estados sentimentales si duran mucho tiempo. El desarrollo de estas actitudes hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia las numerosas situaciones que las provocan dependerá de cómo pensemos y entendamos el mundo. Por ello, podemos decir que mientras que los sentimientos son más nebulosos y multifacéticos, las emociones son más específicas y concretas. Según Vallés (2008), los sentimientos son estados psicológicos separados de las emociones y posteriores a ellas. Al igual que las emociones, estos sentimientos pueden ser agradables o negativos, según Bisquerra (2000). A diferencia de las emociones, que son de naturaleza momentánea, los sentimientos son inclinaciones duraderas a reaccionar emocionalmente.

1.3.3. Competencias emocionales

Las regiones, habilidades y talentos necesarios para alcanzar un estado de felicidad plena han sido reconocidos a lo largo del tiempo por numerosos autores que han abordado la

educación emocional. La inteligencia emocional, según Goleman (1995), es la capacidad de reconocer y comprender tanto los sentimientos propios como los ajenos, así como de gestionar y controlar esas emociones tanto en contextos privados como públicos. Este autor destaca la importancia de desarrollar habilidades como la autoconciencia, el control emocional, la automotivación, la empatía y las relaciones interpersonales positivas (Goleman, 1998).

Por otro lado, Mayer y Salovey (1997) sostienen que el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional requiere la mejora de las habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información, incluyendo la percepción, evaluación y expresión de las emociones, la integración de las emociones en nuestro pensamiento, la comprensión y el análisis emocional y la regulación reflexiva de las emociones.

Bisquerra (2000) afirma la importancia de fomentar el desarrollo de las competencias emocionales y caracteriza la educación emocional como una actividad permanente, continua y permanente. Sus objetivos son ayudar a las personas a prepararse para la vida y promover el bienestar tanto social como individual. Este autor identifica una serie de competencias emocionales para construir los pilares o regiones sobre los que se asienta un programa de educación emocional y desarrollo de la inteligencia emocional.

1.3.4. Auto-conciencia emocional

Saber qué emociones sentimos, cómo se manifiestan y por qué se manifiestan es lo que se conoce como autoconciencia emocional. Bisquerra (2003) y (Bisquerra y Pérez, 2007) destacan dos elementos esenciales para construir esta competencia:

- a) Ser conscientes de nuestras propias emociones: Esto implica tener la capacidad de advertir, nombrar y categorizar adecuadamente nuestros propios sentimientos y emociones.
- b) Nombrar las emociones: Se refiere a describir eficazmente los sentimientos utilizando un lenguaje emocional y frases que sean accesibles en un entorno cultural concreto.

Dado que la conciencia emocional sirve de base para el desarrollo de las demás competencias emocionales, Goleman (1995) también hace hincapié en la importancia de

comprender nuestros propios sentimientos. La puerta a la inteligencia emocional se abre con la autoconciencia emocional.

1.3.5. Reconocimiento de las emociones de los demás

Es crucial combinar la competencia de conciencia emocional con la capacidad de comprender las emociones de los demás, según Bisquerra y Pérez (2007). Estos académicos subrayan que, para dominar esta habilidad, primero hay que comprender los sentimientos de los demás. Esto sugiere la capacidad de percepción correcta de los sentimientos y puntos de vista de los demás, así como la capacidad de interacción empática con sus experiencias emocionales. Utilizar pistas situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) con significado emocional entra dentro de esta habilidad. Interpretar pistas verbales y no verbales como expresiones faciales, gestos, comportamientos y verbalizaciones es importante para identificar con precisión las emociones de otras personas (Vallés, 2008).

Esta capacidad de reconocer la variedad de sentimientos y los intercambios emocionales que tienen lugar entre las personas es esencial para fomentar el establecimiento de entornos y climas respetuosos, en los que todas las personas puedan desarrollarse libremente.

1.3.6. La inteligencia emocional

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad de comprender y gestionar con éxito los sentimientos propios y ajenos, lo que conduce a una mejor calidad de vida. Goleman se posiciona como un defensor de las publicaciones originales de Mayer y Salovey (1990, citado por Bisquerra y Pérez, 2007), así como de la hipótesis de las inteligencias múltiples de Gardner (1995).

Dos aspectos de las inteligencias múltiples que son especialmente relevantes para la educación emocional, según Gardner (1995), son la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal se refiere al acceso y conocimiento de la propia vida interior y emocional, mientras que la inteligencia interpersonal se define por la capacidad de comprender e influir en las intenciones, sentimientos y deseos de los demás. Esta concepción innovadora de la inteligencia, que

la considera un conjunto de componentes cruciales que favorecen el desarrollo global de una persona, constituye también la base del avance actual de la educación emocional.

Las habilidades para reconocer y diferenciar las emociones propias de las ajenas, controlar las emociones propias y ajenas y utilizar eficazmente las emociones para influir en la acción son analizadas por Mayer y Salovey (1997). Goleman (1995), junto con otros reconocidos profesionales en el campo de la educación emocional como Rafael Bisquerra, utiliza esta idea de inteligencia emocional. Bisquerra (2000) y (2003) desarrollaron un programa de educación emocional que sigue siendo útil hoy en día basado en los hallazgos de Goleman (1995), Gardner (1995) y Mayer y Salovey (1990, 1990 y 1997). Para el pleno desarrollo de la personalidad de los alumnos, identificaron una serie de competencias emocionales cruciales. La sugerencia didáctica que se hace en este estudio se basa en este programa, que se considera suficiente para lograr el crecimiento y el bienestar general.

1.3.7. Papel de la educación física en la educación emocional

Tanto nuestro crecimiento físico como nuestras habilidades físicas y perceptivas, así como nuestra capacidad de expresión y comunicación, pueden mejorarse a través de la educación física. Nuestra salud física y mental también se ven afectadas significativamente por este tema, que nos ayuda a desarrollar buenos hábitos y mejora nuestra calidad de vida (López, 2004). Sin embargo, es fundamental subrayar que la obtención de una alta calidad de vida y de un equilibrio psicológico suficiente exige también el crecimiento paralelo de nuestra estructura emocional y de nuestra capacidad de alegría.

La educación física es crucial para fomentar el equilibrio entre nuestro cuerpo físico y mental con el fin de mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar general. Nos brinda la oportunidad de crecer emocionalmente ayudándonos a tomar conciencia de nuestros sentimientos y emociones más íntimos, así como reforzando las habilidades sociales y otras capacidades emocionales.

1.3.8. Posibilidades de la Educación Física

La educación física es fundamentalmente educación y va más allá del entrenamiento físico básico, afirma José Ma Cajigal (1983). Es un ejercicio de aprendizaje que incorpora a todo el individuo y no se concentra únicamente en los aspectos físicos. Sin embargo, Fernández y Navarro (1989) sostienen que la educación física está formada por cuatro componentes esenciales que definen su potencial:

- a) Desde el punto de vista físico, se concentra en los sistemas anatómicos y fisiológicos que intervienen en la movilización corporal.
- b) El elemento motor se centra en cómo afecta el sistema nervioso a la coordinación de los movimientos.
- c) El elemento afectivo, que incluye las emociones, los sentimientos y las reacciones que los acompañan.
- d) Aspecto social: engloba las relaciones con los demás.

Estos aspectos constituyen los fundamentos de la Educación Física y definen su alcance y potencial como disciplina educativa.

Según Martínez-Otero (2007), las experiencias físicas y motrices están estrechamente relacionadas tanto con el intelecto como con la afectividad. Esto nos lleva a la conclusión de que la educación física, al ocuparse y enseñar el cuerpo emocional, afectivo y social, desempeña un papel clave en el desarrollo completo de la personalidad. Los objetivos de la educación emocional y la educación física son comparables y están estrechamente relacionados. En consecuencia, el estudio de la educación física se convierte en un gran enfoque para trabajar las asignaturas y alcanzar nuestros objetivos emocionales, ya que ambas educaciones son compatibles y pueden coexistir en la misma sesión.

Hay varias oportunidades que hacen que la educación física destaque sobre otros temas. En las aulas de educación física se producen interacciones socioafectivas entre los alumnos con mayor frecuencia y significación que en cualquier otro entorno (Calero y Espada, 2005). Esto es ventajoso porque nos brinda la oportunidad de intervenir e instruir

estas interacciones, ayudando a nuestros alumnos a mejorar sus habilidades sociales en un entorno en el que los problemas de relación y los desacuerdos son más frecuentes.

La educación física tiene un importante potencial para desarrollar habilidades sociales y competencias emocionales, como la capacidad de controlar las emociones y los apegos, con el fin de fomentar conexiones interpersonales más satisfactorias. Además, en las sesiones prácticas de Educación Física se crean muchos escenarios en los que las emociones de los alumnos pueden expresarse con mayor libertad y honestidad. Con la ayuda de esta característica, podemos abordar y enseñar estas emociones de una manera más madura y eficaz, promoviendo competencias emocionales como la conciencia emocional y la gestión hábil de las mismas.

El enfoque lúdico de la educación física, centrado en juegos y dinámicas, permite abordar cualquier contenido emocional de forma positiva y energizante. Para que los alumnos expresen sus sentimientos y emociones, desarrollen capacidades emocionales como la autoestima, el autocontrol, la gestión eficaz de las emociones y la empatía, y aprendan habilidades importantes y prácticas para la vida, el juego se convierte en una herramienta clave.

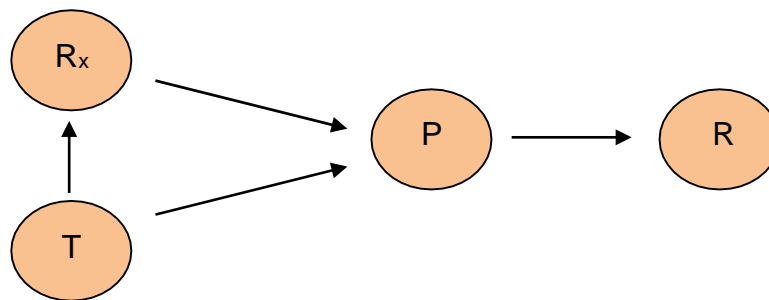
Además, como la educación física es vivencial, nos permite aprender sobre nosotros mismos utilizando las capacidades de nuestro cuerpo. El tema de la "Expresión corporal" nos permite examinar nuestras capacidades motrices, abrazarnos por completo y tomar conciencia de nuestro propio potencial. Los movimientos de los alumnos también pueden ser una ventana a sus emociones inconscientes, ya que estos sentimientos se manifiestan con frecuencia a través de su representación simbólica. El trabajo de reconocer nuestro cuerpo emocional, desarrollar la competencia de la autoconciencia emocional y, relacionalmente, desarrollar la competencia de la conciencia de las emociones de los demás se hace más fácil a través de esta singularidad, en combinación con la libertad de movimiento que ofrece la educación física, una hazaña que es más difícil de lograr en otros contextos y a través de otros métodos.

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES

2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. Diseño de investigación

El estudio emplea una metodología proposicional, correlacional y no experimental y entra en el ámbito de la investigación fundamental. El estudio intentará demostrar la existencia de un vínculo causal entre las dos variables de acuerdo con los métodos empleados.



Leyenda:

R_x: Estrategias didácticas de la educación física

T: Estudios o modelos teóricos.

P Logros de aprendizaje en educación emocional

R: Realidad transformada

2.1.2. Población y muestra

La población objeto de estudio está compuesta por los 30 estudiantes que pertenecen al quinto ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca. (N)

Los mismos 30 alumnos del quinto ciclo del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea del programa de educación física de Cajamarca conforman **la muestra** de la investigación (n=N).

2.1.3. Materiales, técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.1.3.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas en esta investigación incluyen:

- a) Se utilizarán técnicas de observación para precisar los rasgos y puntos de vista asociados a la educación emocional y su relación con la educación física.
- b) Los métodos de escritorio permitirán organizar y sistematizar la información recogida. Utilizaremos herramientas como fichas de texto y bibliográficas, comentarios y resúmenes, tablas estadísticas y gráficos.
- c) Se realizarán observaciones de los participantes en el aula, en el patio y cuando los alumnos estén en el recreo. Además, se realizarán encuestas con la escala Likert de Ranses.

Para que la técnica metodológica a utilizar sea estructurada, la recogida de datos será fundamental.

2.1.3.2. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

Se utilizó la técnica cualitativa, que combina el análisis y la síntesis con el razonamiento deductivo e inductivo, para garantizar la objetividad de las conclusiones del estudio. Además, se observó detenidamente al sujeto de la investigación. Se evaluó el éxito de los objetivos y se comprobaron las hipótesis utilizando la metodología estadística descriptiva.

2.1.3.3. Análisis estadísticos de los datos

Se utilizó el software SPSS v. 15 para llevar a cabo el análisis estadístico descriptivo. Se calculó la media aritmética.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

TABLA N° 1: El estado emocional y su relación con los demás

INDICADORES	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1.-Es capaz de identificar sus propias experiencias corporales.	12	40	08	27	10	33	30	100
2.-Correlaciona correctamente su estado emocional con sus sensaciones fisiológicas.	14	47	07	23	09	30	30	100
3.- Reconoce las causas de las sensaciones que experimenta.	09	30	09	30	12	40	30	100
4.-Es capaz de relacionar su propio estado emocional con cómo le afectan el movimiento y los gestos.	08	27	07	23	15	50	30	100
5.- Adapta su expresión corporal al ritmo de los ejercicios físicos.	06	20	07	23	17	57	30	100
6.- Reconoce la conexión entre sus propios sentimientos y los de los demás.	09	30	11	37	10	33	30	100
7.- Identifica las expresiones faciales y gestuales de otras personas.	07	23	09	30	14	47	30	100
8.- Relaciona las señales verbales y no verbales de sus compañeros con sus estados emocionales.	06	20	07	23	17	57	30	100
9.- Se comunica eficazmente utilizando su cuerpo.	11	37	07	23	12	40	30	100

Fuente: El autor ha elaborado este estudio utilizando como base la encuesta aplicada a los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca en junio de 2018.

Interpretación:

En la Tabla 01, que analiza el estado emocional y su relación con los demás, se observa que el 40% de los estudiantes encuestados del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca afirma que siempre es capaz de reconocer sus propias sensaciones corporales. Además, el 47% opina que siempre puede asociar adecuadamente sus sensaciones corporales con su estado emocional. El 40% de los

encuestados a los que se preguntó si podían identificar las causas de sus sentimientos dijeron que no podían. Además, el 57% de los encuestados afirma que es incapaz de expresarse físicamente de forma adecuada en respuesta al ritmo de la actividad física, y el 50% de los encuestados afirma que es incapaz de relacionar las repercusiones de sus propios movimientos y gestos con su estado emocional. En cuanto a la relación entre sus propias emociones y las de los demás, el 37% dice comprenderla ocasionalmente, el 47% afirma que no puede identificar las expresiones faciales y gestuales de los demás, el 57% dice que no puede conectar la expresión verbal y no verbal de sus compañeros con su estado emocional, y el 40% afirma que nunca utiliza eficazmente su cuerpo para comunicarse.

TABLA N° 2: Estado emocional durante la práctica física

INDICADORES	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
10.-Utiliza una serie de recursos físicos para expresar, mover y experimentar sus emociones mientras realiza una actividad física.	11	37	07	23	12	40	30	100
11.-Controla conscientemente su respiración mientras realiza una actividad extenuante.	05	17	03	10	22	73	30	100
12.- Describe los distintos estilos de respiración y cómo afectan a la actividad física.	04	13	04	13	22	73	30	100
13.- Tiene la capacidad de calmar su cuerpo y su mente.	06	20	07	23	17	57	30	100
14.- Toma conciencia de las sensaciones musculares que la relajación ha provocado en su cuerpo.	08	27	04	13	18	60	30	100
15.- Es capaz de soltar su grito liberado para dejar salir sus emociones.	07	23	05	17	18	60	30	100
16.- Es consciente de las ventajas de alcanzar un estado de relajación.	04	13	05	17	21	70	30	100
17.- Es capaz de imaginar, reproducir imágenes y crear sensaciones felices por sí mismo mientras hace ejercicio.	06	20	05	17	19	63	30	100
18.-Cuando está haciendo ejercicios físicos se siente emocionalmente bien	04	13	05	17	21	70	30	100

Fuente: El autor ha elaborado este estudio utilizando como base la encuesta aplicada a los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca en junio de 2018.

Interpretación:

En la tabla titulada "Estado emocional durante la práctica física", se observa que el 40% de los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca indicó que nunca utiliza una variedad de recursos corporales para expresarse, moverse y experimentar sus emociones durante la práctica de ejercicios físicos. Asimismo, el 73% afirmó que nunca controla conscientemente su respiración durante la práctica de ejercicios físicos. Por otro lado, el 73% manifestó que nunca distingue los diferentes tipos de respiración y sus efectos durante los ejercicios físicos, mientras que el 57% expresó que no puede relajar su cuerpo y mente. Además, el 60% de los encuestados afirmaron que son incapaces de dejar salir sus tensiones emocionales a través de un grito liberador, y el 60% dijo que no podía identificar las sensaciones musculares que surgen al relajarse en su cuerpo. El 70% dijo que nunca entiende las ventajas de relajarse, el 63% dijo que nunca consigue visualizar, recrear imágenes o crear emociones positivas mientras realiza una actividad física, y el 70% dijo que nunca se siente emocionalmente bien mientras realiza una actividad física.

TABLA N° 3: Desarrollo de las habilidades sociales

INDICADORES	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
19.- Comprende y acepta con precisión las realidades de su físico.	07	23	05	17	18	60	30	100
20.- Hace una valoración positiva y realista de la propia capacidad.	08	27	09	30	13	43	30	100
21.- Desarrolla las habilidades sociales de los demás a través de interacciones adecuadas con los demás.	12	40	09	30	09	30	30	100
22.- Interacciona con los demás teniendo en cuenta las emociones de estos	07	23	06	20	17	57	30	100
23.- Reconoce las emociones de las personas y responde adecuadamente.	06	20	05	17	19	63	30	100
24.- Supera el egocentrismo y trabaja con los demás, amoldándose para encajar.	09	30	08	27	13	43	30	100
25.- Acepta y reconoce diversas realidades corporales.	13	43	09	30	08	27	30	100
26.- Le agrada realizar ejercicios físicos con los demás.	06	20	03	10	21	70	30	100

El autor ha elaborado este estudio utilizando como base la encuesta aplicada a los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca en junio de 2018.

Interpretación:

En la tabla que presenta el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca, se observa que el 60% de los encuestados nunca reconoce ni acepta adecuadamente su realidad corporal. Además, el 43% no identifica de manera realista y positiva sus propias capacidades, mientras que el 40% siempre interactúa de manera adecuada con los demás, fortaleciendo sus habilidades sociales. Por otro lado, el 57% de los encuestados manifiesta que nunca interactúa con los demás considerando sus emociones, y el 63% indica que nunca identifica los sentimientos de los demás y actúa en consecuencia. Asimismo, el 43% afirma que nunca supera su egocentrismo y colabora con los demás adaptándose a ellos. Por otro lado, el 43% reconoce

y acepta siempre diferentes realidades corporales, mientras que el 70% no disfruta realizar ejercicios físicos con los demás.

TABLA N° 4: Logros de aprendizaje en la educación física

INDICADORES	Siempre		A veces		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
27.- Los objetivos del curso de educación física son adecuados a las características del alumno.	04	13	06	20	20	67	30	100
28.- Los objetivos de la educación física son factibles y se adaptan al desarrollo físico y emocional del estudiante	06	20	03	10	21	70	30	100
29.- Existe una interdisciplinariedad de la práctica de ejercicios físicos con otras áreas como por ejemplo la psicología	03	10	03	10	24	80	30	100
30.- La práctica física refuerza lo emocional y lo corporal del estudiante.	05	17	03	10	22	73	30	100
31.- Se motiva continuamente a los estudiantes al conocimiento y práctica de la educación física	05	17	07	23	18	60	30	100
32.- Se tiene en cuenta la personalidad de los individuos durante la actividad física.	03	10	03	10	24	80	30	100
33.-Se frena con prontitud el comportamiento inadecuado y se promueve el adecuado.	09	30	08	27	13	43	30	100
34.-Se insta a los alumnos a pensar críticamente sobre el valor del ejercicio para la salud mental.	06	20	07	23	17	57	30	100
35.-El ambiente social y emocional entre los alumnos y el profesor es bueno.	16	53	13	43	01	03	30	100

El autor ha elaborado este estudio utilizando como base la encuesta aplicada a los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca en junio de 2018.

Interpretación:

En la tabla 04 sobre Logros de aprendizaje en la educación física en los estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I. E. S. P. Hno. Victorino Elorz Goicochea. Cajamarca; se tiene que el 67% manifiesta que los objetivos del curso de educación física nunca son adecuados a las características del alumno; el 70% manifiesta que los objetivos de la educación física no son factibles y no se adaptan al desarrollo físico y emocional del estudiante. De otra parte, el 80% de los encuestados asume que no existe una interdisciplinariedad de la práctica de ejercicios físicos con otras áreas como por ejemplo la psicología; el 73% manifiesta que la práctica física nunca refuerza lo emocional y lo corporal del estudiante. Sin embargo, el 60% de los encuestados afirma que no se motiva sistemáticamente a los alumnos para que aprendan y practiquen; el 43% afirma

que nunca se frenan con prontitud las acciones indeseables y que nunca se fomentan los hábitos adecuados; el 53% de los encuestados cree que el ambiente socioafectivo entre sus compañeros y el profesor es adecuado, mientras que el 57% afirma que nunca se anima a los niños a considerar el valor de la actividad física para la salud mental.

3.2. PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. HNO. Victorino Elorz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018.

3.2.1. Introducción.

La propuesta de este estudio de investigación se dirige a los directivos y docentes de la I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en Cajamarca, específicamente al personal del área del programa de educación física. Esta propuesta reconoce la conexión entre la educación emocional y la educación física y sugiere un "taller de sensibilización y desarrollo de habilidades de educación emocional" para los estudiantes matriculados en el programa de educación física en el quinto ciclo de la institución mencionada. La propuesta se basa en los fundamentos teóricos del modelo de competencias emocionales de Goleman y el Modelo de Mayer y Salovey. Se proporciona una descripción concisa de las sesiones elaboradas, la metodología utilizada, el cronograma de actividades y la evaluación de los logros alcanzados, entre otros aspectos relevantes.

3.2.2. Fundamentos

Como base teórica para las estrategias de instrucción, también se utilizan el Modelo de las Cuatro Fases de la Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey y el Modelo Combinado de Competencias Emocionales de Daniel Goleman. Estas teorías sostienen que la inteligencia emocional es crucial para la toma de decisiones, la resolución de problemas, el desarrollo de habilidades sociales y el compromiso con los demás.

Cuatro competencias distintas -observación emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional- conforman el modelo de cuatro fases de la inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997). Por otra parte, el Modelo Mixto de Competencias Emocionales desarrollado por Daniel Goleman en 1995 y basado en la investigación de Salovey y Mayer en 1997 define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, regular y suscitar emociones en uno

mismo y en los demás. Goleman también hace hincapié en el valor de leer las emociones, gestionar los impulsos, pensar, mantener la compostura, ser optimista y escuchar activamente.

Goleman (1995) sostiene que la inteligencia emocional puede desarrollarse y que es esencial para el éxito tanto en el trabajo como en las relaciones interpersonales. Goleman ilustra el efecto beneficioso que tiene enseñar a los alumnos a controlar sus emociones en el ambiente escolar y el rendimiento académico utilizando ejemplos de escuelas de New Haven, Connecticut, donde se establecieron seminarios y cursos sobre el tema. También subraya la correlación entre una inteligencia emocional fuerte y mayores logros, felicidad y calidad de vida. La autoconciencia emocional, la gestión de las emociones, la canalización productiva de las emociones y las habilidades de conexión interpersonal son las cuatro áreas en las que Goleman cree que se puede crecer a la hora de regular las emociones.

3.2.3. Justificación de la investigación

La escuela ha tenido tradicionalmente como objetivo principal enseñar conocimientos y habilidades, descuidando el desarrollo emocional y la formación integral de las personas. Aunque se habla de educación integral, la atención se ha centrado más en aspectos racionales que en los emocionales. Sin embargo, hoy en día se reconoce la importancia de desarrollar habilidades para la vida, que incluyen dimensiones sociales, emocionales y éticas.

En vista de ello, existe una demanda de iniciativas educativas que apoyen la alfabetización emocional, el crecimiento de la inteligencia emocional, el desarrollo de una buena autoestima y la capacidad de ser feliz. La idea es utilizar el movimiento motor como herramienta educativa y el campo de la educación física como medio eficaz para trabajar estas características.

El objetivo principal de este programa es apoyar a instructores y alumnos para que encuentren el equilibrio emocional y adquieran las herramientas que necesitan para enfrentarse a situaciones difíciles, como la violencia, la tensión, la ansiedad, la apatía, la impaciencia y la tristeza. La educación es esencial para el desarrollo holístico de una

persona, y no debe minimizar los componentes emocionales que forman parte de la condición humana.

Cury sostiene que la educación debe fomentar en los alumnos la capacidad de controlar sus ideas, regular sus emociones, responsabilizarse de sí mismos, hacer frente a la decepción y la pérdida y resolver disputas. El objetivo es promover el crecimiento holístico, que incluye tanto aspectos cognitivos como emocionales. Esta estrategia pretende preservar la importancia de la dimensión emocional en el desarrollo de los individuos.

El presente trabajo de estudio tiene significación desde esta perspectiva ya que utiliza enfoques de educación física para mejorar la educación emocional de los alumnos del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca.

3.2.4. Objetivos

Objetivo general.

Proponer enfoques instruccionales para la educación física y discutir cómo se relacionan con los estudiantes del quinto ciclo del programa de educación física que dicta el I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea en la ciudad de Cajamarca.

Objetivos específicos:

- Elaborar un diagnóstico para conocer los rasgos de los éxitos de aprendizaje de la educación emocional demostrados por los alumnos del V ciclo del programa de Educación Física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca.
- Fortalecer la conexión ya existente entre el cuerpo y la emoción creando una correlación entre las lecciones relacionadas con el cuerpo y el movimiento en la educación física y las lecciones emocionales en la educación emocional.
- Abordar las necesidades emocionales de los niños ayudándoles a ser más conscientes de sus propias emociones a través del movimiento motor.
- Llamar la atención sobre el valor de la educación emocional en la educación física y evaluar su lugar en el sistema educativo actual.

3.2.5. Objetivos y su relación con las competencias básicas

Las competencias en educación física tienen como objetivo ayudar a los alumnos a alcanzar su desarrollo personal tanto en aspectos físicos como emocionales, permitiéndoles integrarse de manera satisfactoria en la sociedad y ser capaces de aprender de forma continua a lo largo de su vida.

Las competencias fundamentales en educación física son las siguientes

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Dominio de los conocimientos y compromiso con el mundo físico.
3. Capacidad de apreciar el arte y la cultura.
4. Capacidad para aprender a aprender.
5. Independencia y autosuficiencia.

Además, los objetivos del diseño de este programa ayudarán a los estudiantes del quinto ciclo del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de educación física en Cajamarca mejoren sus competencias fundamentales. El desarrollo de estas competencias está estrechamente ligado a las cualidades emocionales mencionadas en los objetivos. Las competencias emocionales examinadas anteriormente (Bisquerra y Pérez, 2007) sirvieron de base para estos objetivos, que están fuertemente conectados con los temas tratados en el ámbito de la educación física.

3.2.6. Contenidos y su relación con las capacidades emocionales

Hemos definido una serie de contenidos que se abordarán a través del dominio de la educación física en relación con los objetivos. Estos materiales proceden de un examen del progreso académico realizado en el curso de Educación Física. En conclusión, es necesario cubrir los siguientes temas:

Objetivos de las capacidades emocionales	Contenidos del programa de Educación Física
<p>a.- aumentar la comprensión de los propios sentimientos a través del movimiento. (Ver anexo 01)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El reconocimiento de las emociones y de su fuerza a través de las propias experiencias corporales, como el calor, el placer y otras como la tensión muscular y la relajación. - La conciencia de los propios sentimientos como reacción a condiciones o acontecimientos externos, como interacciones con otras personas, ocasiones alegres o tristes y la expectativa de circunstancias perturbadoras. - Reconocer el vínculo entre las ideas propias (negativas, restrictivas, perturbadoras, confusas) y los sentimientos experimentados.
<p>b.- para comprender mejor la conexión entre las emociones y el cuerpo. (Ver anexo 01)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender cómo los diversos patrones de movimiento (explosivo, lento, amplio, cerrado), así como las expresiones faciales (sonrisa, tristeza), afectan a la forma en que se producen las emociones. - Reconocer el vínculo entre el equilibrio emocional y la contención física (relajación muscular). Sentir las emociones al realizar una actividad física ajustando el ritmo, el paso y la intensidad. - Ser consciente de cómo influye en las emociones propias el modo en que los demás manifiestan sus emociones a través del cuerpo.
<p>c.- Desarrollar el vocabulario emocional (Ver anexo 01)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de los numerosos tipos y clasificaciones de emociones. - Atribución precisa de las emociones reconocidas. - Diferentes términos utilizados en relación con las emociones.
<p>d.- Reconocer las emociones de otras personas por su lenguaje corporal. (Ver anexo 01)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer un vínculo entre los gestos, la postura y el movimiento (velocidad, ritmo, amplitud), así como la localización de diversas partes del cuerpo, con el estado emocional. - Reconocer las expresiones del rostro de otras personas fijándose en rasgos como los ojos, la mirada, los labios, las cejas y los pómulos, entre otros. - Determinar la relación entre los componentes lingüísticos (como el tono de voz, la velocidad del habla y la claridad de la articulación) y los estados emocionales.
<p>e.- Fomentar la comunicación y la expresión verbal y no verbal de las emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercitar múltiples posibilidades de movimiento, como articulaciones y partes del cuerpo en varios planos, para mejorar las capacidades motoras expresivas. - Utilizar conscientemente señales no verbales como la postura, los gestos y la velocidad de movimiento, así como señales vocales como el tono de voz, las pausas y el ritmo, para comunicarse eficazmente y comprender los efectos de hacerlo en diversos contextos.

f.- Una mecánica corporal adecuada para controlar las propias emociones. (Ver anexo 01)	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender cómo se relacionan la tensión de los músculos del cuerpo y la mente. - Comprender la relación entre pensamientos, sentimientos y acciones. - Utilizar el método de Jacobson para la relajación muscular gradual. - Ejercicios de respiración consciente en los que se observa la profundidad, el ritmo y el estilo de la respiración. - Reconocimiento de los distintos estilos de respiración: diafragmática, torácica, clavicular y total. - Utilización del grito liberador como forma de ejercicio para aliviar el estrés y la energía negativa.
g.- Mejorar la capacidad de producir buenos sentimientos por uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de relajación creativa que consiste en imaginar escenarios y crear sentimientos positivos por uno mismo. - El uso deliberado y el control del propio cuerpo, incluidos gestos, posturas y movimientos, para provocar sentimientos favorables.

3.2.7. Destinatarios

Esta propuesta pedagógica está dirigida tanto a los estudiantes como a los profesores del V ciclo del programa de Educación Física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca.

3.2.8. Metodología

- Las ideas constructivistas sirvieron de base para la técnica utilizada en este estudio de investigación, que hace especial hincapié en el alumno como desarrollador de su propio conocimiento.
- Los ejercicios propuestos tienen en cuenta el crecimiento evolutivo, las motivaciones y los intereses de los alumnos.
- El proceso de desarrollo de las competencias emocionales se basa en la práctica e incorpora reflexiones individuales y en grupo con momentos llenos de acción.
- Los juegos de rol y las dramatizaciones se emplean en este contexto para fomentar la colaboración y el desarrollo de buenas actitudes (Bisquerra, 2009).

Dado que la actividad física y el compromiso emocional del alumno no pueden separarse, partimos de la premisa de que la educación física y la inteligencia emocional

están relacionadas. Al crear un vínculo entre la emoción y la razón, el programa educativo sugerido busca cultivar, desarrollar y aumentar la inteligencia emocional (Clark, Boutros y Méndez, 2010). Esto implica comprender que las emociones son necesarias para que exista la razón, y también se reconoce que las iniciativas educativas más eficaces son las que apoyan a los instructores a tomar decisiones independientes dentro de sus contextos particulares. Este tipo de instrucción se basa en el conocimiento y tiene mucho en común con un modelo de habilidades de Inteligencia Emocional utilizado en educación física.

3.2.9. Organización del espacio

Este plan educativo hace uso de las instalaciones atléticas del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de Cajamarca, con el objetivo de maximizar la libertad de movimiento y utilizar el equipamiento atlético que allí se ofrece. Con el fin de utilizar al máximo los recursos técnicos de la institución, también se utiliza el auditorio (ver Anexo 01).

3.2.10. Estructuración de las sesiones

Las sesiones se organizarán siguiendo un marco lógico con tres momentos clave. Para crear un marco adecuado a la enseñanza y el aprendizaje, se celebrará primero una reunión introductoria. Durante este momento, se presentará el tema a tratar y se repasarán los contenidos abordados en sesiones anteriores.

A continuación, se llevarán a cabo los ejercicios emocionales previstos durante un momento de construcción del aprendizaje y se fomentarán las reflexiones pertinentes. Este momento permitirá avanzar hacia el logro de las competencias emocionales establecidas, brindando a los participantes la oportunidad de desarrollar sus habilidades emocionales.

Finalmente, se dedicará un momento de despedida al resumen y afianzamiento de lo trabajado durante la sesión. A través de una reflexión conjunta, se buscará que los participantes tomen conciencia de los aprendizajes adquiridos y los integren de manera significativa.

Los alumnos del V ciclo del programa de Educación Física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca pueden desarrollar sus habilidades emocionales con mayor facilidad gracias a este marco secuencial, que asegura un enfoque educativo contundente y progresivo.

3.2.11. Papel del profesor

Como líder, facilitador y mediador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el profesor de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca cumple un rol crucial. Su principal objetivo es motivar a los alumnos a participar activamente dando las justificaciones indispensables y facilitando las reflexiones grupales.

El monitor también se encarga de organizar cada periodo de clase teniendo en cuenta el planteamiento de la actividad física propuesta. Además, es responsable de planificar y elegir los recursos necesarios para completar las tareas.

3.2.11.1. Sesiones

- Se realizarán un total de seis sesiones durante el tiempo de práctica de educación física para desarrollar y mejorar todas las competencias emocionales. Las sesiones creadas están en consonancia con los objetivos planteados, los recursos empleados y proporcionan un examen exhaustivo de todo el proceso. (Consultar anexo 01)

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con la educación emocional



Sesión	Denominación de la estrategia	Contenidos a desarrollar	Objetivos a lograr
01	Conciencia emocional (Ver anexo 01)	- Representaciones emocionales básicas en el cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la conciencia y la identificación emocional prestando atención a los sentimientos físicos. - Animar a aprender a leer los signos no verbales de los demás para comprender sus sentimientos. - Fomentar la práctica de actividades motrices expresivas e intencionales para favorecer el conocimiento de cómo las emociones afectan a nuestro cuerpo físico.
02	<p>control emocional adecuado mediante la relajación y la respiración (Ver anexo 01)</p>	sugieren presentar físicamente situaciones problemáticas.	<ul style="list-style-type: none"> - Practique la respiración consciente y la relajación progresiva de Jacobson para reforzar su capacidad de afrontar situaciones perturbadoras. - El método fisiológico de la relajación progresiva de Jacobson permite tanto el control voluntario de la tensión y la distensión sobre la relajación temporal como la relajación profunda fácil. - Ayuda a adoptar una actitud tranquila y deliberada ante situaciones difíciles.

03	regulación emocional adecuada a través de imágenes imaginativas (Ver anexo 01)	Mediante el uso de un enfoque de relajación creativa que nos permite visualizar tanto nuestra propia imagen corporal como la de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la habilidad de generar emociones positivas de forma autónoma. - Realizar prácticas de relajación corporal a través de la técnica de masaje en grupo, con el objetivo de promover estados mentales positivos y crear ambientes de trabajo favorables.
04	Autocontrol, autoestima y autoconcepto (Ver anexo 01)	Sugerir el cumplimiento de actos comunes, la manifestación de los propios atributos de forma motriz y el afrontamiento de diversos obstáculos motrices,	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar una buena valoración de uno mismo y tener una percepción precisa de uno mismo mediante el conocimiento personal. - Fortalecer las conexiones positivas, las capacidades sociales y los principios colectivos.
05	Seguridad en sí mismo y otras habilidades sociales (Ver anexo 01)	Modificar las opciones perceptivas mediante circuitos y actividades motrices (ojos cerrados).	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar relaciones de confianza con las personas y la capacidad de comprender y compartir sus sentimientos. - Fomentar la habilidad de reconocer las señales corporales manifestadas por los compañeros durante la participación en actividades, con el fin de fortalecer la conciencia emocional.
06	Compasión y otras habilidades sociales	Mediante la escenificación verbal y física de escenarios típicos, pretende mejorar la empatía.	Crear experiencias compartidas de emociones que promuevan estados de bienestar.

3.2.11.2. Temporalización

La duración del programa emocional se modificará en función de la profundidad en que deba desarrollarse cada una de las capacidades emocionales. Este programa puede ponerse en marcha al inicio del curso académico para promover la sociabilidad del grupo, fomentar la confianza de los miembros y crear un buen ambiente que perdure durante todo el curso académico. También puede aplicarse al final del año académico para evaluar cómo ha progresado el desarrollo emocional y concluir el año académico con éxito. (Consultar Anexo 01)

3.2.12. Propuestas de mejora

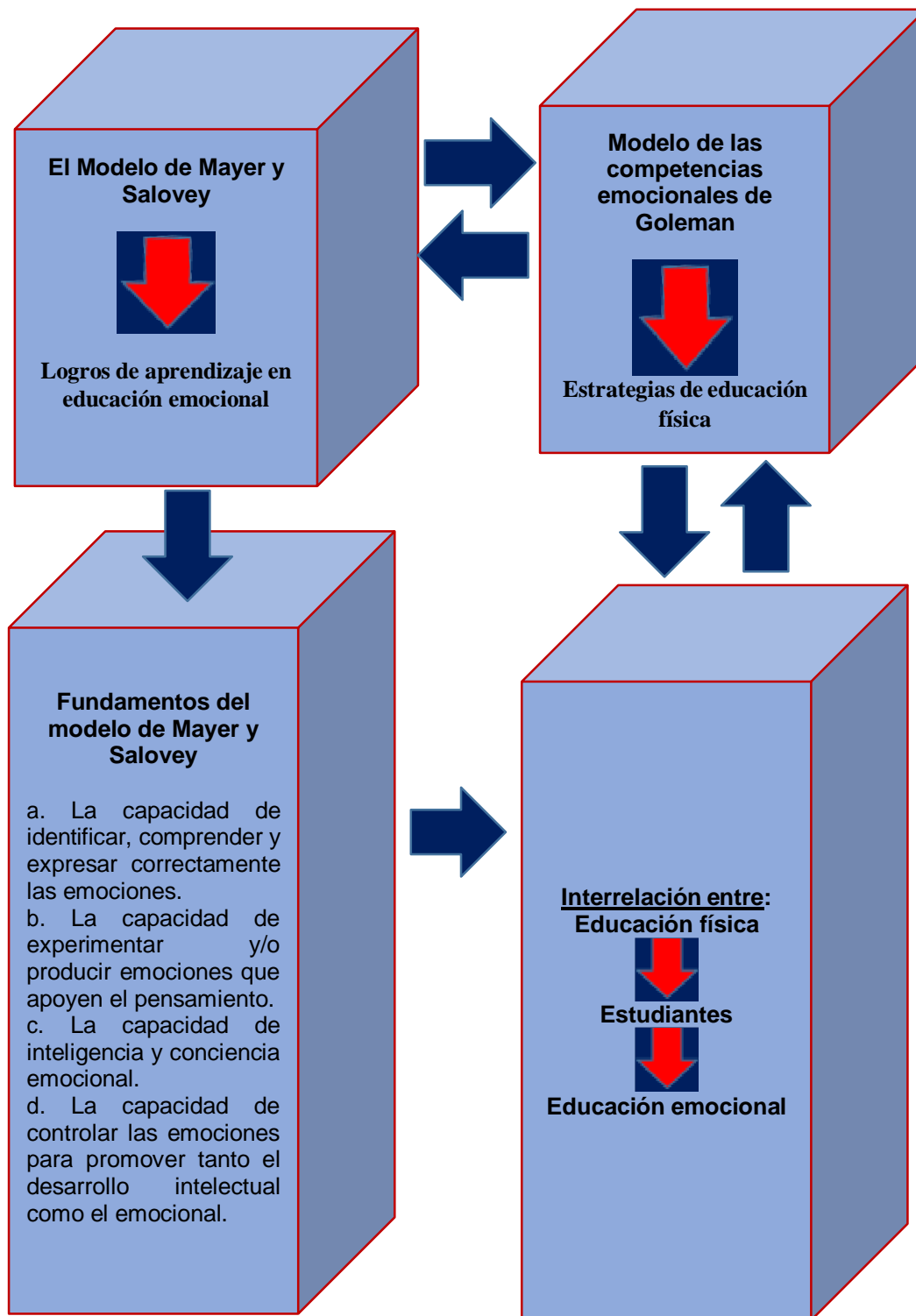
Sugerimos una serie de líneas de esfuerzo a corto y largo plazo que, en su conjunto, darán a este plan de educación emocional a través de la física la trascendencia y dimensión de educación global que deseamos. (Ver Anexo 01)

En primer lugar, se utilizaron alumnos del quinto ciclo del programa de educación física para construir este concepto en el nivel superior. Para alcanzar un mayor nivel de transversalidad de contenidos, creemos que la participación y cooperación de los demás profesores del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca es fundamental. Cuando se habla de educación en valores en el currículo, esta transversalidad ya está presente. Además, creemos que es fundamental incluir a las familias, ya que sólo de esta manera podemos asegurar que este aprendizaje sea práctico, aplicable en una variedad de entornos específicos y generalizable.

En segundo lugar, sugerimos pensar en la posibilidad de iniciar una línea de investigación y ampliarla en el futuro sobre la conexión entre los componentes relacionados con el cuerpo, el movimiento y la educación emocional. En nuestra opinión, aún queda mucho por explorar y descubrir de forma similar antes de que podamos crear un currículo completo y eficaz de educación emocional a través de la educación física.

3.3. EL MODELADO DE LA PROPUESTA

3.3.1. Representación gráfica del modelado teórico de la propuesta



CONCLUSIONES

- Los alumnos del quinto ciclo del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca, muestran un enfoque eminentemente biológico en su formación académica, sin abordar la educación emocional en relación con la educación física. Falta de conciencia emocional, especialmente el control de emociones como la rabia, y desconocimiento del significado emocional de las técnicas físicas practicadas.
- Las técnicas instruccionales utilizadas en educación física ayudan a los alumnos del quinto ciclo del plan de estudios del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de Cajamarca a aprender más eficazmente en el área de educación emocional.
- El taller de desarrollo de habilidades y sensibilización en educación emocional fortalece las conexiones entre el currículo de educación emocional y el currículo de educación física (cuerpo y movimiento).
- A través del ejercicio motor, la dimensión emocional es crucial para ayudar a los alumnos a desarrollar su autoconciencia emocional.
- Estas tácticas ayudan a destacar el valor de la educación emocional en la educación física y a evaluar su lugar en el sistema educativo actual.

RECOMENDACIONES

- Creemos que este trabajo es importante porque, en el quinto ciclo del programa de educación física del IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de Cajamarca, se fortalecen los logros de aprendizaje de los alumnos en educación emocional mediante el uso de estrategias didácticas de educación física.
- Este estudio contribuye sustancialmente a la comprensión y valoración de la relevancia de la educación física en el crecimiento emocional de los niños. Reconocemos el vínculo simbiótico entre las dos disciplinas y el hecho de que no se les ha dado suficiente espacio en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física en la IESP Hno. Victorino Elorz Goicochea de Cajamarca.

BIBLIOGRAFÍA

- Abardía, F. y Medina, D.** (1997). Una propuesta para la formación del profesorado. Palencia: Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad.
- Acosta, A.** (2008). Educación emocional y convivencia en el aula. En P. S. Ministerio de Educación. Secretaria general técnica. Madrid. España
- Adam, E.** (2003). Emociones y educación: que son y como intervenir desde la escuela. Barcelona: Graó.
- Ambrós, V.** (2006). Respiración consciente. Recuperado el 19 de junio de 2013, de www.universoyoga.com
- Belmonte, C.** (2007). Emociones y cerebro. Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales, 101 (1), 59-68.
- Bettoni, R.** (2006). Armonía emocional. Barcelona: Robinbook.
- Bisquerra, R.** (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Blández, J.** (1995). La utilización del material y del espacio en educación física: propuestas y recursos didácticos. Barcelona: Inde.
- Boix, C.** (2007). Educar para ser feliz. Barcelona: Ceac.
- Bisquerra, R.** (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona. España: Praxis.
- Bisquerra, R.** (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R., y Pérez, N.** (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
- Cury, A.** (2010). Padres brillantes, maestros fascinantes. Barcelona. España: Planeta
- Calero, J. C. y Espada, M.** (2005). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. La Peonza
- Contini, N.** (2005). La inteligencia emocional, social y el conocimiento tácito. Su valor en la vida cotidiana. Argentina: Universidad Nacional de Tucumán.
- Diekstra, R.** (2013). El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida. Redes. (E. Punset, Entrevistador) rtve.
- Ekman, P. y Oster, H.** (1981). Expresiones faciales de la emoción. Estudios de Psicología.
- Fernández-Abascal, E. G.** (2008). Emociones positivas. Madrid: Pirámide.

- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N.** (2010). Más Aristóteles y Menos Prozac. *Encuentros en Psicología Social*, 5, 40-51.
- Goleman, D.** (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona. España: Kaairos.
- Gardner, H.** (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D.** (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Guell, M. y Muñoz, J.** (2000). *Desconócete a ti mismo*. Barcelona: Paidós.
- Gurméndez, C.** (1984) *Teoría de los Sentimientos*, México, D.F. Fondo de la Cultura Económica
- Hainbuch, F.** (2006). *Relajación muscular de Jacobson*. Arganda del rey: Edimat.
- Hernández, P.** (2005). *Educación del pensamiento y las emociones: Psicología de la educación*. La Laguna, Tenerife: Narcea.
- Herrero, E.** (1996). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid: Herederos de Eugenio Herrero Lozano.
- López, L.** (2009). *La Importancia de la Educación Física en nuestra escuela*. <http://www.cepazahar.org/eco/n5/spip.php?article40>
- López, P. Á.** (2004). *Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- López, V. M.** (2006). *Ejemplos de instrumentos de evaluación formativa en Educación Física*. <http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPECCBA/areas/area1/docus/tablasdeEvaluacion.pdf>
- Martínez, L. y Gómez, R.** (coord.) (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar. El giro reflexivo en la enseñanza*. Buenos aires: Miña y Dávila.
- Martínez, M.** (2009). *Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral*. Obtenido de <http://polis.revues.org/pdf/1802>
- Martínez-Otero, V.** (2007). *La Buena Educación: Reflexiones y Propuestas de Psicopedagogía Humanista*. Barcelona: Anthropos.
- Martínez-Otero, V.** (2007). *La inteligencia afectiva: Teoría, práctica y programa*. Madrid: CCS.

- Mayer, J. D. y Salovey, P.** (1997) ¿Cuál es la inteligencia emocional? New York: Basic Books.
- Núñez, A.** (s.f.). Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen.
<http://psicologoslaureanocuesta.org/articulos/bioenergetica.pdf>
- Palou, S.** (2004). Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Barcelona: Graó.
- Pellicer, I.** (2011). Educación Física Emocional. Barcelona: Inde.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M, Sánchez, C., Bermejo, R.** (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. Revista española de pedagogía, 241-260.
- Renom, A.** (2007). Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años). Barcelona: Wolters Kluwer Educacion
- Ruano, K.** (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental.
http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Ramírez, W., Vinaccia S., y Suárez, G.** (2004) El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales
- Soldevila, A.** (2009). Emociónate: Programa de educación emocional. Madrid: Pirámide.
- Toro, J.M.** (2005). Educar con co-razón. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Toro, R.** (2007). Biodanza. Providencia: Cuarto propio.
- Trujillo, F.** (2010). La organización del grupo-clase y de las tareas en la clase de Educación Física. Revista digital de Educación Física.
- Tolle, E.** (2004). El poder del ahora. Barcelon. España: Viena.

ANEXOS

Anexo I:

Taller de sensibilización y desarrollo de habilidades de educación emocional.

(Estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Elorz Goicochea de la ciudad de Cajamarca)

Sesión 1: Conciencia emocional

Objetivos:

- Conocer las emociones básicas, cultivar la conciencia emocional y comprender cómo se producen nuestras propias emociones.
- Fomentar la comunicación no verbal y favorecer la expresión emocional.
- Reconocer los sentimientos de los demás.
- Ser conscientes de la interacción entre nuestras emociones y nuestro físico.

Materiales:

- Una bolsa - Papeles que representan diversas emociones
- Un cartón grueso
- Pegamento
- Imágenes relacionadas con el deporte
- Un gráfico modificado de las emociones fundamentales
- Baberos de varios colores

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro: Introducción al tema del control de las emociones y la expresión física. Para regular y controlar las emociones, primero hay que comprenderlas.

Reflexión: ¿Qué entendemos exactamente por emoción? ¿Cuán numerosas son las emociones? ¿Hay alguna emoción que nos recorra en este momento?

Juego "La bolsa emocional": Reproduce el sentimiento que revela el líder del grupo. Debe ser deducido por el grupo en su conjunto. A continuación, pega las ilustraciones en una cartulina y expone tus ideas.

Observación: Insistir en que las emociones no son más que una parte de nuestra experiencia y no son ni buenas ni perjudiciales. Podemos experimentar emociones, pero no debemos dejar que gobiernen nuestro comportamiento. Cuando presenciamos una injusticia, por ejemplo, es legítimo sentir rabia, pero eso no justifica que hagamos daño a otras personas.

Juego "El virus emocional": Describa cómo pueden propagarse las emociones. Las emociones positivas y negativas deben contagiarse a los demás voluntarios a través de cuatro voluntarios. Tocando al individuo y expresando el sentimiento se produce el contagio. A continuación, los alumnos se clasifican por emociones y comunican sus sentimientos.

Reflexión: ¿Cómo se sintieron durante el juego? ¿Qué emoción les gustaría haber representado?

Juego "El deportista emocionado": Cada pareja elige una foto de un deportista y finge ser esa persona en ese partido concreto. Todos tienen que moverse de forma espectacular, como lo haría el deportista.

Reflexión: ¿Cómo se mueve el cuerpo? ¿Rápido, lento, con gestos amplios o sutiles? ¿Qué expresiones faciales utilizaban? ¿Cómo se sintieron emocionalmente? ¿Alegres, tristes, etc.?
Vuelta a la calma: Juego del docente tutor y reflexión final.

Sesión 2: Gestión adecuada de las emociones mediante la respiración y la relajación

Objetivos:

- Continuar avanzando en la capacidad de identificar y comunicar emociones.
- Adquirir habilidades para gestionar situaciones indeseables.
- Aprender técnicas de respiración adecuadas.
- Practicar el método de relajación de Jacobson.

Materiales:

- Superficies acolchadas
- Mascarillas para los ojos
- Música suave y relajante
- Un ordenador portátil, altavoces
- Un CD de meditación de Daniel Goleman con comentarios de Elsa Punset.

Desarrollo de la sesión:

- Teatro emocional: Divídanse en grupos de cuatro y den a cada individuo un sentimiento negativo (como rabia o preocupación). Déles la oportunidad de expresar su emoción en un escenario real. A continuación, hable de las posibles respuestas a ese predicamento.
- Describe cómo vamos a practicar y aprender a reaccionar ante determinados acontecimientos que nos afectan, como la rabia, el miedo, el estrés de los exámenes, la ansiedad, etc. Entendemos que tener estos sentimientos es natural, pero es crucial saber cómo manejarlos y responder a ellos de manera eficaz, sin usar la violencia ni dejar que nuestra ansiedad nos domine, por ejemplo, antes de hacer un examen.
- Respiración: Ante todo, es importante saber respirar. Es crucial ser consciente de nuestra respiración cuando estamos alterados para calmarnos. Nos sentamos, cerramos los ojos y nos concentramos en respirar. Pasamos al menos 30 segundos observando el aire que entra y sale de nuestros pulmones.

Comentario: ¿Por dónde? ¿Qué partes del cuerpo se hinchan?

A continuación, controlaremos el procedimiento respiratorio. Inspiramos lenta y profundamente por la nariz y espiramos por la boca, visualizando que el aire llega al vientre. Colocando la palma de la mano sobre el vientre y sintiendo cómo se expande a medida que respiramos, podemos imaginar que el abdomen se expande como un globo.

Segundo ejercicio de respiración:

Inhalamos mientras contamos hasta 4, luego retenemos la respiración durante 2 segundos, exhalamos contando hasta 4 y nuevamente retenemos la respiración durante 2 segundos.

Después de realizar el ejercicio, abrimos los ojos y compartimos nuestras experiencias: ¿Qué han notado? ¿Se sienten más relajados? ¿El cuerpo se inflaba por completo o solo el abdomen?

-Ejercicio de relajación:

Aprovechando este estado de relajación, vamos a escuchar un CD de Daniel Goleman que nos ayudará a relajarnos y nos enseñará técnicas para calmar nuestra mente y cuerpo. Durante la reproducción del CD, se nos pedirá que prestemos atención a diferentes partes de nuestro cuerpo. Para hacerlo, tensaremos brevemente la parte del cuerpo mencionada y luego la soltaremos.

rápidamente. Nos recostaremos con comodidad y escucharemos durante 10 minutos mientras nos cubrimos con una manta.

Reflexión:

¿Cuál es tu estado emocional ahora? ¿Te resultó difícil relajarte? ¿En qué partes del cuerpo experimentaste más dificultad? ¿Crees que estas técnicas pueden ser útiles?

Momento de despedida: Comentemos cómo la respiración nos ayuda a reaccionar de manera más efectiva ante las situaciones no deseadas. Al calmarnos, somos capaces de tomar decisiones más acertadas. Cuando nos dejamos llevar por las emociones, nos resulta difícil encontrar la mejor solución. Por otro lado, cuando estamos tranquilos, podemos disfrutar más de la vida y evitar que los problemas surjan constantemente debido a nuestros nervios.

Sesión 3:

Gestión adecuada de las emociones mediante la visualización creativa

Objetivos:

- Adquirir habilidades para relajarnos a través de la visualización.
- Generar emociones positivas de forma autónoma.
- Los masajes pueden ayudarte a relajar el cuerpo y la mente.
- Fomentan un buen ambiente en las interacciones con los demás.

Materiales:

Máscaras para los ojos, música relajante, una secuencia de visualización, globos, colchonetas y pelotas, junto con un ordenador portátil y altavoces.

Desarrollo de la sesión:

Momento del encuentro: Por parejas, movemos un globo de un extremo a otro para practicar la respiración diafragmática.

Visualización creativa: Nos tumbamos boca arriba, cerramos los ojos y escuchamos música tranquilizadora mientras entramos en una secuencia de visualización guiada que favorece la relajación.

A continuación, utilizando imágenes como agua, un entorno agradable, un espejo para la autorreflexión, un televisor para observar a la gente, un botiquín milagroso y protectores y ayudantes, ponemos en práctica la técnica de relajación creativa.

Recuperar la calma: Con música relajante, nos damos masajes orientales en pareja. Para relajar poco a poco las circunstancias, masajeamos las extremidades, la espalda, el cuello, etc. con las manos o utilizando pelotas. Terminamos con unas reflexiones finales.

Sesión 4:

La autonomía emocional, la autoestima y el autoconcepto

Objetivos:

- Elevar nuestro sentimiento de autoestima.
- Fomentar el autoconocimiento y desarrollar un autoconcepto saludable.
- Valorar las virtudes propias y ajenas.
- Reforzar las habilidades sociales, los ideales de grupo y las conexiones saludables.

Materiales:

- Una caja con un cristal. Una silla.

- Folios.
- Pinzas.
- Bolígrafo.
- Música relajante.

Desarrollo de la sesión:

Hora de la reunión: Empieza a pensar en lo importante que es tener una imagen positiva de uno mismo. Averigua qué es la autoestima.

Ejercicio del espejo mágico: Sin que lo vean los demás participantes, pasa a cada uno un paquetito que contenga un cristal. Di algo positivo sobre la persona en el espejo antes de que lo vea y dile que puede hacer cualquier cosa.

"Videojuego "¡Aumenta tu autoestima! Los participantes se levantan en una silla y comparten algo en lo que sean especialmente hábiles, les apasione o de lo que se sientan orgullosos. Decir que todos tenemos muchas cualidades buenas.

Juego de rasgos positivos: Los jugadores recorren la sala y se agrupan al azar en función de frases como "color de los pantalones", "número de pies", "signo del zodiaco", "color de los calcetines", etc. En un papel pegado a la espalda, cada participante de cada grupo escribe algo alentador sobre los demás miembros. Sin volver a mencionar al mismo individuo, todos deben escribir algo sobre todos.

El juego de "La rana" Salta con los pies juntos mientras imaginas e indicas la distancia máxima que crees que puedes saltar. Hablar de las formas en que las ideas negativas y nuestras creencias pueden a veces limitarnos. Debemos empezar a pensar mejor de nosotros mismos. "Si no lo intentas, ya has perdido", dice el refrán.

Vuelta a la calma: Ejercicio de visualización. ¿Qué notas cuando te miras al espejo? ¿Crees que te ves bien o mal? Elimina de la imagen todos los elementos que te parezcan objetables y resalta sus aspectos positivos. Visualízate triunfando, contento, relacionándote y disfrutando con tus compañeros de trabajo. Puedes añadir música y color a la imagen. ¿Qué te parece esta nueva imagen?

Comentario final: Discutir las ventajas de tener una buena autoestima.

Sesión 5:

La confianza y demás habilidades sociales

Objetivos:

- Fomentar las buenas interacciones interpersonales, las habilidades sociales y los ideales de grupo.
- Aumentar el grado de empatía entre compañeros.
- Mejorar la comunicación de los sentimientos emocionales.

Materiales:

- Antifaces.
- Dos bancos.
- Colchonetas.
- Cuerdas.
- Picas o conos.
- Un tubo.

Desarrollo de la sesión:

Momento de encuentro: Además de comprenderse y valorarse a sí mismo, la felicidad también depende de lo bien que uno se lleve con los demás. Para ello, hay que desarrollar cualidades sociales como la confianza y el respeto.

Calentamiento emocional: Juego del "Stop-abrazo". Similar al juego "Stop", pero en esta versión, cuando alguien se detenga, deberá abrir los brazos y decir "AMIS". Para ser salvado, otro compañero deberá abrazarlo y decir "TAD". Mientras estén abrazados en "AMIS-TAD", que dura máximo 5 segundos, no pueden ser atrapados.

Juego de la confianza: En parejas y con los ojos cerrados, una guía al otro para que llegue hasta la pared. La guía debe avisar cuando detenerse antes de chocar. No se permite poner las manos delante ni caminar muy despacio. El ganador es quien llegue mas lejos sin chocar.

Reflexión: ¿Qué sentiste durante el juego? ¿Confías en tu compañero? ¿Qué señales notaron de inseguridad? Por ejemplo, caminar más despacio, mostrar expresiones de miedo, caminar de forma extraña, poner las manos por delante, dudar, etc.

Circuito a ciegas: En parejas, uno de los participantes tiene los ojos tapados y el otro lo guía. Se crea un circuito con cuerdas en el suelo para ayudar al que está vendido.

Reflexión: ¿Cómo se sintieron durante el juego? ¿Confían en su compañero? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Cómo se reflejaba la inseguridad en el cuerpo?

Vuelta a la calma: Juego del "sándwich emocional". (No se proporciona información suficiente para parafrasearlo)

Sesión 6

La empatía y demás habilidades sociales

Objetivos:

- Fomentar la capacidad empática.
- Desarrollar habilidades sociales de comunicación.
- Compartir y experimentar emociones positivas, disfrutando de las relaciones con los demás.

Materiales:

- Notas adhesivas (Posits) con diferentes emociones.
- Pañuelos.
- Diversas selecciones de música.
- Ordenador portátil y altavoces.





Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Luis Orlando Gonzáles Vigo.
Título del ejercicio: Gestión financiera
Título de la entrega: Estrategias didácticas de la educación física y su relación co...
Nombre del archivo: TESIS- _Maestria-Gonsalez_Vigo_Luis01AGOSTO_1.docx
Tamaño del archivo: 556.79K
Total páginas: 61
Total de palabras: 15,854
Total de caracteres: 88,368
Fecha de entrega: 02-ago.-2023 03:43p. m. (UTC-0400)
Identificador de la entre... 2140514281

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN
UNIDAD DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN



TESIS

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino Florz Goicochea, ciudad de Cajamarca. 2018.

PRESENTADA PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA.

PRESENTADA POR:

AUTOR: Gonzáles Vigo Luis Orlando

ASESORA: Dra. Tello Flores Raquel Yovana

Lambayeque - Perú - 2019


Dra. Tello Flores Raquel Yovana

Estrategias didácticas de la educación física y su relación con los logros de aprendizaje en educación emocional, estudiantes del V ciclo del programa de educación física del I.E.S.P. Hno. Victorino E

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	19%	4%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	4%
3	studylib.es Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%

9	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
10	www.tdx.cat Fuente de Internet	< 1 %
11	zaguán.unizar.es Fuente de Internet	< 1 %
12	archive.org Fuente de Internet	< 1 %
13	www.scribd.com Fuente de Internet	< 1 %
14	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
15	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	< 1 %
16	transparencia.unitru.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
17	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	www.rrp.upr.edu Fuente de Internet	< 1 %
19	worldwidescience.org Fuente de Internet	< 1 %
20	vbook.pub Fuente de Internet	< 1 %

21	1library.co Fuente de Internet	<1 %
22	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.ute.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.ucam.edu Fuente de Internet	<1 %
26	conrado.ucf.edu.cu Fuente de Internet	<1 %
27	www.congresoeducacion.es Fuente de Internet	<1 %
28	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
29	www.techtitute.com Fuente de Internet	<1 %
30	dehesa.unex.es Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.pedagogica.edu.co Fuente de Internet	<1 %
32	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dra. Tello Flores Raquel Yovana