

TRABAJO DE FIN DE GRADO
REVISIÓN BIBIOGRÁFICA

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS BENEFICIOS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SALUD PSICOSOCIAL EN LOS JÓVENES

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE

ALUMNO/A: ALBERTO GARCÍA NOCEDA

TUTOR ACADÉMICO/A: FERMÍN ANTONIO MARTINEZ
ZARAGOZA

CURSO ACADÉMICO: 2021-2022

RESUMEN

En la primera parte del trabajo que sería la contextualización se realizarán definiciones de términos como psicosocial, salud, inteligencia emocional, así como también se explica a profundidad como repercute la inacción física en la salud de los niños y que muy probablemente esto se deba a lo difícil que es el determinar medidas seguras en la recomendación de ejercicios y deportes, al desconocimiento de los procesos de maduración motriz del niño, niña y adolescente y a una prácticamente nula asociación interdisciplinaria en el área de educación física.

Como metodología se ha seleccionado un estudio de revisión sistemática integrativa con la cual se busca sintetizar los resultados obtenidos de estudios primarios realizados a través de la aplicación de una serie de estrategias con la finalidad de tener una perspectiva más amplia. Los resultados se presentan La revisión sistemática fue realizada siguiendo las directrices que propone la guía Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Metaanalysis (PRISMA).

Los resultados se presentarán en un resumen de los resultados de los artículos examinados, con el nombre de los autores y la fecha del estudio, las características de la muestra y el método que se utilizó para realizar el estudio dando como resultado que los proyectos de inteligencia emocional pueden ser efectivos para avanzar en el ajuste psicosocial y mejorar los logros académicos de los alumnos de primaria.

Para concluir luego de haber terminado de analizar los diferentes artículos seleccionados que hablan sobre sobre la Educación Emocional, Psicosocial y la Educación Física, se ha podido contemplar que este es un tema que ha estado creciendo y generando un gran interés científico. Puede concluirse que es sumamente importante que desde los institutos educativos y desde la Educación Física primordialmente, se ejecute una instrucción emocional de los alumnos.

Palabras claves: Educación física, Salud psicosocial, Inteligencia emocional.

INDICE

1.- CONTEXTUALIZACIÓN	1
2.- METODO.....	5
3.- RESULTADOS	8
4.- DISCUSIÓN.....	14
5.- CONCLUSIONES–PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
Referencias Bibliográficas.....	19



1.- CONTEXTUALIZACIÓN

El término psicosocial hace alusión a la conexión bidireccional entre los componentes psicológicos como la forma en que una niña o niño se siente, razona, se comporta y las variables sociales ligadas con el entorno en el que reside el niño: familia, localidad, estado, religión, cultura. El bienestar de igual forma se relaciona al estado de bienestar integral. El bienestar tiene proporciones físicas, psicológicas, emocionales, sociales y espirituales. La idea incorpora "lo que es bueno para una niña o niño", como el crear lazos emocionales con adultos de confianza, interesarse por algún tipo de rol social significativo, sentirse alegre y con esperanza, tener buenas experiencias sociales y de aprendizaje en un ambiente estable, crear métodos sólidos para lidiar con el estrés, poder satisfacer las necesidades más fundamentales y tener una sensación de seguridad. (ACNUR, 2014)

Podemos definir salud como el bienestar físico, mental y social, de igual modo es importante saber de los beneficios del ejercicio, las actividades físicas en la infancia no siempre son considerada como una prescripción médica. Probablemente esto se deba a la dificultad para determinar medidas seguras en la recomendación de ejercicios y deportes, al desconocimiento de los procesos de maduración motriz del niño, niña y adolescente y a una prácticamente nula asociación interdisciplinaria entre los pediatras, maestros y profesores en el área de educación física.

La inacción física va en aumento en varios países y esto repercute en el predominio de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población en todo el mundo. La humanidad se enfrenta a grandes retos en los próximos años, manifestado en el modo de vida estacionario y la ausencia de actividad física en un gran porcentaje de personas debido a algún grado de: la disminución de la utilización de la fuerza física en las actividades de trabajo, los sistemas de transporte, la ingesta de alimentos con calorías altas, el uso de drogas y la utilización de nuevas tecnologías; los anteriores puntos influyen en el bienestar emocional y la calidad de vida psicológica de la sociedad (Sánchez, 2009).

En todas partes del mundo, existe una comprobación de la correlación entre la salud mental, la salud física y el bienestar psicosocial es algo que se ha ido incrementado con velocidad. Dado que la salud mental, al igual que la salud física, es una cuestión transversal, un inmenso número de sectores, organismos y actores desempeñan un papel al momento de alcanzar resultados ideales, en esta área para las personas. Progresivamente, tanto en ámbitos de alto como de bajos recursos económicos, se están incorporando los profesionales de la actividad física con preparación en salud mental en grupos multidisciplinarios que promueven la salud mental y el bienestar psicosocial.

El realizar una actividad física previene y trata los problemas mentales, promueve el bienestar y la conexión social. Esto incluye el alivio de la carga de algunos trastornos mentales mediante la disminución de los síntomas de depresión, trastornos por consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático y esquizofrenia (Ashdown-Franks, 2020).

Las pruebas apuntan que, en lo que respecta a los beneficios del bienestar emocional, el tipo o el vigor de la actividad física son menos significativos que el tiempo total dedicado. Otro factor de mucha importancia es anteponer el disfrute, el fomento de la autoeficacia (la autoestima de una persona a la hora de lograr sus objetivos de rendimiento) y la preferencia individual, todos ellos indicadores del compromiso a largo plazo en la actividad física.

La actividad física y el deporte deberían ser considerados en las categorías 2-4 de la pirámide del IASC, inclusive como una pieza del apoyo comunitario y familiar (categoría 2), como apoyo no especializado (categoría 3) y como un elemento de la atención especializada del SMAPS (categoría 4) (Comité Permanente entre Organismos (IASC), 2007) (Ver **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..**)

Figura 1.

Pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias. Fuente: IASC



Además de disminuir los indicios de problemas mentales, está surgiendo pruebas de que la actividad física, protege contra posibles escenarios de enfermedad mental. Entre los niños que pueden estar en una exposición constante a acontecimientos desfavorables durante la el periodo de infancia, ser parte de deportes de equipo le da una mayor protección y mucha más seguridad contra futuros problemas mentales. El tener una participación activa en actividades deportivas se percibe como un factor principal para lograr conseguir las cinco "C" del desarrollo positivo competencia, confianza, carácter, conexiones y compasión/aprendizaje. Esto ayuda a contribuir en el desarrollo social y emocional de los niños de cualquier edad en lo que respecta a la resolución de problemas, los principios de la ecuanimidad, el desarrollar la toma de iniciativas, el liderazgo y la comunicación pacífica.

En la infancia la actividad física produce varias ventajas durante la época de la niñez, incluyendo crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y musculoesquelético, el mantenimiento de un equilibrio calórico y, en consecuencia, un peso acorde, la prevención de sufrir enfermedades de tipo cardiovascular como la hipertensión o el colesterol sanguíneo alto, y la oportunidad de fomentar las conexiones sociales, las sensaciones de realización personal y la salud mental.

No ha sido definido con claridad el nivel con el cual la inactividad contribuye a los crecientes índices de obesidad en los niños y niñas. No obstante, hay pruebas científicas sólidas que señalan que los niños y niñas inactivos tienen más posibilidades de presentar un exceso de grasa (Goran MI, 2001), incluso en una temprana edad o al final de la niñez (Wells, 2001). También hay pruebas de que los niños que invierten más energía en tareas estacionarias, como, por ejemplo, estar sentados frente al televisor o jugando video juegos, están destinados a tener exceso de grasa.

Hay pruebas científicas que prueban que la actividad física es de mucha importancia para el bienestar psicológico de los niños (Steptoe, 1996). Tanto los niños como las niñas bajos niveles de actividad tienen una mayor preponderancia de padecer trastornos emocionales y psicológicos. Los deportes y el ejercicio dan un empuje de éxito a los niños y niñas, lo que contribuye a desarrollar mucho más su bienestar social, su confianza, su autopercepción, y su nivel competitivo, provocando un resultado más beneficioso en los niños que hasta ahora tienen confianza baja.

Cabe destacar que, los niños con niveles de actividades físicas altas tienen más posibilidades de tener un mejor funcionamiento intelectual (Sibley, 2003). Asimismo, es coherente esperar que si hay una participación alta en la prácticas de deportes y actividades físicas, hay una posibilidad más pequeña de que los chicos se relacionen a actividades de delincuencia juvenil.

Desde hace un tiempo, existe un creciente interés en el conocer y entender la inteligencia emocional (IE) en el campo de la educación. Los estudios principales que abordan la preparación en competencias socioemocionales, se centran en la necesidad de moldear, ejecutar y evaluar programas de intervención en las distintas etapas de la educación, pero antes de la ejecución de programas educativos es la preparación de los docentes (Pena, 2008), y lo que es considerablemente indispensables, los docentes deben conocer la vivencia emocional de sus alumnos. Antes de aplicar el programa de educación emocional, es importante descubrir las vivencias que estimulan nuestras prácticas pedagógicas, y desde el espacio de la educación física (EF), aquellas desarrolladas a través del juego motor

El área de la Educación Física se presenta como un escenario apropiado para que los alumnos experimenten un catálogo diverso de vivencias emocionales para el desarrollo de la personalidad (Parlebas, 2012), debido a la gran carga afectiva y relacional que conlleva la motricidad. Una persona en una circunstancia deportiva obtiene y almacena datos para comprender, realizar y decidir, unido a todo un conjunto de vivencias en los que el individuo expresa, de manera consciente e inconsciente, su conjunto de experiencias, sus miedos, preocupaciones, felicidades, en fin, su curioso método de sentir la vida (Lagardera, 2005).

En la edad escolar el deporte es diferente del deporte para adultos por un conjunto de características que deben cumplirse: debe ser participativo, co-educativo, que mejore la autonomía de los niños, que potencie el avance de las habilidades perceptivo-motrices, que se aleje de la

especialización temprana, que se adicione a los proyectos de la asignatura de Educación Física, que sea saludable y seguro, y que se distancie de los riesgos que envuelven el guiar el deporte en edad escolar y la competición con el único objetivo de "ganar" (Manrique, 2011), dando a la competición la mínima importancia posible.

El valor de este estudio radica en las emociones y la salud psicosocial en el entorno educativo. Creadores como Robert A. Day consideran muy interesante realizar revisiones sistemáticas, ya que aportan datos significativos sobre el estado de la investigación en un área determinada. En este aspecto, los resultados son extremadamente útiles tanto para la enseñanza como para líneas futuras investigativas (Day, 2005).

Las emociones determinan constantemente el comportamiento humano, por lo que estas no pueden desvincularse del ámbito educativo, siendo la educación emocional necesaria para el desarrollo integral de los alumnos/as. Los sentimientos deciden continuamente la conducta humana, por lo que no pueden estar desvinculadas del área educativa, y siendo la educación emocional herramienta fundamental para el desarrollo de los alumnos (Caballero, 2016).

La conexión entre alumnos y profesores se encuentra tacita luego de las actividades, recursos y elementos cotidianos, donde los anteriores están esencialmente ocupados a acciones de lógica, pero necesitan tener una relación más prominente a través de la práctica y para descubrir y resolver cuestiones de diversos tipos como las sociales o las emocionales (Cury, 2010). Los estudiantes experimentan sentimientos que, en ocasiones, bloquean su ciclo de aprendizaje. En esta circunstancia, la mayor parte de ellos no tienen ni idea de lo que sienten ni de cómo dominarlo. Es por ello que es muy importante ofrecerles ayuda para distinguir y manejar sus emociones o sentimientos (Fernández-García, 2019).

Los sentimientos se perciben como una fase intrincada del individuo retratado por una influencia que se inclina a una respuesta organizada. Los sentimientos se producen típicamente debido a una reacción por un suceso externo o interno (Bisquerra, 2000). Es importante acotar que el autor Daniel Goleman (Goleman, 1995), posee la virtud de haber dado al colectivo el concepto de Inteligencia Emocional, aunque el tema había sido efectivamente tocado por autores como Gardner o Mayer y Salovey. El desarrollo de la investigación de este punto de vista no se produjo hasta los años 90, en gran medida por estos autores anteriormente nombrados. En consecuencia, en estos últimos tiempos la colectividad en general muestra cada vez más interés en esta perspectiva, pensando en ella como uno de los instrumentos para tener éxito y regocijo en las diversas cuestiones cotidianas (Casassus, 2006) (Fernández-García, 2019).

Este estudio va a centrarse en el área específica de la Educación Física (EF), que ofrece la posibilidad de crear encuentros emocionales utilizando de juegos motores y deportivos como método para la activación de programas.

La educación emocional y la salud psicosocial al tener una relación con la (EF) debe ser un conjunto en su evolución, ya que la habilidad motriz producida se conecta a los sentimientos en la toma de decisiones y en el proceso de aprendizaje (Gurutze Luis-de Cos, 2019). Las enseñanzas que se mantienen y retienen en el tiempo son los que están conectados a un sentimiento, y esto sucede con mayor eficacia si el aprendizaje es vivencial, y este es el lugar donde la educación física debe impactar ya que esta es el área por excelencia donde se aplica el desarrollo emocional y psicosocial

de los alumnos. Tal como ha de manifestar Tolle (2004), “la emoción es la reacción del cuerpo a tu mente”.

La (EF) es un ámbito donde los alumnos se relacionan en todas las dimensiones (física-motriz, mental, afectiva y social), tal como dijeron (Mujica et al 2016), por lo que es propicio para fomentar las buenas emociones y la salud psicosocial de los individuos. Habiendo en la actualidad una circulación desde la (EF) tradicional que tiene más enfoque y dedicación a lo fisiológico, La perspectiva psicológica que se suma a este espacio está resultando más significativa en el siglo XXI. “Las emociones suelen afectar a los procesos de aprendizaje, así como a la salud mental y física, a la calidad de las relaciones sociales y al rendimiento académico y laboral” (Brackett., 2001).

Pellicer (2011), propone la asociación de la EE y la EF, creando la definición de la Educación Física Emocional, donde propone añadir y emplear el desarrollo de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, independencia emocional, competencia social y habilidades sociales para la vida y el bienestar) en los diversos niveles de contenido que constituye el plan educativo (Bisquerra, 2007).

Todo esto, está más fortificado por las pruebas de la relación positiva entre las emociones, la salud psicosocial y la actividad física o deportiva, donde se puede apreciar cómo a través de las actividades motrices, las emociones positivas se incrementan por los niños, mientras que por otro lado las emociones negativas resultan disminuidas. De igual manera, según (Ramírez, 2004), la actividad física presenta beneficios en la mente, así como también en la disminución de síntomas depresivos, ansiedad o estrés, y genera distintos beneficios a nivel psicológico como una autoestima alta y autoimagen positiva de sí mismo y otros aspectos sociales.

Para concluir y viendo la importancia de la educación emocional y la salud psicosocial, se plantea una revisión bibliográfica sobre la temática en busca de los siguientes objetivos:

- Identificar cuales temas de investigación se han publicado entre los años 2015 y 2021 sobre Educación Emocional y Psicosocial en el área de Educación Física.
- Analizar la importancia del área emocional y psicosocial descritas en estas publicaciones en Educación Física, realizando propuestas de líneas de investigación sobre los aspectos potenciales en las diferentes investigaciones.
- Establecer aplicaciones prácticas para los docentes, limitaciones y perspectivas de futuro en torno a la investigación para el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.- METODO

Se ha realizado un estudio de revisión sistemática integrativa que según Cassia Baldini (2014) : “es un método de revisión específico que resume la literatura empírica o teórica anterior para proporcionar una comprensión más completa de un fenómeno o problema concreto” (p546). Este estilo de revisión intenta aunar y sintetizar los resultados obtenidos de estudios primarios por medio de la aplicación de una serie de estrategias con el propósito de obtener una perspectiva general, la revisión sistemática integrativa se realizó siguiendo las directrices que propone la guía Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Metaanalysis (PRISMA), Los creadores plantean que PRISMA consolida algunos novedosos ángulos razonables y metodológicos identificados con la estrategia de las encuestas deliberadas que han surgido últimamente, periodo en el que se ha producido una creación crítica de auditorías y un examen sobre la técnica de las

encuestas ordenadas. La búsqueda bibliográfica se realizó a través de las bases de datos electrónicas de conocimiento ScienceDirect y PubMed, ya que ambas son reconocidas por su legitimidad y de sus fuentes.

La primera búsqueda en ambas bases de datos se realizó con las palabras clave “sport” and “psychosocial” and “emotional” con texto completo, donde aparecieron 2327 resultados en ScienceDirect y 288 en PubMed, seguidamente se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

1. Que los sujetos de estudio fueran estudiantes de primaria, ya que el tema de esta revisión se centra exclusivamente en cómo afecta el deporte a los niños.
2. Fecha de publicación: 2015 - 2020 (años). Fue seleccionado este rango de fecha para obtener artículos actualizados en las bases de datos correspondientes.
3. Artículos publicados en habla inglesa. La mayoría de los artículos de las revistas científicas de alto impacto se publican en esta lengua internacional para garantizar la calidad de éstos.
4. Añadir la palabra “children” como criterio de inclusión para acotar el área de búsqueda de los artículos en la población joven.

Criterio de exclusión:

1. Alumnos mayores de 12 años.
2. Se utilizó la palabra “adult” como criterio de exclusión para acortar la búsqueda.
3. Se excluyeron niños con problemas de salud

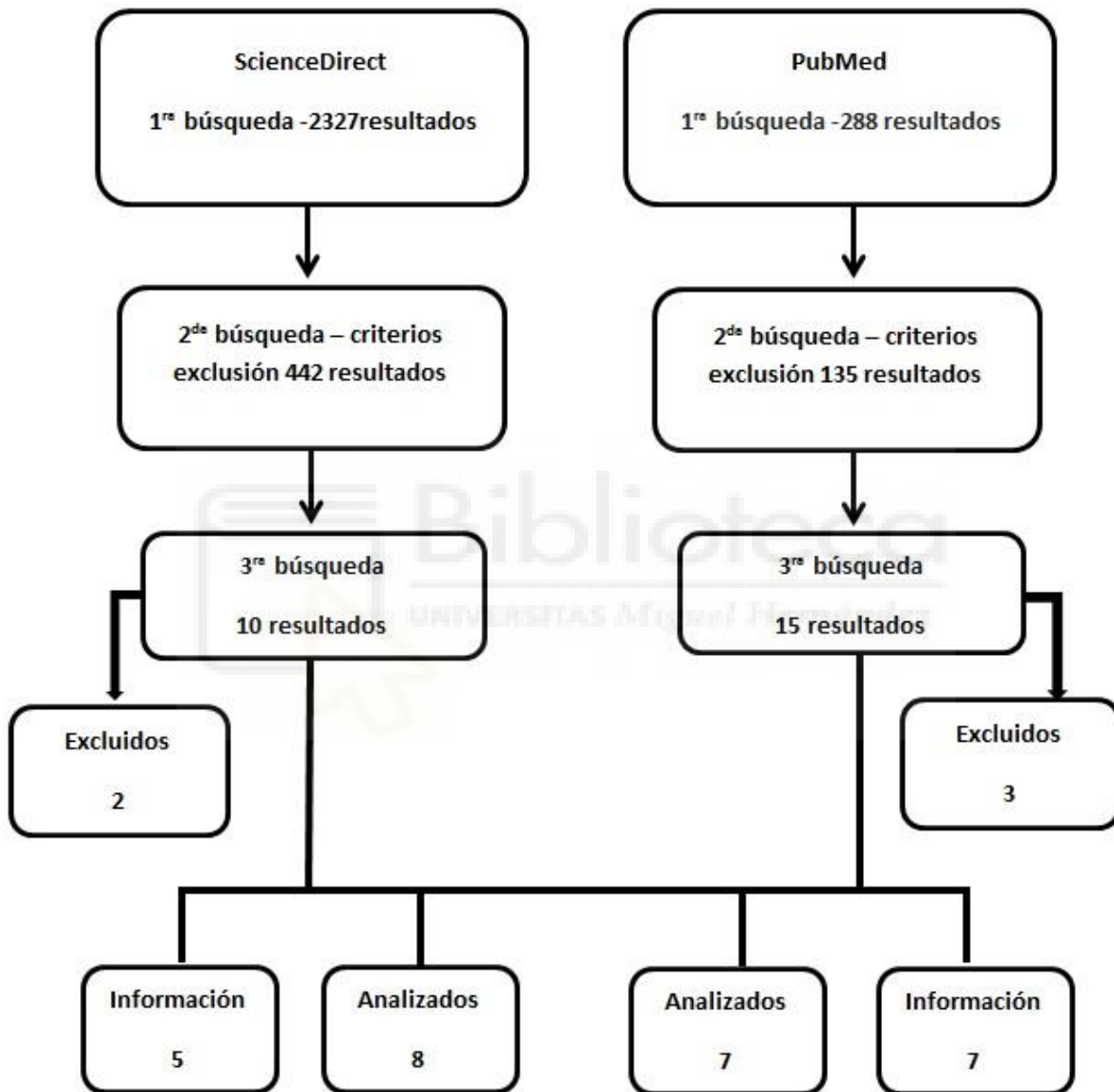
Tras el procedimiento anterior se obtuvieron 442 resultados en ScienceDirect y 135 en PubMed. Para afinar la búsqueda se revisaron los títulos y resúmenes (o “abstracts”) de todos los estudios con el fin de identificar los que más se ajustaban al estudio a realizar.

De los 442 resultados en la primera base de datos, se seleccionaron 10 estudios con texto completo. De éstos, se eliminaron 2 artículos por alguno de los criterios de exclusión nombrados anteriormente. Al finalizar el proceso de selección, los 8 artículos se analizaron de forma minuciosa extrayendo la información necesaria para la presente revisión bibliográfica y objeto de estudio. También, se tomaron 5 estudios como fuente de información e ideas generales

Por otro lado, se puede observar que en la **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, en PubMed se extrajeron 15 artículos de los cuales 7 fueron analizados minuciosamente, 3 descartados porque la mayoría de los estudios son realizados a niños con algún problema de salud y 7 para información siguiendo las mismas características de la búsqueda anterior y de acuerdo al objeto de estudio.

Figura 2.

Diagrama de flujo de la selección de artículos. Fuente de elaboración propia



3.- RESULTADOS

En la **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**, se realiza un resumen de los resultados de los artículos examinados, con el nombre de los autores y la fecha del estudio, las características de la muestra, el método que se usó para realizar el estudio y por últimos los resultados.

Tabla 1.

Diagrama de flujo de la selección de artículos. Fuente de elaboración propia

ESTUDIO	MUESTRA	METODO	RESULTADOS
<p>(ALCARAZ-MUÑOZ, 2017)</p> <p>Jugar en positivo: género y emociones en educación física</p>	<p>En este estudio participaron 213 estudiantes (101 chicos y 112 chicas) de educación primaria de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre 10 y 12 años (M=10.78; DE=0.675).</p>	<p>El diseño de la investigación se situó dentro de la metodología semiexperiencial con post-test, donde se recogieron datos de naturaleza cuantitativa junto a comentarios subjetivos de carácter cualitativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los participantes aludieron en sus explicaciones con un porcentaje de 42.6% a aspectos de la LI para justificar la vivencia emocional positiva, con un porcentaje de 37.7% hicieron referencia simultáneamente en sus comentarios a rasgos tanto de la LI como de la LE • Mientras que en las narraciones vinculadas únicamente a rasgos de la LE se obtuvo un porcentaje de 19.7%
<p>(Chaparro Aguado F., 2012)</p> <p>EVALUACIÓN DE LA SALUD PSICOSOCIAL EN UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA</p>	<p>Se llevo a cabo una evaluación con un grupo de 20 alumnos y alumnas de primero de ESO de un centro público situado en la localidad de Alcorcón, al sur de la Comunidad Autónoma de</p>	<p>Para la consecución del propósito de la evaluación de la salud psicosocial a través dinámica del grupo se plantearon una serie de actividades propias del área de la (EF).</p>	<p>Se identifican varios subgrupos claramente definidos en relación al sexo, hecho que queda justificado, en parte, por la etapa (12-13 años) en la que los alumnos y las alumnas se encuentran.</p> <p>Dentro los dos grandes grupos (“Chicos” y</p>

	<p>Madrid. El grupo está compuesto por 11 chicos y 9 chicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Instrumento 1: ANECDOTARIO DE LA OBSERVACIÓN EXTERNA DE GRUPOS Y SUBGRUPOS Instrumento 2: LUDOGRAMA Instrumento 3: PAUTAS DE OBSERVACIÓN DE GRUPO Instrumento 4: HOJA DE IDENTIFICACIÓN DE ROLES y SUBROLES 	<p>“Chicas”) se encontraron otras agrupaciones, más o menos estables, que denominamos como “grupos cerrados” (“Chicos 1” y “Chicas 1”), “flexibles” (“Chicas 2” y “Chicos 2”) y “alumnos/as independientes” (“Chicos independientes” y “Chicas independientes” que interactúan con los dos anteriores indistintamente).</p>
<p>(Ruiz, Lorenzo, & García, 2012) EL TRABAJO CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: VALORACIÓN DE UNA EXPERIENCIA PILOTO EN EDUCACIÓN PRIMARIA</p>	<p>Los participantes en este estudio fueron un grupo de 25 alumnos (13 niñas y 12 niños) todos ellos pertenecientes a una misma clase de tercer curso de Educación primaria del colegio público CEIP Guernica de San Fernando de Henares (Madrid). La edad media de los alumnos es de 8,9 años $\pm 0,25$. Todos ellos son de nacionalidad española</p>	<p>Se impartieron cuatro sesiones de 50 minutos de duración cada una. La frecuencia fue semanal. La estructura de las sesiones constaba de tres partes: 1) introducción a la sesión con actividades físicas dinámicas, a esta parte se le llamó los “buenos días”, 2) parte principal donde se impartían los contenidos propios de atención y relajación, y 3) puesta en común y evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> La gran mayoría de los alumnos (75% de promedio por sesión) aseguraban encontrarse felices y/o contentos al término de las intervenciones, siendo este porcentaje más alto (88%) en la tercera sesión. El símbolo de tristeza/preocupación (Δ), aun siendo bajo, marcó los porcentajes más altos en la segunda y cuarta sesión (12%) La media de valoraciones positivas por sesión se sitúa en 20,5 (82,79%) Las sesiones mejor valoradas fueron la primera y la tercera,

				<p>con 25 y 24 niños respectivamente, a los cuales les gustó la experiencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • La media de valoraciones negativas por sesión es de 1,5 (6%). La valoración de la última sesión se encuentra por encima de esta media, situándose en 5 puntuaciones negativas (20%).
<p>(Luengo Vaquero, 2007) ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR EN DE ALUMNOS PRIMARIA</p>		<p>La población objeto de estudio en esta investigación está constituida por el alumnado de Educación Primaria (6-12 años). Se fijó una muestra representativa con un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral + 3%, siendo ésta de 158 sujetos (76 niños; 82 niñas). Para la selección de la muestra se realizó un muestreo aleatorio estratificado representativo de la población objeto de estudio, considerando como estratos la edad y el sexo</p>	<p>Se utilizó una metodología cuantitativa materializada a través de un cuestionario, administrado por las aulas y con la presencia del encuestador, el cual nos permitirá obtener la información necesaria para la realización del estudio</p>	<p>El 60,3% de los niños realiza actividad físico-deportiva, mientras que en el caso de las niñas tan sólo el 46,1% realiza actividad físico-deportiva fuera del horario escolar.</p>

<p>(Goudas Marios, 2015) Selfregulated learning and students' metacognitive feelings in physical education</p>	<p>88 estudiantes de 5º y 6º</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se utilizó una prueba modificada de tiro de baloncesto (Cleary, Zimmerman, y Keating, 2006) • Pregunta de verificación de manipulación de establecimiento de objetivo 	<p>Los resultados mostraron que los estudiantes que experimentaron tanto el aprendizaje observacional como la práctica emulativa (es decir, la práctica con retroalimentación social) mejoraron su conocimiento sobre los aspectos técnicos del tiro de baloncesto. Sin embargo, no se encontraron diferencias entre los grupos en el rendimiento de tiro de baloncesto</p>
<p>(Moon M., 2016) Effect of gender on students' emotion with gender-related public self consciousness as a moderator in mixed-gender physical education classes</p>	<p>380 estudiantes</p>	<p>-Escala de Afecto Positivo y Negativo y la Escala de Auto Conciencia Pública</p>	<p>La autoconciencia pública relacionada con el género de las niñas era significativamente más alta que la de los niños. Además, la autoconciencia pública relacionada con el género modera significativamente la relación entre el género y la emoción positiva, y si bien modera la relación entre el género y la emoción negativa, el efecto es insignificante</p>
<p>(Madrona P., 2016) Perceived emotions, students and teachers, in physical education in the 6th grade of primary</p>	<p>-376 alumnos de 6.º curso de Educación Primaria y 14 maestros</p>	<p>-Cuestionario autoconstruido.</p>	<p>Alumnos y profesores experimentan emociones placenteras en la asignatura de Educación Física. No obstante, son los alumnos quienes experimentan este tipo de emociones de manera más intensa, mayoritaria y</p>

			placenteras. En los profesores existe una mayor heterogeneidad de emociones.
(Yoo, 2016) Perceived Autonomy Support and Behavioral Engagement in Physical Education: A Conditional Process Model of Positive Emotion and Autonomous Motivation	-592 estudiantes de 14 años. -Apoyo a la autonomía percibida. -Motivación autónoma. -Emoción positiva. -Compromiso conductual.	Este estudio analizó si la motivación autónoma medió la relación entre el apoyo percibido de autonomía y el compromiso conductual en la educación física y si este proceso de mediación fue moderado por la emoción positiva	La emoción positiva moderó la relación entre la motivación autónoma y el compromiso conductual. Este vínculo indirecto fue más fuerte a medida que aumentaba la emoción positiva
(Simonton, 2017) Class-Related Emotions in Secondary Physical Education: A Control-Value Theory Approach	-529 estudiantes de la ESO.	Emociones de logro de los estudiantes en la educación física (PE). Hipótesis de las percepciones de los estudiantes de la capacidad de respuesta, asertividad y claridad del maestro predicen el control y las creencias de valor que, a su vez, predicen el disfrute y el aburrimiento	La claridad del docente predijo las creencias de control y el valor. Las creencias de valor y control predijeron positivamente el disfrute y el aburrimiento predicho negativamente.
(Bortoli, 2017) Implementing the TARGET Model in Physical Education: Effects on Perceived Psychobiosocial and Motivational States in Girls	-70 niñas de la ESO. - -SIMS, PBS states, TIMCPEQ	Efectos de las intervenciones climáticas de dominio y rendimiento en los estados psicosociales y la motivación autodeterminada de los estudiantes.	Los resultados revelaron que el programa fue efectivo para cambiar los estados de PBS y la motivación autodeterminada en el grupo de dominio del rendimiento

<p>(Monforte, 2017) Fear in physical education: a recognizable story</p>	<p>-1 estudiante de la ESO -Prácticas analíticas creativas (PAC) (Richardson, 2000)</p>	<p>Comprender cómo funciona y cómo podemos relacionarnos con el miedo.</p>	<p>La historia se ofrece como un recurso para pensar con y sobre el miedo experimentado en Educación Física.</p>
<p>(Vivas, 2017) Validation of an observation instrument for the analysis of socio-emotional skills in Physical Education.</p>	<p>-Instrumento: HSC-EF (aplicación de 6-8 años; 19 ítems; Si o no y observación)</p>	<p>Proporcionar herramientas a los docentes de educación física para evaluar rigurosamente los resultados de su trabajo en el contexto socioemocional</p>	<p>El instrumento de observación propuesto cumple con el objetivo de medir el desarrollo de la competencia socioemocional a través de la detección de actitudes y comportamientos en un contexto educativo real.</p>
<p>(Esteban-Cornejo, 2014) Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. The journal of Pediatrics 2014</p>	<p>- 2038 jóvenes de entre 6-18 años (989 chicas) - Escuelas de Cádiz y Madrid (España).</p>	<p>Relación entre actividad física y rendimiento académico: -En el grupo de estudio 1 los 3 componentes de aptitud física fueron relacionados positivamente con el rendimiento académico (P<0.01).</p>	<p>La capacidad cardiorrespiratoria y la habilidad motora, tanto de forma independiente como en combinación, pueden tener un beneficio en la influencia en el rendimiento académico en la juventud.</p>
<p>(Sardinha, 2014) Fitness, fatness, and academic performance in</p>	<p>-1286 preadolescentes -14 escuelas de Portugal</p>	<p>-Un nivel cardiorrespiratorio alto estaba relacionado con</p>	<p>Consecuentemente altas aptitudes cardiorrespiratoria se asocian con un mejor</p>

seventh-grade elementary school students. BMC Pediatrics		niveles más altos de logro académico en la asignatura de lengua materna (portugués	rendimiento académico, especialmente en la lengua materna y en idioma extranjero
(Oliveira, 2017) Cardiorespiratory fitness but not physical activity, is associated with academic achievement in children and adolescents	-640 adolescentes de entre 10 y 12 años. -18 institutos de Portugal	Relación entre forma física y rendimiento académico: -Los resultados muestran un efecto significativo de los niveles de capacidad cardiorrespiratoria en el rendimiento en lengua	-Existe una relación directa entre la capacidad cardiorrespiratoria y el rendimiento académico, no sucede lo mismo entre la cantidad de actividad física y el éxito académico

4.- DISCUSIÓN

La finalidad de este trabajo fue realizar un análisis de varias publicaciones sobre la salud psicosocial e inteligencia emocional en relación al área de Educación Física. En este particular, se tomaron en cuenta algunos autores que son retratados arriba, para ver cuánto de estos artículos reunidos tienen relación con el tema.

Ya habiendo clasificado los documentos en relación a lo que se desea alcanzar, que no es más que los conocimientos de las emociones, para luego poder utilizarlas y mantener un manejo de todas ellas como un medio de manejar nuestras vidas. Dichas emociones, deben poder controlarse y educarse, en pocas palabras es poder ejercer control sobre las conductas que son manifestadas, pero no sobre las emociones en sí misma, ya que las emociones son involuntarias, pero no así en las conductas que son resultado de las decisiones tomadas por la persona (Casassus, 2006).

Los resultados proponen que los proyectos de inteligencia emocional pueden ser efectivos para avanzar en el ajuste psicosocial y mejorar los logros académicos de los alumnos de primaria. Por otra parte, dentro de los artículos identificados con los alumnos, se exploró en aquellos que tienen relación con la Educación Emocional con diferentes factores, donde será posible generar conclusiones sobre el efecto de este tema (Duran, 2018).

Con respecto a los alumnos, la Educación Emocional queda en menor desarrollo. Dentro de esta subcategoría, resulta más importante conseguir una mejora en el rendimiento académico a causa de la Educación Emocional, a pesar de que la formación no puede reducirse únicamente a lo académico, a la adquisición de la información o aquello rigurosamente cognitivo, sino que debe incorporar todos los elementos de la vida humana (Dueñas, 2002). En consecuencia, como futuras líneas de exploración, se propone resaltar aquellas investigaciones de la Educación Emocional como

método, en los que éstos se centran en diferentes elementos del desarrollo humano además del rendimiento académico en general.

Se busca dar un desarrollo a aquellos estudiantes con necesidades precisas de apoyo educativo, donde tengan la posibilidad de incrementar su desarrollo integral e inclusión dentro de la sociedad todo esto en parte gracias a la guía de las emociones (Fernández-García, 2019).

Por otra parte, se prevén líneas de investigación para que la educación emocional esté relacionada a la educación física y esto de resultados positivos a pesar de las circunstancias difíciles, por ejemplo, la renuncia al deporte, la intensidad competitiva o la ausencia de respeto a las reglas y los compañeros. La EE podría potenciar y posibilitar la capacidad adaptativa de los individuos, cuya concreta manifestación se encuentra en la capacidad de dar respuestas y soluciones, con éxito, a las cuestiones que surgen conectadas a las conexiones relacionales y a las prácticas problemáticas, propiciando mejor el bienestar psicosocial y el rendimiento a nivel académico (Fernández-Berrocal, 2008).

Es el maestro quien antes debe estar educado emocionalmente, para que haya una excelente enseñanza de las emociones en el alumnado. En los casos mayoritariamente, los docentes suelen estar más enfocados al plano cognitivo. Aunque, la única manera en la cual se consiguen experiencias exitosas, es cuando se realiza una combinación de la cognición con las emociones, algo que inapropiadamente no tiene demasiado peso en las planificaciones educativas escolares (Winans, 2012).

Es vital una concientización sobre lo necesario que es una formación de los docentes en dicha materia, dado que la falta de instrucción en el ámbito emocional ha dado como resultados que tiene efectos negativos en los individuos y la colectividad (Goleman, 1995). Mas adelante, se debería aplicar esta formación en los salones de clase, donde el docente puede acceder a los conocimientos de los estados emocionales de sus alumnos, así como también a sus formas de asimilación, y pueda ayudarlo a organizar de forma más eficiente y eficaz el proceso de la enseñanza-aprendizaje (Ángel, 2012).

Siguiendo a (Alagarda, 2015), “los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos, no aprenden, no asimilan la información de manera eficaz, ni la manejan bien.”

Las investigaciones que llevan relación con los educadores proponen líneas de exploración que ahonden en la forma en que completan la educación emocional y psicosocial en sus salones de clases, para averiguar una amplia gama de posibles actuaciones. Y también, hallar las especialidades de los educadores que ponen más en práctica tanto la educación emocional como la psicosocial, y cuáles de esas prácticas poseen un mayor impacto en el alumnado, y de esta manera en un futuro próximo tener indicativos de aquellas áreas que favorecen el desarrollo.

Luego de haber discutido los resultados de los artículos encontrados y sus contenidos, los años que se eligieron para realizar este estudio fueron del año 2015 al 2020. En los cinco años, las publicaciones de estos documentos han ido en un progresivo aumento, lo que denota el gran interés por la educación emocional y psicosocial, todo gracias a los pioneros de los últimos diez años del siglo XX como lo fueron Howard Gardner, Peter Salovey, John Mayer y Daniel Goleman (Ángel, 2012).

Se nota en los artículos que fueron elegidos, la carencia de uno de los vértices, que hacen parte de la comunidad educativa como es la familia. En ninguno de los presentes artículos se ha analizado como una variable en la educación emocional y psicosocial la presencia o la intervención del núcleo familiar en el desarrollo emocional del infante. Lo importante de la familia en la educación de los alumnos es mostrado por autores como Márquez-Cervantes y Gaeta-González (2017), ellos exponen lo importante que es desarrollar competencias emocionales desde una temprana edad, tanto en el núcleo familiar como en el salón de clases, con la finalidad de que los infantes tengan más recursos a disposición para dar cara a las diversas situaciones que se puedan presentar a lo largo de la vida.

Para finalizar en la **Tabla 2**, se explican algunas propuestas prácticas que son recolectadas en los diferentes artículos estudiados. El desarrollo de la de la educación emocional y psicosocial en el área de la educación física, esto se evidencia como un punto de gran importancia para que los alumnos mejoren las competencias, tales como el autocontrol emocional, compartir estados de ánimos, la libertad de expresión, el hallar soluciones en medio de los problemas, el aprender técnicas de relajación, etc (Zembylas, 2012).

Tabla 2.

Aplicación práctica docente. Fuente: Elaboración Propia

EE COMO FIN	EE COMO MEDIO
-Intervención con mascotas	
-Lectura	
-Programas específicos	-Rendimiento académico
-Empleo de las nuevas tecnologías	-Bullying
-Desarrollo de la creatividad	-Autoconcepción
-Educación Positiva	-Bienestar
-Habilidades sociales	-Reducción de Conflictos
-Creación de elementos de evaluación	-Dificultades de aprendizaje
-Juego motor	
-Competición	
-Autopercepción	
-Condición física	

5.- CONCLUSIONES–PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Luego de realizar un extenso análisis a los diferentes artículos seleccionados que hablan sobre la Educación Emocional, Psicosocial y la Educación Física, se ha podido contemplar que este es un tema que ha estado creciendo y generando un gran interés científico en los últimos tiempos.

La educación en el siglo XXI ha estado evolucionando de la cognición y mera transmisión unidireccional de conocimientos, a tener un amplio espectro en las facetas del ser humano, siendo las emociones una parte indispensables en la vida social y educativa de los alumnos. No obstante, la Educación Física también ha estado modificando su enfoque tradicional que iba dirigido a lo fisiológico, hacia un aumento en lo importante al papel que juega el ámbito mental que juega en las actividades físicas, y en este tema concretamente la relevancia e interacción de las emociones.

Así que, es de gran importancia que desde los institutos educativos y desde la Educación Física en primordialmente, se ejecute una instrucción emocional de los alumnos. A continuación, y basándonos en la literatura analizada para esta revisión, realizaremos una propuesta para aplicar a los estudiantes y su entorno más cercano.

Dicho lo anterior en la **Tabla 3**, en base a los artículos analizados se propone la puesta en marcha de un programa de desarrollo de habilidades psicosociales y emocionales en el área de Educación Física. En primer lugar, los objetivos que deberán ser cumplidos para llevar a cabo una propuesta que mejore las habilidades psicosociales y emocionales serían los siguientes:

Tabla 3.

Objetivos Propuesta de Intervención. Fuente: Elaboración Propia

Objetivos	Finalidad
1) Establecer a la educación emocional como un componente transversal sin duda de su tratamiento específico en la asignatura de educación física.	Que cada docente pueda incluirla en el área de educación física, y en aquellas unidades didácticas que crea conveniente.
2) Trabajar como una competencia importante más la inteligencia intrapersonal e interpersonal	Por qué así, se podría relacionar todas las inteligencias múltiples con los criterios de evaluación, siendo estos la pieza curricular de referencia.
3) En Educación Física, se busca darle incorporación y aplicación al desarrollo de las competencias emocionales	(competencia social, regulación emocional, autonomía emocional, conciencia emocional y competencias para la vida y el bienestar) en los distintos bloques de contenidos que el currículo educativo establece.

4) Realizar sesiones prácticas	Se busca generar vivencias de emociones intensas y su posterior reflexión, para el desarrollo de la asertividad.
5) Diario de emociones	El maestro dedicara de 5-10 minutos a que los alumnos puedan guardar aquellas emociones intensas que hayan generado durante el día. Al finalizar cada semana, mes o trimestre, se podría hacer una puesta en común o una reflexión donde se pueda analizar cuáles emociones han sido las más anotadas, qué respuesta se generó de esa emoción en ese momento o que cual alternativa se podría dar como respuesta.
6) Realizar efemérides dedicadas a las emociones	La finalidad es que en un día se realicen actividades de complemento que van dedicadas a una emoción mediante tareas prácticas.
Invitar a las familias	Se quiere generar una formación a la familia en este aspecto, que cuenten sus experiencias a sus propios hijos e hijas y así diseñar actividades en conjunto sobre el manejo de las emociones en diferentes situaciones.

Referencias Bibliográficas

- ACNUR. (Enero de 2014). Salud mental y bienestar psicosocial de niños y niñas. 2. Ginebra: Unidad de Protección a la Infancia, División de Protección Internacional,. Obtenido de <https://www.refworld.org/cgi-bin/texis/vtx/rwmain/opedocpdf.pdf?reldoc=y&docid=59db457f4>
- Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Supervisión*, 36, 1-20.
- ALCARAZ-MUÑOZ, V. A. (2017). Jugar en positivo: género y emociones en educación física. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(129), 51-63. doi:[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/3\).129.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/3).129.04)
- Ángel Rodríguez, J. R. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 2. Obtenido de <http://www.revngi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
- Ángel, G. R. (2012). The Emotional Intelligence, its importance in the learning process. *Revista Educación*, 36(1), 1-24.
- Ashdown-Franks, G. (2020). Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. *Sports Medicine*(50), 151–170. doi:10.1007/s40279-019-01187-6
- Bisquerra Alzina, R., & Núria, P. E. (2007). Las competencias emocionales. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 10, 61-82. Recuperado el 10 de Noviembre de 2021, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bortoli, L. B. (2017). Implementing the TARGET Model in Physical Education: Effects on Perceived Psychobiosocial and Motivational States in Girls. *Frontiers in psychology*, 8(1517). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01517>
- Brackett., C. D. (2001). *Alfabetización emocional para educadores*. SELmedia.
- Caballero, A. V. (2016). Intensidad emocional en la clase de Educación Física dependiendo de la victoria: cooperacion - oposicion juegos. *Revista Electrónica Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 19(3), 123-133.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional* (Segunda ed.). Santiago: Cuarto Propio.
- Cassia Baldini, L. A. (2014). Integrative review: concepts and methods used in nursing. *Critical review*, 48(2), 335-445. doi:10.1590/S0080-623420140000200020
- Chaparro Aguado F., P. C. (2012). Evaluación de la salud psicosocial en una sesión de Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*,

- 12(45), 1-22. Obtenido de [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artevaluacion259.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artevaluacion259.htm)
- Comité Permanente entre Organismos (IASC). (2007). *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Versión Resumida*. Ginebra: IASC.
- Cury, A. (2010). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Day, R. A. (2005). *Cómo escribir y publicar trabajos científicos* (Tercera ed.). Washington DC: Organización Panamericana de Salud.
- Dueñas, M. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa*. Madrid: Educación XXI.
- Duran, C. y. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(70), 227-245. Obtenido de [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm)
- Esteban-Cornejo, I. T.-G.-G.-C.-G. (Agosto de 2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The Journal of Pediatrics* 2014, 165(2), 306-312. doi:10.1016/j.jpeds.2014.04.044
- Fernández-Berrocal, P. y. (2008). La inteligencia emocional en la Educación. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 421-436. doi:<https://doi.org/10.25115/ejrep.v6i15.1289>
- Fernández-García, F.-R. J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63259>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kaairos.
- Goran MI, T. M. (Agosto de 2001). Energy expenditure, physical activity, and obesity in children. *Pediatr Clin North Am*, 48(4), 931-53. doi:10.1016/s0031-3955(05)70349-7
- Goudas Marios, D. I. (2015). *Self-Regulated Learning and Students' Metacognitive Feelings in Physical Education*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. doi:10.1080/1612197X.2015.1079791
- Guedes, D. y. (2016). Chronic work stress syndrome (burnout) in brazilian physical education professionals. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 253-260.
- Gurutze Luis-de Cos, S. A.-G.-d. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos*(36), 231-238. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- Lagardera, L. P. (2005). La educación física como pedagogía de las conductas motrices. *Revista Tándem Didáctica de la educación física*(18), 79-101.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(27), 174-184.
- Madrona P., L. M. (2016). Perceived emotions, students and teachers, in physical education in the 6th grade of primary. *Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 19(2), 179-204.

- Manrique, L. V. (2011). Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, *Apunts(105)*, 58-66.
- Márquez-Cervantes, M. y.-G. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.
- Monforte, J. y.-S. (2017). Fear in physical education: a recognizable story. *Movimento : Revista da Escola de Educação Física*, 85-100.
- Moon M., J. H. (2016). Effect of gender on students' emotion with gender-related public self consciousness as a moderator in mixed-gender physical education classes. *Department of Physical Education Sports Psychology*, *37(5)*, 470-484. doi:<https://doi.org/10.1177/0143034316658801>
- Mujica-Johnson F.N., O.-A. N.-L. (2010-2016). *Emociones en la clase de educación física*.
- Oliveira, T. P. (2017). Cardiorespiratory fitness but not physical activity, is associated with academic achievement in children and adolescents. *Annals of Human Biology*, *44(4)*, 309-315. doi:[10.1080/03014460.2017.1308010](https://doi.org/10.1080/03014460.2017.1308010)
- Parlebas, P. (2012). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Pellicer Royo, I. (2007). Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica. Barcelona: Departament de Mètodes d'Investigació i Diagnòstic en Educació.
- Pena, R. E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista eletrónica de Investigación Psicoeducativa*, 400-420.
- Ramírez, V. S. (1 de Agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales(18)*, 67-75. doi:<https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>
- Ruiz, G., Lorenzo, L., & García, Á. (2012). El trabajo con la inteligencia emocional en las clases de educación física: valoración de una experiencia piloto en educación primaria. *Journal of Sport and Health Research*, *5(2)*, 203-210.
- Sánchez, E. M.-B.-M. (2009). *Deporte, Salud y Calidad de Vida* (26 ed.). Barcelona: Fundacion La Caixa.
- Sardinha, L. B. (2014). Fitness, fatness, and academic performance in seventh-grade elementary school students. *BMC Pediatrics*, *14*, 176. doi:<https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-176>
- Sibley, J. L. (2003). The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, *15(3)*, 243-256. doi:<https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Simonton, K. G. (2017). Class-Related Emotions in Secondary Physical Education: A Control-Value Theory Approach. *Journal of Teaching in Physical Education*, *36(4)*, 409-418. doi:<https://doi.org/10.1123/jtpe.2016-0131>

- Step toe, B. N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)91616-5)
- Vivas, M. G. (2017). Validation of an observation instrument for the analysis of socio-emotional skills in Physical Education. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(31), 8-13.
- Wells, P. R. (2001). Physical activity at 9-12 months and fatness at 2 years of age. *American Journal of Human Biology*, 13, 384-389. doi:10.1002/ajhb.1062
- Winans, A. (2012). Cultivating Critical Emotional Literacy: Cognitive and Contemplative Approaches to Engaging Difference. *College English*, 75(2), 150-170. Obtenido de <http://www.jstor.org/stable/24238137>
- Yoo, J. (2016). *Perceived autonomy support and behavioral engagement in physical education: A conditional process model of positive emotion and autonomous motivation*. Tartu: Perceptual and Motor Skills. doi:10.1177/0031512516653370
- Zembylas, M. (01 de Marzo de 2012). Critical Emotional Praxis for Reconciliation Education: Emerging Evidence and Pedagogical Implications. *Irish Educational Studies*, 31, 19-33.

