



Universidad de Valladolid

**INFLUENCIA DEL CONTROL Y LA GESTIÓN
DE EMOCIONES EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Facultad de Educación
4º de Educación Primaria

TRABAJO DE FIN DE GRADO
CURSO 2024/2025

Autora: Marimar Jimeno Encinas
Tutor Académico: Juan Carlos Manrique Arribas

*Es muy importante entender que la inteligencia emocional no es lo opuesto a la inteligencia,
no es el triunfo del corazón sobre la cabeza,
es la intersección de ambas.
(David R. Caruso)*

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad principal evaluar la gestión y el control de emociones del profesorado de Educación Primaria en las clases de Educación Física (EF). Para ello, se llevará a cabo un cuestionario para los docentes de EF relacionado con la inteligencia emocional, a través de preguntas cerradas, excepto una, en la que explican las medidas que toman como docentes para tener una buena gestión de las emociones de los discentes en el aula. Los resultados obtenidos muestran que existe un alto grado de inteligencia emocional, obteniendo resultados altos tanto en la atención emocional como en la claridad emocional, en cambio la reparación emocional es más baja ya que los porcentajes son más bajos. Así como es el diálogo la medida que más destaca entre los docentes para gestionar las emociones de los discentes. Sin embargo, aún se necesita trabajar más en ello, en este caso en la formación de los docentes actuales y los futuros docentes.

PALABRAS CLAVE

Educación física, emociones, inteligencia emocional, docentes y discentes.

ABSTRACT

The main purpose of this work is to evaluate the management and control of emotions of Primary Education teachers in Physical Education (PE) classes. To do this, a questionnaire will be carried out for PE teachers related to emotional intelligence, through closed questions, except for one, in which they explain the measures they take as teachers to have good management of the students emotions in the classroom. The results obtained show that there is a high degree of emotional intelligence, obtaining high results in both emotional attention and emotional clarity, however emotional repair is lower since the percentages are lower. Just as dialogue is the measure that stands out most among teachers to manage students' emotions. However, more work still needs to be done, in this case in the training of current teachers and future teachers.

KEYWORDS

Physical education, emotions, emotional intelligence, teachers and students.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
3. OBJETIVOS.....	5
4. MARCO TEÓRICO.....	6
4.1. CONCEPTOS DE EMOCIÓN.....	7
4.2. NIVELES DE UNA EMOCIÓN.....	8
4.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.....	9
4.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIA EMOCIONAL.....	10
4.5. EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	12
4.6. EL PAPEL DE LAS FAMILIAS EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.....	13
4.7. EL PAPEL DEL PROFESORADO/EMOCIONES DEL PROFESORADO.....	14
5. DISEÑO.....	18
5.1. INSTRUMENTO.....	18
5.2. PROCEDIMIENTO.....	18
5.3. MUESTRA.....	19
5.4. ANÁLISIS DE DATOS.....	20
5.5. RESULTADOS.....	20
5.6. DISCUSIÓN.....	26
5.7. CONCLUSIONES.....	27
5.8. LIMITACIONES.....	28
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la muestra.....	19
Tabla 2. Análisis de la atención emocional.....	20
Tabla 3. Análisis de la claridad emocional.....	21
Tabla 4. Análisis de la reparación emocional.....	22
Tabla 5. Análisis de las emociones durante las clases de EF y su gestión	24

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo está enfocado a la gestión de las emociones en educación física. El área de Educación Física va mucho más allá de la mejora de la condición física o aprender las diferentes habilidades motrices. En esta encontramos un contexto en el que influye mucho las relaciones e interacciones sociales y emocionales, pues los discentes experimentan constantemente sensaciones de éxito, fracaso, frustración, estrés, cooperación, etc. Por todo ello, las emociones tienen un papel muy importante en este proceso de enseñanza-aprendizaje, aunque el impacto de la educación emocional recae y depende en mayor medida del profesorado.

Los docentes de EF no solo actúan como transmisores de contenidos, pues no dejan de ser un referente emocional y modelo a seguir para los discentes. La capacidad que tenga este profesorado en relación a reconocer, gestionar y canalizar tanto sus propias emociones como las de sus estudiantes va a señalar la diferencia en el tipo de clima que pueda haber en el aula, la motivación que sientan los discentes y el desarrollo personal.

A día de hoy muchos profesores se enfrentan a esto sin tener una formación específica y adecuada en relación a competencias emocionales y esto restringe su capacidad de respuesta ante situaciones emocionales que pueden ser complicadas tanto para los alumnos como para uno mismo, las cuales se suelen presentar con frecuencia en las clases de este área.

La estructura que sigue este trabajo es de lo global a lo específico, usando como guías diferentes autores y artículos que tratan sobre el tema, a través de los cuales se ha ido desarrollando este trabajo. Este trabajo está centrado en el análisis del papel de los docentes de EF en la gestión y control de las emociones.

Muchos estudios destacan que tener una buena gestión de las emociones mejora el rendimiento académico, pero también el bienestar propio y social de los discentes. El término educación emocional ha ido cogiendo cada vez más fuerza y ha ido creando cada vez más interés pero aún queda mucho en lo que trabajar. Debemos destacar que la falta de formación del profesorado en este ámbito junto a una planificación que solo se centra en conseguir los contenidos físicos y técnicos, dificultan el hecho de incorporar diferentes estrategias para poder controlar las emociones en el aula. El profesor no es un mero transmisor de contenidos sino que también es un referente emocional para los discentes.

Este trabajo hay que destacar que va a ir de lo global a lo más específico. De esta manera, comenzaremos viendo la fundamentación teórica sobre el eje principal por el que gira este trabajo y finalizará con un diseño de investigación.

En relación a la estructura, el trabajo seguirá un orden con el que se permita a los lectores comprender cada una de las partes que se abordarán. En primer lugar, serán expuestos los intereses personales de la autora además de los académicos, todo ello a través de una justificación. De esta manera se dará un contexto por el que comenzar. A continuación, el marco teórico tendrá en cuenta algunos factores más importantes en relación a las emociones. Se explicarán distintos conceptos de emoción, los niveles que existen, la clasificación, la diferencia entre inteligencia emocional y competencia emocional, se hablará de la educación emocional y, por último, tendrá lugar, el papel de las familias y de los docentes en la gestión de emociones del alumnado, haciendo mayor hincapié en el área de Educación Física.

Todos los contenidos teóricos se llevarán a la práctica a través de una investigación, para la cual se llevará a cabo un cuestionario. Este recogerá preguntas relacionadas con la educación emocional, inteligencia emocional, las emociones del alumnado, el control que llevan los docentes para la gestión de emociones, etc. El cuestionario será contestado por diferentes docentes del área de Educación Física.

Una vez completados los cuestionarios, se llevará a cabo la valoración de los resultados, estudiando las respuestas obtenidas en estos. Para, de esta manera, terminar realizando las conclusiones finales del trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

El tema elegido ha sido principalmente por interés personal. Empezaré aclarando por qué he decidido combinar el área de Educación Física con la salud, concretamente con un tema que sobre todo está relacionado con la psicología, en este caso, las emociones.

Personalmente, quiero destacar que es un tema que siempre me ha llamado la atención y por el que he tenido interés. He pasado momentos en mi vida en los que no he sabido gestionar bien mis emociones ni tener un control adecuado de ellas y sé la importancia que tiene que este aspecto sea llevado de manera adecuada y, sobre todo, que se trabaje; una mala gestión y control de las emociones puede hacer que tengamos dificultades académicas, sociales y personales.

A lo largo de mi formación académica y experiencias personales, he podido observar cómo la capacidad para gestionar de manera adecuada las emociones influye de manera directa en cómo tomamos las decisiones, así como en el rendimiento académico y en la calidad de vida en general.

Vivimos en una sociedad en la que muchas veces no se le da el valor suficiente a la salud emocional. Este ha sido uno de los motivos por los que he decidido profundizar en este campo, pues creo que el desarrollo de competencias emocionales no solo es beneficioso para uno mismo, sino también a nivel colectivo y para diferentes contextos.

También creo que es un tema que me da la oportunidad de crecer como persona. Me ha ayudado a reflexionar sobre mi propia gestión emocional, a identificar dónde tengo que mejorar y mis puntos fuertes. Además, durante estos 4 años de formación y sobre todo, los dos últimos a través de las prácticas en centros, he aprendido que no sirve solo con transmitir conocimiento académicos, sino que acompañar a los discentes también es esencial.

En mis prácticas y en mi vida, he podido ver cómo una buena gestión emocional por parte del profesor va a marcar la diferencia en el clima del aula, en la resolución de conflictos y en la construcción de relaciones de confianza.

Por ello, sé que trabajar en este tema, además de que me permite desarrollar un proyecto sólido, aporta perspectiva útil y que se puede aplicar a nuestro día a día, es decir, a nuestra vida cotidiana.

En relación a la justificación académica, el desarrollo de este TFG me proporcionará los créditos necesarios para alcanzar el Grado de Educación Primaria con la mención en Educación Física. Se han desarrollado una serie de competencias generales que debe adquirir todo profesor de Educación Primaria.

Asimismo, los estudiantes del Grado en Educación Primaria, debemos desarrollar unas competencias generales y específicas, estas últimas, organizadas por módulos y materias. Estas competencias aparecen en la ORDEN ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Primaria. Entre estas competencias generales se pueden destacar las siguientes:

→ 2.a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

→ 4.d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

→ 5.d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

En concreto, por el tema presentado se ha seleccionado, con relación a la mención de Educación Física, las siguientes competencias específicas:

D. Módulo de Optatividad:

→ Materia: Educación Física:

G. Conocer y dominar los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal.

D. Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.

3. OBJETIVOS

Para poder llevar a cabo un buen trabajo es necesario plantear una serie de objetivos. A continuación, se redactan los diferentes objetivos que se intentarán alcanzar con la realización de este trabajo de fin de grado.

Objetivo general:

- Evaluar la gestión y el control de emociones del profesorado de Educación Primaria en las clases de EF, evaluando su impacto en situaciones concretas del aula mediante cuestionarios para comprender cómo influye la competencia emocional del docente en un clima positivo.

Objetivos específicos:

- Valorar y argumentar la presencia que tienen las emociones dentro de las clases de EF.
- Analizar las estrategias que utilizan los docentes para el control emocional durante las clases de EF.
- Destacar la importancia de educar las emociones.
- Definir los términos de inteligencia y competencia emocional.
- Analizar la competencia emocional de la que dispone el profesorado de educación física de Educación Primaria.

4. MARCO TEÓRICO

En este punto, hablaré más detalladamente de las bases de este trabajo, haciendo hincapié en las diferentes referencias que me han guiado en ello y con las que he dirigido este trabajo.

Este trabajo está enfocado en el área de Educación Física, centrado en la salud. La OMS (1948), define salud como el bienestar tanto físico, como mental y social. Por lo general, cuando hablamos de estar sanos o de tener salud, mayoritariamente nos centramos en lo físico, dejando de lado los dos componentes restantes, bienestar mental y social, siendo estos igual de importantes que el primer término mencionado. No basta con no estar enfermos para estar sanos ya que también es importante tener en cuenta cómo nos sentimos emocionalmente, cómo nos relacionamos con el resto de personas y cómo funciona nuestro cuerpo diariamente. En este caso nos vamos a centrar en la gestión y control de las emociones ya que influyen en nuestra salud.

Las emociones son una fuente de información para todas las personas, sobre cómo nos sentimos, qué dirección tomar en función de las circunstancias y cómo se sienten el resto de personas. García (2014, p.1) “Las investigaciones que exploran sus bases neuroanatómicas demuestran la relevancia de la información que proporcionan las emociones en el proceso de toma de decisiones y su función determinante en nuestro comportamiento diario”.

Todas las personas, a lo largo de nuestra vida, vivimos situaciones de nerviosismo, ansiedad, estrés, etc, que sin un buen control de estas emociones nos pueden acabar pasando factura. Por ello, para conseguir un buen control y gestión de las emociones debemos empezar a trabajarlas desde la infancia, ya que va a ser algo que estemos experimentando constantemente en nuestro día a día. Adam et al., (2003, p. 41) explican que

A la mayoría de personas nos cuesta expresarnos con palabras cuando nos preguntan sobre nuestros sentimientos y nuestras emociones: <¿por qué lloras?>, <¿cómo es que pones esta cara de enfado?>, <¿me quieres?>, <¿qué dices, tienes miedo de volver a casa sola?>... A pesar de que como adultos tengamos dificultades para manifestar verbalmente lo que sentimos, hemos de tener presente que los sentimientos y las emociones son imprescindibles en la vida cotidiana del niño y de la niña, y forman parte de su proceso educativo.

Debemos saber conocernos más a nosotros mismos, saber qué es lo que nos preocupa, lo que nos asusta, lo que nos gusta, nuestras inseguridades, es decir, tanto nuestros puntos fuertes como nuestros puntos débiles; debemos ser conscientes de que no es un proceso fácil

y de que va a llevar tiempo, ya que no lo vamos a conseguir de un día para otro, por eso destacar la importancia de trabajarlo desde pequeños, tanto en casa como en el colegio. Además debemos tener en cuenta que las emociones influyen de manera significativa en los aprendizajes, las conductas, las interacciones, etc. Según López (2011), las personas aprendemos a interpretar el mundo y dar respuestas emocionales por medio de la relación temprana; cuando empezamos a saber interpretar el comportamiento de los bebés, lo que nosotros hacemos es lo que va a enseñar al bebé a dar un significado a sus acciones, por ejemplo, llorar para que le atiendan, echar los brazos para que le cojan, etc. Si el bebé ve que no es atendido a sus acciones usará conductas como las rabietas y si esto se repite continuamente, se acostumbrará a utilizar esas conductas para que le atiendan. No va a esperar respuestas, así como tampoco las buscará y acrecentará la evitación, dando lugar a mecanismos como la autosuficiencia emocional.

Por eso, es importante aportar a los discentes diferentes herramientas que les puedan permitir identificar, expresar y regular sus propias emociones, aún más en el área de Educación Física, ya que es un entorno bastante dinámico y donde el alumnado más socializa e interacciona con los iguales. Además, no podemos olvidar el papel del docente, ya que es clave pues es un agente mediador y educador, el cual puede y debe proporcionar estrategias y modelos de conducta que favorezcan un aprendizaje emocional efectivo junto a una convivencia positiva, pero para ello también se necesita una formación apropiada, tanto para llevarlo a cabo en el aula con los escolares como para uno mismo, ya que en esta profesión no todo es color de rosa y muchas veces los docentes, como personas que somos, nos vemos saturados, estresados, etc.

4.1. CONCEPTOS DE EMOCIÓN

El Diccionario de la Real Academia Española (2025) define emoción como una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, acompañada de cierta conmoción somática, así como, interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.

Bisquerra (2003, p.6) describe emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. Las emociones aparecen como una respuesta a algo que ha sucedido o está sucediendo, ya sea

fuera de nuestro cuerpo, como una situación que se pueda dar en nuestro entorno, o dentro de nuestro cuerpo, como un pensamiento o un recuerdo.

Mora (2012, p. 18) explica que las emociones son “una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos”.

Según Goleman (1995, p. 242) la emoción “se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan”. Es decir, comprendemos el concepto de emociones como impulsos que nos llevan a actuar y que nos ayudan a enfrentarnos a los diferentes desafíos que podemos atravesar.

Nuestras emociones pueden parecer a veces un obstáculo para nosotros mismos, pero realmente nos van guiando en la toma de decisiones, muchas veces sin que seamos conscientes de ello; además cuando ignoramos lo que sentimos muchas veces terminamos tomando decisiones poco acertadas. Escuchar nuestras emociones es una manera de ser más sabio con nosotros mismos.

Bisquerra (2003) explica que una emoción se produce cuando el cerebro recibe información y esta llega a las áreas que se encargan de procesar las emociones, como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica, es decir, el cuerpo experimenta una reacción física y el neocórtex (que es la parte del cerebro que se encarga del pensamiento racional) analiza la información, lo que está pasando.

4.2. NIVELES DE UNA EMOCIÓN

Además, Barreiro (2019) nos explica que las emociones tienen tres niveles de respuesta. En primer lugar, a nivel fisiológico, cuando se produce una reacción física particular. Por ejemplo, la alegría la expresamos con una sonrisa y esta nos crea sensación de placer; el miedo se manifiesta con una reacción más defensiva y nos ayuda para protegernos ante un peligro. Este autor menciona que todas las emociones principales tienen una expresión fisiológica en el rostro y que cualquier persona puede reconocer dicha expresión. En segundo lugar, los procesos cognitivos básicos son afectados, como la memoria o la

atención. En tercer y último lugar, el carácter subjetivo, es decir la forma que tiene cada persona de interpretar el efecto que genera la emoción en uno mismo.

Nuestro cuerpo reacciona ante distintos estímulos emocionales. Primero siempre aparece la reacción, por ejemplo, antes de saber que estamos nerviosos nos tiemblan las manos, luego aparece la expresión, la cual nos suele delatar sin tener siquiera que hablar, y es al final cuando somos capaces de nombrar lo que sentimos.

4.3. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones han sido clasificadas de formas diversas. Entre los distintos autores, nos mantenemos con la explicación de Bisquerra (2003), el cual diferencia, emociones positivas, es decir, las agradables. Éstas las experimentamos cuando conseguimos un objetivo que teníamos marcado y nos produce bienestar; aquí destacan la alegría, felicidad, amor, satisfacción, etc. Por otro lado, encontramos las emociones negativas, es decir, las desagradables. Éstas las experimentamos por ejemplo por una pérdida o una amenaza; aquí destacan la tristeza, miedo, ira, etc. Este mismo autor menciona una tercera ‘categoría’, donde encontramos las emociones neutras o ambiguas que son las que no se consideran ni agradables ni desagradables, ya que pueden ser de un tipo u otro en función de las circunstancias; aquí estarían, por ejemplo, la sorpresa o la compasión. Por último, y en cuarto lugar, mencionar las emociones estéticas, estas se dan antes manifestaciones artísticas, ante lo bello, por ejemplo, una cara atractiva, un vestido bonito, etc.

Debemos tener en cuenta que las emociones negativas no son ‘malas’. Las emociones como el miedo, la tristeza, etc. nos enseñan también mucho sobre nosotros mismos; todas ellas tienen su función, el problema no está en sentirlas sino más bien en no saber cómo manejarlas.

Este mismo autor hace otro tipo de clasificación, diferencia entre emociones básicas y emociones secundarias. Según Ekman (1984) las emociones básicas son seis: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco. Todas las emociones que experimentamos, tienen una serie de rasgos que las hace únicas, cada emoción tiene unos gestos corporales, a través de estos el resto podemos diferenciar la emoción de la otra persona sin la necesidad de preguntar.

4.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMPETENCIA EMOCIONAL

En relación al tema de las emociones debemos dar también importancia a conceptos como inteligencia emocional y competencia emocional así como a la diferencia entre los conceptos.

Empezando por inteligencia emocional, Goleman (1995) define inteligencia emocional como la capacidad que tenemos para reconocer nuestros propios sentimientos y los del resto de las personas, además de la capacidad para poder gestionarlos de manera apropiada.

Salovey y Mayer (1997), mencionado en Bisquerra (2003, p. 12), explican que La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.

Goleman (1998) nos define inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para motivarnos y manejar las emociones tanto propias como cuando nos relacionamos con el resto de personas. Este autor nos habla sobre 5 dimensiones básicas, dentro de cada dimensión encontramos diferentes competencias emocionales, debemos tener en cuenta que nadie puede alcanzar con éxito las 25 competencias, pero sí trabajar en ellas e ir mejorándolas. La primera dimensión es la auto-conciencia, la segunda es la auto-regulación, en tercer lugar encontramos la motivación, en cuarto lugar la empatía y en quinto y por último, las habilidades sociales.

La inteligencia emocional no se trata solo de ‘sentir’, la inteligencia emocional tiene un gran impacto en cómo nos relacionamos con el resto de personas y con nosotros mismos. Me gustaría recalcar la idea de que las emociones no solo se sienten, también se comprenden, expresan y se regulan, las emociones sirven para crecer, para pensar mejor y para poder conectar con el resto de iguales. Desarrollar la inteligencia emocional es comprometerse con uno mismo, con su crecimiento, con la forma en que somos con los demás y con nuestro propio bienestar. Bar On (2006) describe la inteligencia emocional como una serie de capacidades, es decir, identificar, comprender y gestionar emociones, establecer relaciones sociales positivas, ajustarse a situaciones nuevas, solucionar conflictos tanto personales como interpersonales y enfrentar de manera efectiva los retos y exigencias que podemos encontrar en el día a día.

Por otro lado, en relación a la competencia emocional, Bisquerra (2003, p. 15-16), en primer lugar da una definición al término ‘competencia’, en la que explica que es “un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”, con lo que se destaca el saber, saber hacer y saber ser. Por consiguiente, este autor define ‘competencia emocional’ como “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.

Esta definición nos hace pensar sobre cuánto más allá hay de ‘controlarse’ emocionalmente, no se trata solo de ser racional o contenernos ante nuestras emociones sino de ser conscientes de lo que sabemos, lo que hacemos y lo que somos; todas las emociones necesitan ser comprendidas, expresadas y reguladas por eso no es innato el saber manejar o controlar las emociones, es algo que vamos aprendiendo y entrenando, como otras habilidades.

Además, debemos tener en cuenta que debe haber voluntad para mejorar emocionalmente; la competencia emocional mejora nuestras relaciones o incluso nuestra salud mental pero también nos hace vivir con más autenticidad y conciencia, es decir, es una forma de vivir de mejor manera. Como mencionan Pérez y Filella (2019, p. 7), “entre los aspectos que se ven favorecidos por el desarrollo de las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas y la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo”.

Bisquerra (2003) distingue dos bloques, la inteligencia intrapersonal, que es el reconocer las emociones de uno mismo y saber regularlas de manera adecuada y la inteligencia interpersonal, aquí encontramos las habilidades sociales, la empatía, etc, es decir, reconocer las emociones del resto de iguales.

Las emociones no son algo que debamos contener, sino todo lo contrario, debemos reconocerlas, comprenderlas, expresarlas y regularlas. Aresté (2015, p. 23) refleja que “reconocer estas emociones, analizarlas y regularlas para darles la intensidad e importancia óptimas en cada situación concreta de la vida”. Por todo ello, podemos decir que la inteligencia emocional es la capacidad y la competencia emocional es poner en práctica esa capacidad, es decir, reconocer una emoción y después aplicar estrategias para regular esa emoción y poder expresarla de manera adecuada. Por todo ello, debemos trabajar en quiénes somos, lo que sabemos y en el qué hacer con eso que sentimos.

4.5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

Voy a comenzar este punto haciendo mención a la definición que hizo Bisquerra (2003, p. 21), de la educación emocional, pues dice que

Es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

Se debe destacar que la educación es el desarrollo de la personalidad integral de la persona: el fracaso escolar, tener dificultades en el aprendizaje, estrés por tareas o exámenes, etc provocan emociones negativas como la apatía, todo ello en relación con no tener una madurez completa o equilibrio emocional. La educación de las emociones debe valer como una vía de aproximación a lo que queremos ser y lo que somos, combinando en los niños el pensamiento, la emoción y la acción. Las emociones ocupan un lugar importante en el funcionamiento psicológico de las personas pues de ahí nuestro éxito o fracaso ante diferentes circunstancias que podamos vivir, la inteligencia emocional, mencionado anteriormente, consigue utilizar las emociones de forma adecuada dando así confianza y seguridad a cada persona.

Los niños aprenden sobre las emociones desde que nacen, pues van reconociendo gestos y expresiones faciales de sus padres. En la etapa de primaria empiezan a ser conscientes de que pelearse con un amigo les provoca enfado, ira o rabia, y que por el contrario, cuando algo les sale bien o van a jugar, les provoca alegría y felicidad. A medida que van creciendo las experiencias que vayan viviendo en el colegio van a ir influyendo en sus comportamientos. Como menciona Bisquerra (2003), lo que debemos conseguir es que los propios alumnos entiendan que todas las emociones son aceptables, lo que deben controlar y trabajar son las reacciones que tienen cuando experimentan diferentes emociones haciendo que esas reacciones sean buenas o malas. Como bien explica Cubero (2017), a los 10 años hay el mismo porcentaje de niños y niñas agresivos, en cambio, cuando van creciendo, los niños se sienten amenazados por lo que afecte a su independencia y las niñas por lo que afecte a sus relaciones; los niños son menos hábiles en expresiones emotivas.

Con la educación emocional lo que se pretende conseguir es que el niño aprenda a conocer sus propias emociones, que reconozca las de los demás, que sepa regularlas, que controle sus reacciones ante emociones negativas, que adquiera un desarrollo adecuado de

generar emociones positivas, el automotivarse, etc. Aunque la familia es considerada el agente de socialización más importante de valores, actitudes y de construcción de la personalidad, la escuela también juega un gran papel en esta situación pues los alumnos pasan gran parte de sus vidas (infancia y adolescencia) y de su tiempo en las escuelas y son los periodos en los que más ocurre el desarrollo emocional. Las escuelas deberían fomentar situaciones que permitan el desarrollo de la sensibilidad y el carácter de los alumnos, ya que se deben involucrar tanto en el ser físico como en el mental, afectivo y social, es decir, en la persona de manera completa.

4.6. EL PAPEL DE LAS FAMILIAS EN LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Cabello (2011, p. 2) indica que “el desarrollo de las habilidades implicadas con la inteligencia emocional comienzan en familia, principalmente a través de las interacciones entre padres e hijos”. La familia es la que afianza las bases del comportamiento, donde los niños desarrollan diferentes valores. Ávila et al., (2023, p. 23) explican que es esencial “la capacidad de la familia para sostener las emociones de los menores, a través del acompañamiento y la disposición de espacios para la expresión de los sentimientos”. Como se ha mencionado anteriormente, la familia es considerada el agente de socialización más importante de los discentes, pues son con los que más tiempo pasan en su día a día, por ello deben trabajar este ámbito con sus hijos desde la infancia y al igual que ningún padre daría a sus hijos comida en mal estado tampoco deben educar la personalidad de sus hijos sin sabiduría y tranquilidad.

Como menciona Cury (2007), los padres brillantes preparan a sus hijos para afrontar las derrotas; deben alentar a sus hijos a tener propósitos, metas, éxito, etc, así como también, con la misma importancia, a enfrentar las derrotas y a no tener miedo a esos fracasos, hay que educarlos para que no se rindan cuando encuentren obstáculos o porque hayan fallado. Es muy importante que haya un diálogo entre los padres y los hijos, El primer hábito de los padres brillantes es permitir que sus hijos los conozcan; el segundo es alimentar su personalidad; el tercero es enseñarlos a pensar; el cuarto es prepararlos para las derrotas y las dificultades de la vida. Ahora debemos entender que la mejor forma de desarrollar estos hábitos es adquirir el quinto hábito: dialogar. (Cury, 2007, p. 20).

Así mismo, Ávila et al., (2023, p. 23) aluden que si la familia no es un apoyo emocional para los niños, estos podrían tener déficits afectivos y un mal desarrollo emocional. Los padres son el primer modelo de referencia que tienen los niños, pues son con los que más tiempo pasan y aprenden a través de la observación, si sus padres tienen una buena gestión del estrés, la frustración, etc los niños van a imitarles, pero si se crían en un ambiente donde predominan los gritos, se ignoran o se quita valor a las emociones, estos aprenderán a hacer eso mismo; se les debe enseñar a explorar y expresar sus emociones sin miedo al qué dirán, esto fomentará su autoconfianza y reforzará la autorregulación. Por ello, como mencionan Chávez et al., (2025, p. 6), “el rol familiar es, por tanto, fomentar un ambiente de seguridad emocional y apoyo, donde el niño pueda experimentar y aprender sin temor, estableciendo una base sólida para su desarrollo integral”. Además, las familias deben ser conscientes de que deben validar lo que sienten sus hijos, es decir, enseñarles que lo que sienten es totalmente válido, pero no las conductas o reacciones que puedan tener, de esta forma ayudan a que desarrollen su inteligencia emocional.

Como menciona Cury (2007, p. 29), “los padres y los maestros son socios en la fantástica tarea de educar”. Así como la familia es un factor muy importante en la formación de los niños, también lo son los docentes, por ello debe haber una buena coordinación entre ambas partes y una comunicación adecuada, ya que ambas partes son importantes y van a formar parte del proceso de los niños.

4.7. EL PAPEL DEL PROFESORADO/EMOCIONES DEL PROFESORADO

La labor que tienen los docentes es muy importante. Con el transcurso de los años la educación ha ido avanzando, así como también la importancia de cómo nos sentimos, cómo afrontamos esas emociones, qué reacciones tomamos ante ellas, etc. El tema de las emociones ha ido ganando espacio en nuestro día a día, así como la educación ha ido evolucionando poco a poco. Ya no nos centramos solo en impartir contenidos didácticos y que se aprendan, sino que vamos más allá. A día de hoy no solo se busca a un profesor que tenga buenos conocimientos en el área que le corresponda impartir, sino que que sea un modelo a seguir de equilibrio emocional, habilidades empáticas y resolución de posibles conflictos, ya que los alumnos se van a fijar en él y será el referente que tengan. Extremera y Fernández (2004) indican que el docente es un modelo para sus alumnos bien por el nivel de conocimiento que

les transmiten, pero también por cómo actúan ante diferentes situaciones del día a día. Por ello es importante que los docentes sepan ponerse en el lugar de los discentes, que haya respeto y que ayuden a que el tiempo que permanecen en la escuela no esté tan marcado por el miedo, el estrés o la frustración. Los niños aprenden a manifestar sus emociones a medida que van viendo cómo lo hacen los adultos que son más cercanos a ellos y en este lugar además de encontrar a las familias también están los docentes.

Como menciona Casassus (2008, p. 13), “el docente emocionalmente competente, es aquel que ve el trasfondo emocional detrás de los actos de los alumnos”. El docente debe ser emocionalmente competente, de tal forma que sea capaz de entender las individualidades personales para que todos los alumnos se sientan comprendidos y respetados.

Los docentes no pueden limitarse a dar las materias correspondientes y a penalizar conductas que no son adecuada, debe existir un diálogo entre el profesorado y el alumnado. Este debe ponerse en el lugar del alumno, debe entenderle como persona y así poder intentar ayudarle a resolver sus posibles problemas; se trata de ayudarles a dirigir sus emociones y a equilibrarlas y que a medida que pasa el tiempo no pierdan la capacidad emocional.

Todos los docentes deben educar a los discentes para que cuando sean más mayores sean independientes y que puedan resolver problemas que les planteen la vida de forma adecuada, así como que sean capaces de relacionarse de una manera adecuada con las diferentes personas que se van a ir encontrando por el camino de la vida. El profesorado debe saber transmitir valores positivos y ser guías y modelos que permitan al alumnado tener un buen aprendizaje con unas buenas habilidades sociales y emociones positivas. Como futuros docentes debemos asegurarnos de que los alumnos aprendan a decir y hacer lo necesario y efectivo en cada momento y que así puedan relacionarse con el resto de personas sin que a ellos mismos les resulte complicado y que sea de una manera adecuada. Como bien hace referencia González (2018, p. 19), “en la escuela no solo hay que formar en cuanto a materias curriculares sino también en cuanto a la relación del niño con el mundo social en el que se desarrolla”.

Hay que tener en cuenta que para conseguir todo lo descrito anteriormente se debe proporcionar también una formación previa al profesorado. Con estos conocimientos y llevándolos a cabo el docente será un buen referente para su alumnado; Fernández-Berrocal y Extremera (2002, pp. 5-6), exponen que “los educadores son los principales líderes emocionales de sus alumnos. La capacidad del profesor para captar, comprender y regular las emociones de sus alumnos es el mejor índice del equilibrio emocional de su clase”. Por ello,

lo primero es que los docentes se formen inicialmente en este área, que tengan una serie de conocimientos y técnicas para poder afrontar diferentes situaciones con sus alumnos, educar en inteligencia emocional también es importante y debe tener un desarrollo continuo y no dejarlo de lado.

Los alumnos necesitan profesores que les apoyen, que les ayuden a desarrollar sus habilidades, a comunicarse, etc. Los docentes deben conocer el grupo-clase con el que trabajan y para ello deben existir diálogos entre alumnado y profesorado, observaciones, etc. de esta manera el docente tendrá más capacidad para ayudar a sus alumnos a saciar sus necesidades.

Aunque el tema de las emociones sea un tema que se considera complicado para la sociedad no significa que debamos despreocuparnos de ello y pensar que ya está todo hecho. Como menciona González (2018), no debe ser visto como una barrera, sino como un desafío al que se tienen que enfrentar los maestros para ayudar a sus discentes. Se trata de buscar un equilibrio entre las dos inteligencias, la racional y la emocional.

Según Pacheco-Salazar (2017), la educación emocional debe entenderse como una fase que debe trabajarse de forma permanente y consciente. Tener en el aula un espacio y un tiempo en el que hablar con nuestros alumnos es importante, hablar sobre cómo nos sentimos, sin juzgar por ninguna de las dos partes, va a ayudar a fomentar un buen clima en el aula y una relación de confianza entre docente y alumno. Como escribió Cury (2007, p. 38), “los maestros fascinantes saben que trabajar con las emociones es más complejo que trabajar con los más intrincados cálculos físicos y matemáticos”.

Como bien explica este mismo autor en *‘Padres brillantes, maestros fascinantes’*, si no educamos la emoción podemos conseguir tres resultados, que los alumnos se vuelvan insensibles, por lo que no les va a importar hacer daño a los demás, otro resultado es que se vuelvan hipersensibles, es decir, se preocupan demasiado y no tienen protección ni límites y en tercer lugar y último que acaben desorientados, no hacen daño al resto de iguales pero ellos mismos tampoco tienen metas y se van conformando con lo que van encontrando. Los maestros debemos educar para la vida, prepararles para experimentar y explorar lo que no conocen, que no tengan miedo al fracaso pero sí al hecho de no intentarlo.

En relación a los docentes, mencionar a aquellos que se dedican al área de educación física, a la relación de estos profesores con el mundo de las emociones, pues además se considera que es el área donde más se pueden experimentar diferentes emociones y la forma de gestionarlas. Según Parlebas (2001), los docentes de EF deben atender la perspectiva

socio-emocional para poder analizar y comprender la propia interacción afectiva con el alumnado y llevar al aula un ambiente de vivencias de emociones y con relaciones sanas y completas. Además del juego motor debemos activar la puesta en marcha, experimentación y vivencia de emociones y sentimientos donde se interactúa continuamente. Por ello, se deben plantear actividades, técnicas y juegos que fomenten las relaciones interpersonales, la cooperación, el trabajo en equipo, etc. Si el docente consigue una formación adecuada en sus competencias emocionales, estas mismas afectarán a su forma de ser en el aula e influirá en la relación con los alumnos, consiguiendo más confianza y cercanía (Bisquerra, 2005). Cuando se imparte esta área debemos ser conscientes de que es un momento en que los alumnos tienen una libertad de movimientos en el espacio y les da pie a trabajar la parte emocional que muchas veces nos cuesta tanto expresar con palabras.

Las clases de EF son un lugar donde hay movimientos, competencia, cooperación, diferentes retos, etc; y esto hace que aparezcan diferentes emociones con más fuerza y que influyan tanto de manera positiva como negativa en los alumnos; es un contexto donde podemos decir que es muy necesario tener un control de las emociones, por eso entre otras, debemos promover la autorregulación, el respeto, etc. Es una asignatura donde hay contacto físico y juegos o actividades en equipo y se necesita tener un autocontrol para evitar o, mejor dicho, prevenir conflictos y comportamientos inadecuados; los alumnos que tienen una buena gestión de sus emociones van a afrontar mejor la derrota, los errores u otros aspectos negativos, esto a ellos les permite seguir participando y a su vez aprender de esas experiencias; así como el trabajo en equipo requiere paciencia, empatía y diferentes habilidades sociales, pues nos permite participar adecuadamente y colaborar con el resto de compañeros, entendiendo sus intereses, opiniones o aportaciones. Es un lugar donde comparten espacio con el resto de compañeros a la vez que trabajan diferentes habilidades y donde suele haber muchas problemáticas, por lo que es un momento en el que necesitan tener un control de las emociones, propias y de los compañeros. Como menciona Rujas (2024), desde las clases de EF podemos conseguir el objetivo de conseguir una calidad de vida mental efectiva.

A su vez, no podemos dejar de lado que todos los profesores experimentar diferentes emociones pero en este caso los que se dedican a impartir clases de EF sienten diferentes emociones como la frustración cuando ve que en el grupo no hay interés, no participan, hay muchos conflictos, etc; alegría y satisfacción, por ver cómo sus estudiantes progresan, consiguen diferentes retos o habilidades, trabajan en equipo, hay un buen ambiente, etc. Los

profesores además de enseñar habilidades motrices son guías emocionales, promoviendo el respeto y el control de las reacciones ante diferentes emociones.

5. DISEÑO

5.1. INSTRUMENTO

El instrumento utilizado para el desarrollo de este estudio fue “Trait Meta Mood Scale (TMMS-24)”, versión reducida y adaptada por Fernández-Berrocal et al., (2004) de la original de Salovey et al., (1995), recogido de la Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte por Carboneros et al., (2020). El cuestionario ha sido adaptado a esta investigación, ya que se han añadido preguntas y se han eliminado otras. El cuestionario utilizado estaba compuesto por 40 preguntas, de las cuales 37 eran cerradas y con una escala verbal (mucho, bastante, poco o nada). Las tres preguntas restantes eran abiertas.

Este cuestionario ha sido utilizado con el fin de conocer la gestión y control de emociones que tiene el profesorado de EF y ver la influencia que tienen las emociones en sus clases, así como conocer las estrategias que utilizan para llevar a cabo un buen control de estas en el aula.

5.2. PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se realizó una indagación ya existente sobre este tema, el cual cada vez tiene más influencia en las aulas. Una vez llevado a cabo esto, se buscaron diferentes instrumentos de estudio, eligiendo finalmente el TMMS-24 adaptado por Fernández-Berrocal et al., (2004). Este instrumento ha sido modificado, ya que se han eliminado algunos ítems y se han añadido otros propios. Para la selección de la muestra, se puso en contacto con maestros conocidos, los cuales contaban con las características necesarias para llevar a cabo la realización de dicho cuestionario, además vía correo electrónico se envió el cuestionario a diferentes colegios de Segovia y Valladolid, facilitando el enlace al cuestionario para que pudieran facilitárselo a los docentes de sus centros.

5.3. MUESTRA

La muestra estuvo compuesta por un total de 32 maestros docentes, un 47% mujeres y un 53% hombres, con una edad media de 43,7. La Tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos. La media de experiencia es de 17,3 años. El 50% posee la especialidad de Educación Física, a su vez, el otro 50% restante posee esta especialidad junto con otras. Respecto a la titulación, el 53% son diplomados y el 47% graduados.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de la muestra.

Variable	M	
Edad media	43,7	
Años de experiencia	17,3	
	N	%
<i>Género</i>		
Hombre	17	53%
Mujer	15	47%
<i>Titulación</i>		
Diplomado	17	53%
Graduado	15	47%
<i>Especialidad</i>		
Educación Física	16	50%
EF y otras materias	16	50%

5.4. ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos se calcularon estadísticos descriptivos de media y porcentajes para las variables cuantitativas. Para la última pregunta del cuestionario se analizaron cuáles eran las medidas que tomaban los docentes para gestionar las emociones y las diferencias y/o similitudes de estas.

5.5. RESULTADOS

Se analizaron cuatro dimensiones, la atención emocional, la claridad emocional, la reparación emocional y, por último, las emociones durante las clases de EF y su gestión.

En la primera dimensión, atención emocional, se muestran los resultados con porcentajes en la tabla 2. Se puede observar que la muestra tiene una alta conciencia emocional en general, estando la mayoría de respuestas en “bastante”, seguido de “mucho”. Además, la categoría “nada” tiene en todos los ítems un 0%, por lo que ninguno de los sujetos deja de prestar atención a sus emociones de una forma total. Destacan los ítems 3, 5 y 6 ya que la respuesta “poco” tiene una representación más alta en ellos. De ellos, el que mayor porcentaje tiene es el ítem 6, el cual cuenta con un 56% de la muestra. Esto indica que no es muy frecuente que piensen en su estado de ánimo de forma constante.

Por todo ello, en esta primera dimensión, podemos ver que los docentes están en contacto con sus emociones y de lo que sienten. Así como no dejan en gran medida que sus sentimientos influyan en sus pensamientos.

Tabla 2.

Análisis de la atención emocional.

Ítems (Atención emocional)	Mucho (%)	Bastante (%)	Poco (%)	Nada (%)
1. Presto mucha atención a cómo me siento	41%	50%	9%	0%
2. Normalmente me preocupo	22%	59%	19%	0%

mucho por lo que siento				
3.Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones	13%	50%	38%	0%
4.Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo	28%	66%	6%	0%
5.Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos	9%	47%	44%	0%
6.Pienso en mi estado de ánimo constantemente	0%	44%	56%	0%
7.A menudo pienso en mis sentimientos	3%	63%	34%	0%
8.Presto mucho atención a cómo me siento	3%	69%	28%	0%

Respecto a la segunda dimensión, claridad emocional, se muestran los resultados con sus porcentajes en la tabla 3. Se observa que, como anteriormente, la mayoría de las respuestas están entre “bastante” y “mucho”; por lo que la muestra indica que hay un alto grado de claridad emocional, los sujetos saben expresar y distinguir lo que sienten en función de la situación que experimenten. Las respuestas “poco” o “nada” tienen porcentajes muy bajos, por lo que, a rasgos generales pocos sujetos tienen poca claridad emocional. En este caso los sujetos tienen bastante claridad emocional manteniendo porcentajes altos, entre el 63% y el 75%.

Tabla 3.
Análisis de la claridad emocional.

Ítems	Mucho (%)	Bastante (%)	Poco (%)	Nada (%)
9.Tengo claros mis sentimientos	19%	63%	16%	3%
10.Frecuentemente puedo definir mis sentimientos	19%	56%	25%	0%
11.Casi siempre sé cómo me siento	25%	63%	13%	0%
12.Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas	19%	66%	16%	0%
13.A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones	16%	69%	13%	3%
14.Siempre puedo decir cómo me siento	9%	75%	13%	3%
15.A veces puedo decir cuáles son mis emociones	22%	59%	16%	3%
16.Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	16%	69%	16%	0%

En la tercera dimensión, reparación emocional, se muestran los resultados con porcentajes en la tabla 4. Se puede observar que la muestra contiene la mayoría de respuestas en “bastante”, aunque en este caso también aparece bastante la respuesta “poco”, con porcentajes relativamente mayores, por ejemplo, los ítems 17, 19 y 21. Destacar el ítem 19 en

el que un 34% piensa poco en los placeres de la vida cuando está triste. Por ello, se puede decir que la reparación emocional es relativamente buena pero menor que la claridad emocional, ya que hay más respuestas de “poco”.

Tabla 4.

Análisis de la reparación emocional.

Ítems	Mucho (%)	Bastante (%)	Poco (%)	Nada (%)
17. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista	25%	41%	31%	3%
18. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables	25%	47%	28%	0%
19. Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida	13%	47%	34%	6%
20. Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal	19%	50%	31%	0%
21. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	6%	53%	38%	3%
22. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo	25%	56%	16%	3%

23. Tengo mucha energía cuando me siento feliz	50%	47%	3%	0%
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	6%	72%	6%	0%

Por último, en el caso de las emociones durante las clases de EF y su gestión, contamos con la tabla 5. En esta las respuestas más abundantes están en “bastante”, con porcentajes altos. Además, en el ítem 25 podemos observar que muy poca gente deja que sus emociones influyan en sus clases de EF, con un 16% en los que no les influye nada y un 50% en el que influyen poco. En el caso del ítem 28 podemos observar que los docentes están bastante preparados para gestionar las emociones en el aula, respondiendo un 53% poco y un 9% nada de dificultad para estar positivos cuando los alumnos tienen emociones negativas. Por lo que la gestión emocional en EF es bastante alta, sabiendo leer y reaccionar de manera adecuada a las emociones de los alumnos, así como a las suyas propias.

Tabla 5.

Análisis de las emociones durante las clases de EF y su gestión.

Ítems	Mucho (%)	Bastante (%)	Poco (%)	Nada (%)
25. Mis emociones interfieren en las clases de EF	6%	28%	50%	16%
26. Soy capaz de identificar las emociones de mis alumnos y alumnas	13%	78%	9%	0%

27. Soy capaz de actuar en las clases de EF en función de las emociones de mis alumnos y alumnas	16%	78%	6%	0%
28. Me resulta difícil mantener una actitud positiva cuando noto emociones negativas en los alumnos durante las clases de EF	0%	38%	53%	9%
29. La actitud positiva del grupo mejora mi disposición emocional hacia la clase	72%	25%	3%	0%
30. Los discentes responden mejor cuando perciben que estoy emocionalmente equilibrado	31%	59%	6%	3%
31. Cuando hay una buena sintonía emocional, las clases de EF se desarrollan con mayor fluidez	59%	38%	3%	0%
32. Me esfuerzo por crear un clima emocional positivo en cada clase de EF	66%	34%	0%	0%

33. Reconozco cuando tengo que modificar la actividad en EF para cambiar el estado emocional del grupo	25%	59%	16%	0%
39. Me siento competente para gestionar emocionalmente los conflictos que surgen en las clases de EF	19%	75%	6%	0%

Para finalizar, se hizo una última pregunta en el cuestionario, en este caso abierta, preguntando a los docentes “¿qué medidas toma a la hora de gestionar las emociones de sus alumnos y alumnas?”, en la que el 22% de los docentes respondieron la importancia del diálogo para esta pregunta.

5.6. DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio era evaluar la gestión y el control de las emociones del profesorado de Educación Primaria en las clases de EF, evaluando su impacto en situaciones concretas del aula mediante cuestionarios para comprender cómo influye la competencia emocional del docente en un clima positivo.

A través de la recogida podemos observar que hay una alta claridad emocional, es decir, estos docentes son conscientes de lo que sienten en cada momento y situación. En relación a la reparación emocional, han salido porcentajes más bajos, por lo que suelen tener más dificultades o tienen sentimientos negativos cuando tienen emociones más complicadas. En cambio, hay una buena gestión del clima emocional del aula, así como también son capaces de adaptar sus métodos según el estado emocional de sus discentes. Por ello, podemos observar que hay una buena comprensión de las emociones pero les cuesta más encontrar estrategias para regular sus emociones cuando se sienten mal.

En relación a la inteligencia emocional, podemos ver que de las cinco dimensiones mencionadas por Goleman (1998) los docentes tienen mayor porcentajes en alguna, por ejemplo en la motivación y en las habilidades sociales, y porcentajes más bajos en la auto-regulación, pues se pueden observar en la tabla 4, en la reparación emocional.

Como comenta Bisquerra (2003), a través de la muestra podemos ver que hay una buena inteligencia interpersonal, ya que reconocen las emociones de sus alumnos y buscan estrategias para mejorarlas pero, en el caso de la inteligencia intrapersonal les cuesta un poco más, pues saben reconocer sus emociones pero les cuesta regularlas de manera adecuada; todo ello se puede apreciar en la tabla 4.

Centrándonos en la última tabla, las emociones durante las clases de EF y su gestión, como mencionaba Cassasus (2008), el docente competente emocionalmente es el que ve más allá de los actos de sus alumnos. A través de esta muestra podemos ver que los docentes son competentes emocionalmente, ya que buscan estrategias para tener un buen clima en el aula cuando surgen complicaciones. Además, coincidiendo con Fernández-Berrocal y Extremera (2002), es importante que los docentes sepan comprender y regular las emociones de sus alumnos para mejorar el equilibrio de sus clases. Con la recogida podemos observar que los docentes coinciden en ello pudiéndose observar en los ítems 29 y 31. Además, todos los docentes encuestados coinciden en que la estrategia más importante es hablar con sus alumnos, así como Pacheco-Salazar (2017) describieron la importancia de tener tiempo para hablar con los alumnos.

5.7. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación podemos destacar que la gestión emocional de los docentes de Educación Primaria en las clases de Educación Física es, en rasgos generales, adecuada, pero también podemos observar que hay puntos en los que es necesario mejorar.

Los docentes muestran una alta claridad emocional, son conscientes de lo que sienten en cada momento y saben distinguirlo, así como también saben adaptar sus clases para mantener un buen clima en el aula, teniendo en cuenta el estado emocional de sus discentes, también podemos ver el compromiso que tienen con sus alumnos y sus clases, además de la implicación en mantener buena relación con ellos y cercanía.

Por otro lado, se han podido identificar algunas limitaciones en la auto-regulación emocional, ya que les cuesta encontrar estrategias para gestionar sus propias emociones o sentimientos en distintos contextos. Por tanto, aunque estén capacitados en habilidades interpersonalizadas, necesitan más recursos o formaciones en inteligencia intrapersonal, para así poder responder de manera más adecuada ante estas situaciones.

Por todo ello, podemos decir que el profesorado de Educación Física de Primaria tiene una base emocional adecuada para poder llevar a cabo sus clases con calidad, pero también muestran dificultades para manejar emociones más complicadas. A través de esto se puede ver la importancia de disponer de espacios de formación en inteligencia emocional, tanto en el período universitario como durante el desarrollo profesional, de esta manera se puede dotar a los futuros docentes y los que están en práctica de estrategias para la auto-regulación emocional y de la de los discentes. Con esto estarán más preparados para trabajar con las diversidades emocionales que se encuentren en el aula con su grupo-clase y además, poder conseguir un clima más positivo en sus clases, fomentando un desarrollo integral en el alumnado.

5.8. LIMITACIONES

Los resultados obtenidos de este estudio no pueden ser generalizados ya que hubiera sido adecuado que hubieran participado más docentes, por ello, futuros estudios podrían centrarse en toda la comunidad de Castilla y León y ver así el nivel de inteligencia emocional de los docentes de dicha comunidad. Además también podría analizarse la inteligencia emocional junto a otras variables distintas a las ya analizadas y observar así su influencia.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adam, E., Cela, J., Codina, M., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A., Fuentes, M., Gómez, J., Lombart, C., López, M., Mallofré, M., Masegosa, A., Martí, J., Ortega, R., Palou, S., Roselló, R., Royo, M., Sol, N., Talavera, M., y Traveset, M. (2003). *Emociones y educación*. Graó.

Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Aresté Grau, J. (2015). *Las emociones en Educación Infantil: sentir, reconocer y expresar*. Unir.net.

Ávila Guerrero, E. T., Carvajal Calderón, F., & Vaca Moreno, L. J. (2023). *Influencia de la familia en el desarrollo socioemocional del niño en la etapa preescolar*. [Doctoral dissertation, Corporación Minuto de Dios, Uniminuto].

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.

Barreiro, J. (2019). *Las Emociones, tipos y funciones*. Blog de psicología. <https://barreiropricologia.com/blog/las-emociones-tipos-y-funciones/>

Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 95-144. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>

Cabello, M. J. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188.

Carboneros, M., Gutiérrez-Ruiz, N., Martínez-Quiles, M., Deliautaite, K. & Angosto, S. (2020). Evaluación de la inteligencia emocional del profesorado de educación física en los centros educativos de la Región de Murcia. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*,

9(2), 13-22. <https://doi.org/10.6018/sportk.454131>

Casassus, J. (2008). Aprendizajes, emociones y clima de aula. Paulo Freire. *Revista de Pedagogía Crítica*, 7(6), 81- 95.

Chávez-Juma, S. P., Arguello-López, A. N., Mejía-Chamba, K. S., & Núñez-Naranjo, A. F. (2025). El papel de la familia en el proceso educativo de los niños en edad preescolar. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, 1(5), 68-80. <https://doi.org/10.53877/rc1.5-568>

Cury, A. (2007). Padres brillantes, maestros fascinantes. http://ampacarlessalvador.es/wp-content/uploads/2018/01/padres_brillantes_maestros_facina_ntes.pdf

Ekman, P. (1984). *Expression and the nature of emotion*. Erlbaum.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista iberoamericana de educación*, 34(3), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>

Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Versión reducida del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y su relación con el bienestar subjetivo. *Psicothema*, 16(2), 239–245.

García Gómez, M. (2014). Inteligencia emocional: las emociones son útiles. *Revista De Ciencias De La Comunicación E Información*, 19, 23–36. <https://doi.org/10.35742/revistacccomunicacioneinformacion.2014.19.23-36>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Kairós.

- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Kairós.
- González Ajuria, A. (2018). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación primaria. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid.]
- López, E. (2011). *Educación de las emociones en la primera infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Wolters Kluwer.
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu*, (14).
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. OMS.
- Pacheco-Salazar, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencia y sociedad*, 42(1), 107-113.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología motriz*. Paidotribo.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Real Academia Española. (s.f.). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado el 21 de mayo de 2025, de <https://dle.rae.es/emoción>
- Rujas Mateo, J. (2024). Gestión y relevancia del control de las emociones a través de la Educación Física. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S.L., Turvey, C. y Palfai, T.P. (1995). Atención

emocional, claridad y reparación: Explorando la inteligencia emocional mediante la Escala de Meta-Estado de Ánimo de Rasgos. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emoción, revelación y salud* (pp. 125-154). Asociación Americana de Psicología. <https://doi.org/10.1037/10182-006>