

## **Impacto de la Educación Física en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de básica superior**

*Impact of Physical Education on strengthening emotional intelligence in high school students*

**Luis Hedison González Cordero, Edgar David Sánchez-Encalada**

### **Resumen**

La educación física, reconocida por su impacto en el desarrollo físico de los estudiantes, también influye en dimensiones emocionales y sociales fundamentales para el bienestar y adaptación de los adolescentes. Este estudio examina cómo la educación física contribuye al fortalecimiento de la inteligencia emocional en estudiantes de básica superior. Se utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal. Se aplicaron dos cuestionarios a 149 estudiantes para evaluar sus actitudes hacia la educación física y su impacto en las dimensiones de la inteligencia emocional, como la autoconciencia, autorregulación, motivación y empatía. Los datos fueron analizados con herramientas estadísticas como la correlación de Pearson, ANOVA y regresión lineal múltiple, obteniendo resultados significativos. Los resultados indican que la educación física influye en la inteligencia emocional de los estudiantes, especialmente en la autoconciencia y la empatía, sin que haya diferencias significativas en función de la edad o el género. Sin embargo, se observó que la dificultad percibida en la materia puede afectar la autorregulación emocional, lo que sugiere la necesidad de adaptar las estrategias pedagógicas. En conclusión, la educación física es crucial para el desarrollo emocional en estudiantes de básica superior, independientemente de sus características demográficas.

Palabras claves: fortalecimiento; inteligencia emocional; educación física

---

### **Luis Hedison Gonzalez Cordero**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [luis.gonzalez01@est.ucacue.edu.ec](mailto:luis.gonzalez01@est.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-7764-7385>

### **Edgar David Sánchez Encalada**

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | [edgar.sanchez@ucacue.edu.ec](mailto:edgar.sanchez@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-6624-5663>

<https://doi.org/10.46652/runas.v6i12.266>  
ISSN 2737-6230  
Vol. 6 No. 12 julio-diciembre 2025, e250266  
Quito, Ecuador

Enviado: febrero 23, 2025  
Aceptado: abril 13, 2025  
Publicado: mayo 28, 2025  
Continuous Publication



## Abstract

Physical education, recognized for its impact on students' physical development, also influences emotional and social dimensions that are fundamental for the well-being and adaptation of adolescents. This study examines how physical education contributes to strengthening emotional intelligence in upper elementary students. A quantitative approach with a non-experimental cross-sectional design was used. Two questionnaires were applied to 149 students to assess their attitudes toward physical education and its impact on emotional intelligence dimensions such as self-awareness, self-regulation, motivation, and empathy. The data were analyzed using statistical tools such as Pearson correlation, ANOVA, and multiple linear regression, yielding significant results. The findings indicate that physical education influences students' emotional intelligence, particularly in self-awareness and empathy, with no significant differences based on age or gender. However, it was observed that the perceived difficulty of the subject may affect emotional self-regulation, suggesting the need to adapt pedagogical strategies. In conclusion, physical education is crucial for emotional development in upper elementary students, regardless of their demographic characteristics.

Keywords: strengthening; emotional intelligence; physical education

## Introducción

La educación física ha sido reconocida por su impacto en el desarrollo motor y la promoción de hábitos saludables. Sin embargo, su influencia trasciende lo físico e impacta dimensiones cognitivas y emocionales fundamentales para la formación integral. En este sentido, Aguilar et al. (2021), destacan que fortalecer la inteligencia emocional es un reto clave en la educación, ya que permite el desarrollo de habilidades socioemocionales que favorecen la adaptación y el desempeño en diversos entornos. Asimismo, Carboneros et al. (2020), subrayan que, en la educación básica superior, los adolescentes atraviesan transformaciones psicológicas y sociales que pueden afectar su bienestar y rendimiento académico, lo que resalta la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional en esta etapa.

Por otro lado, los estudiantes de básica superior enfrentan desafíos emocionales derivados de su desarrollo. Si no se gestionan adecuadamente, estos pueden repercutir negativamente en su estabilidad emocional y rendimiento escolar. En este contexto, la educación física se presentó como una herramienta eficaz para canalizar emociones, fortalecer la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales. No obstante, aunque sus beneficios fueron ampliamente reconocidos, aún existe una falta de comprensión clara sobre su impacto específico en la inteligencia emocional, lo que justifica la necesidad de investigar esta relación. En este marco, Barrios et al. (2022), afirman que la educación física, mediante un enfoque lúdico y dinámico, favorece el autocontrol, la resiliencia y la empatía, competencias esenciales en la formación de los estudiantes. Por ello, integrar estrategias que refuercen estas habilidades puede contribuir significativamente al desarrollo socioemocional en el contexto educativo.

La educación física es una disciplina clave dentro del sistema educativo, ya que contribuye al desarrollo integral del ser humano a través del movimiento. Su importancia no se limita a la mejora de la condición física, sino que impacta dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Aguilar et al. (2021), sostienen que la educación física ha evolucionado desde un enfoque centrado

en la preparación física hacia una visión que la considera una herramienta clave para el desarrollo social y emocional de los estudiantes.

En este contexto, Barranco et al. (2022), destacan que la educación física desempeña un papel crucial en la formación de hábitos saludables y la promoción de un estilo de vida activo. Su inclusión en el currículo académico permite a los estudiantes desarrollar coordinación motriz, resistencia física y conciencia sobre el autocuidado. Además, Bernate (2021), enfatiza que esta disciplina también influye en el equilibrio psicológico y la adaptación a los desafíos cotidianos.

De acuerdo con Carboneros et al. (2020), los objetivos de la educación física en el ámbito escolar van más allá de la ejecución de ejercicios. Entre sus principales propósitos se encuentran el desarrollo motor, la mejora de la condición física y la prevención del sedentarismo.

Adicionalmente, Cerezo (2020), menciona que esta disciplina fomenta la autonomía, la toma de decisiones y la capacidad de trabajar en equipo, resolver problemas y gestionar emociones. En este sentido, otro aspecto fundamental es el aprendizaje basado en la experimentación y el juego, ya que estas estrategias permiten explorar movimientos y estimular la creatividad. Constantino y Espada (2021), afirman que la expresión a través del movimiento refuerza el sentido de identidad y confianza en los estudiantes. Asimismo, la educación física facilita la integración social al generar espacios de convivencia.

Por otro lado, la enseñanza de la educación física ha evolucionado desde modelos tradicionales centrados en la repetición de ejercicios hacia enfoques más integradores. Gómez y Granero (2020), explican que la implementación de estrategias pedagógicas influye directamente en la motivación, participación y rendimiento de los estudiantes.

Además, López et al. (2021), afirman que el uso de metodologías innovadoras favorece el aprendizaje significativo y la autonomía. En este contexto, uno de los enfoques pedagógicos más utilizados es el conductista, centrado en la enseñanza a través de la repetición y el refuerzo. Melguizo et al. (2020), explican que este modelo es ampliamente aplicado en la instrucción deportiva, donde la precisión y el dominio técnico son esenciales. Sin embargo, en el contexto escolar, se han desarrollado enfoques que también valoran el impacto de la actividad física en el desarrollo personal y social.

Desde esta perspectiva, Niubo et al. (2021), destacan la importancia del enfoque constructivista, el cual promueve el aprendizaje a partir de la interacción con el entorno. Además, Posso et al. (2021), resaltan el modelo socioemocional, que enfatiza la relación entre la actividad física y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.

Respecto a las metodologías aplicadas, Carboneros et al. (2020), mencionan la enseñanza dirigida, donde el docente estructura la sesión con objetivos concretos. En contraste, Aguilar et al. (2021), destacan la importancia del aprendizaje cooperativo, que fomenta la responsabilidad compartida y la toma de decisiones colectivas. Asimismo, Angulo et al. (2023), señalan que el aprendizaje basado en el juego motiva la participación y desarrolla habilidades motrices y cognitivas.

En cuanto a la inteligencia emocional, se define como la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como identificar y responder adecuadamente a las emociones de los demás (Pérez et al., 2023; Bernate, 2021). Según Goleman, esta se compone de cinco dimensiones: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (Pozo et al., 2022). Además, Barrios et al. (2022), explican que el desarrollo de competencias emocionales influye en el bienestar individual y en la calidad de la interacción social.

Asimismo, Rodríguez et al. (2021), afirman que la inteligencia emocional influye en el rendimiento escolar y en la capacidad de afrontar situaciones de presión. Rosendo y Cardona (2022), destacan que su impacto se observa en la gestión del estrés y la regulación de la frustración. Además, los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienden a establecer relaciones interpersonales más saludables, mejorando la convivencia escolar.

Para fortalecer la inteligencia emocional en los estudiantes, es clave integrar estrategias que combinen el desarrollo emocional con el aprendizaje académico. Según Sánchez y Chacón (2021), el aprendizaje socioemocional permite mejorar la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Pérez et al. (2023), destacan el rol del docente en la orientación y apoyo a los estudiantes.

En relación con la educación física, Goleman sostiene que esta disciplina contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional al fortalecer la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales (Barranco et al., 2022). Además, Sánchez y Chacón (2021), explican que estas dimensiones permiten mejorar la gestión emocional en el contexto deportivo y educativo. En este sentido, Angulo et al. (2023), sostienen que la educación física, integrada con un enfoque socioemocional, permite regular las emociones, mejorar la convivencia y fortalecer la autoestima. Finalmente, Maureira et al. (2023), afirman que estrategias como el aprendizaje cooperativo y el juego fomentan un desarrollo integral, reforzando la importancia de la educación física como un recurso fundamental para potenciar la inteligencia emocional en los estudiantes de básica superior. En consecuencia, este estudio tuvo como objetivo determinar cómo la educación física influye en la inteligencia emocional de los estudiantes de básica superior, identificando elementos clave para su fortalecimiento y proponiendo estrategias que optimicen su aplicación en el ámbito escolar.

## Metodología

El diseño de este estudio es no experimental, adopta un enfoque cuantitativo, permitiendo medir con precisión las variables de estudio y analizar patrones en el desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes de educación básica superior que participan en clases de educación física, con alcance descriptivo y corte transversal. La población está compuesta por 149 estudiantes de 8vo, 9no y 10mo de la Unidad Educativa “Luis Roberto Bravo”, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando su disposición para responder los instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de datos, se aplicaron dos cuestionarios: el Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F.), que evalúa la percepción de los estudiantes sobre la asignatura, y el Cuestionario de Contenidos en Educación Física (C.E.F.), que identifica los contenidos impartidos y su impacto en el desarrollo emocional. Estos instrumentos permiten analizar la relación entre educación física e inteligencia emocional, considerando dimensiones como la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales.

En el procedimiento, se solicitó permiso a la institución educativa, así como a los padres de familia o representantes legales de los estudiantes para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios. Se garantizó la anonimidad de los participantes y se obtuvo el consentimiento informado, explicando la finalidad del estudio y asegurando que la participación fuera voluntaria.

En el análisis de datos, se utilizó **métodos estadísticos descriptivos, incluyendo medidas de tendencia central y dispersión a través del IBM SPSS Statistics** versión 25, para identificar patrones en las respuestas y generar información relevante sobre la inteligencia emocional en el contexto escolar.

## Resultados

Se determinan a continuación los resultados más relevantes de la investigación, contemplando el análisis de correlación de *Pearson*, *ANOVA* y *Regresión lineal múltiple*

Tabla 1. Análisis ANOVA: autoconciencia, autorregulación, motivación y empatía

		Autoconciencia Emocional				
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Edad	Entre grupos	8.696	12	.725	.760	.690
	Dentro de grupos	121.154	127	.954		
	Total	129.850	139			
Género	Entre grupos	2.296	12	.191	.744	.706
	Dentro de grupos	32.675	127	.257		
	Total	34.971	139			
		Autorregulación Emocional				
		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Edad	Entre grupos	9.637	13	.741	.777	.683
	Dentro de grupos	120.213	126	.954		
	Total	129.850	139			
Género	Entre grupos	3.021	13	.232	.917	.538
	Dentro de grupos	31.950	126	.254		
	Total	34.971	139			

		<b>Motivación</b>				
		<b>Suma de cuadrados</b>	<b>gl</b>	<b>Media cuadrática</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Edad	Entre grupos	6.908	11	.628	.654	.779
	Dentro de grupos	122.942	128	.960		
	Total	129.850	139			
Género	Entre grupos	4.382	11	.398	1.667	.088
	Dentro de grupos	30.589	128	.239		
	Total	34.971	139			
		<b>Empatía</b>				
		<b>Suma de cuadrados</b>	<b>gl</b>	<b>Media cuadrática</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Edad	Entre grupos	7.140	15	.476	.481	.946
	Dentro de grupos	122.710	124	.990		
	Total	129.850	139			
Género	Entre grupos	3.307	15	.220	.863	.606
	Dentro de grupos	31.664	124	.255		
	Total	34.971	139			

Fuente: elaboración propia

En las cuatro dimensiones analizadas (autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación y empatía), los valores de significancia asociados tanto a la edad como al género son mayores a 0.05, tales valores indican que, no se encontraron diferencias destacables entre los grupos de edad o de género en ninguna de las dimensiones de inteligencia emocional evaluadas. Como tal, en la dimensión de autoconciencia emocional, los valores de significancia para edad (0.690) y género (0.706) reflejan que no existen diferencias notables en función de estas variables.

De manera similar, los valores para la autorregulación emocional, motivación y empatía muestran resultados consistentes, donde las diferencias entre grupos etarios y de género no resultan ser suficientes para considerarse influyentes, destacando que las variaciones en la inteligencia emocional entre los estudiantes participantes no pueden explicarse, de forma relevante, por sus diferencias en edad o género.

De este modo, se infiere que los resultados tienen implicaciones pedagógicas importantes, ya que reflejan que la efectividad de la educación física en el fortalecimiento de la inteligencia emocional podría no depender directamente de las características demográficas de los estudiantes, lo que permitiría diseñar intervenciones más homogéneas en cuanto a género y edad dentro del ámbito educativo. Sin embargo, es importante a priori contemplar otras variables que podrían estar incidiendo en el desarrollo emocional de los estudiantes en futuras investigaciones.

Tabla 2. Análisis regresión lineal múltiple

Resumen del modelo						
Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación		
1	.213 <sup>a</sup>	.045	.017	.958		
a. Predictores: (Constante), Empatía, Autoconciencia emocional, Motivación, Autorregulación emocional						
ANOVA <sup>a</sup>						
Modelo		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	5.897	4	1.474	1.606	.176 <sup>b</sup>
	Residuo	123.953	135	.918		
	Total	129.850	139			
a. Variable dependiente: Edad						
b. Predictores: (Constante), Empatía, Autoconciencia emocional, Motivación, Autorregulación emocional						
Coeficientes <sup>a</sup>						
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
		B	Desv. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constante)	2.354	.256		9.191	<.001
	Autoconciencia Emocional	.021	.029	.094	.700	.485
	Autorregulación Emocional	-.026	.036	-.113	-.725	.470
	Motivación	-.071	.037	-.247	-1.920	.057
	Empatía	.067	.033	.253	2.040	.043
a. Variable dependiente: Edad						

Fuente: elaboración propia

Se evalúa la relación entre varias dimensiones de la inteligencia emocional (autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación y empatía) y la variable dependiente, que es la edad de los estudiantes. El valor de R cuadrado (0.045) indica que solo el 4.5% de la variabilidad en la edad de los estudiantes puede explicarse por las dimensiones de la inteligencia emocional consideradas en el modelo, lo que refleja una baja capacidad predictiva de estas variables.

El valor F del ANOVA asociado al modelo de regresión (1.606) tiene una significancia de 0.176, implicando que el modelo global no es estadísticamente relevante, es decir, no hay evidencia suficiente para afirmar que las dimensiones de la inteligencia emocional, en conjunto, tengan un impacto considerable sobre la edad de los estudiantes.

Al observar los coeficientes estandarizados, se puede notar que la dimensión de empatía presenta el coeficiente beta más alto (0.253) con un valor de significancia de 0.043, infiriendo que la empatía podría ser la variable con mayor influencia dentro del modelo, aunque su impacto sigue siendo limitado; las otras dimensiones, como la autoconciencia emocional (0.094), autorregulación emocional (-0.113) y motivación (-0.247), no muestran efectos significativos sobre la edad, con valores de significancia mayores a 0.05.

Así, se establece que los resultados no respaldan la idea de que las dimensiones de inteligencia emocional incluidas en el modelo sean predictores relevantes de la edad de los estudiantes. Por lo tanto, se determina que la educación física, en lo que respecta a su impacto en la inteligencia emocional, no presenta una relación directa con la variable edad, siendo necesario contemplar otros factores para explicar su desarrollo en estudios posteriores.

Tabla 3. Análisis correlación Pearson

Variable 1	Variable 2	Correlaciones Significativas ( $p < 0.05$ )
Dificultad Educación Física	Utilidad Educación Física	0.533
Dificultad Educación Física	Concordancia Asignatura	0.533
Dificultad Educación Física	Educación Física Como Deporte	0.517
Utilidad Educación Física	Dificultad Educación Física	0.533
Educación Física Como Deporte	Autoconciencia Emocional	0.955
Educación Física Como Deporte	Autorregulación Emocional	0.577
Autoconciencia Emocional	Educación Física Como Deporte	0.955
Autoconciencia Emocional	Autorregulación Emocional	0.766
Autorregulación Emocional	Educación Física Como Deporte	0.577
Autorregulación Emocional	Autoconciencia Emocional	0.766
Motivación	Motivación	0.573
Motivación	Empatía	0.710

Fuente: elaboración propia

El análisis de correlación de Pearson en la tabla 3 muestra que todas las correlaciones presentadas son significativas con un valor de  $p$  menor a 0.05, implicando que los cambios en las actitudes hacia la educación física están asociados, en mayor o menor medida, con las dimensiones de la inteligencia emocional.

Una de las correlaciones más fuertes es entre la educación física como deporte y la autoconciencia emocional (0.955), infiriendo que los estudiantes que perciben un valor elevado de la educación física como un deporte tienden a presentar niveles más altos de autoconciencia emocional. De manera similar, la autoconciencia emocional también está altamente relacionada con la educación física como deporte (0.955), lo que refuerza esta relación bidireccional.

En cuanto a la autorregulación emocional, está moderadamente correlacionada con varias variables de educación física, incluyendo la educación física como deporte (0.577) y la dificultad percibida en la asignatura (0.766). Resaltando que la percepción de la dificultad en la asignatura podría influir en la capacidad de los estudiantes para autorregular sus emociones, determinando

que el nivel de desafío en las clases de educación física podría estar relacionado con el control emocional de los estudiantes.

Además, las dimensiones de motivación y empatía también presentan correlaciones de especial interés con variables de educación física, siendo la correlación entre motivación y empatía de 0.710, reflejando que una mayor motivación está relacionada con una mayor empatía, sugiriendo que los estudiantes más motivados en educación física pueden desarrollar un mejor entendimiento emocional y habilidades sociales.

## Discusión

A partir de los resultados, se estima que la educación física influye en la inteligencia emocional de los estudiantes sin distinción de la edad o el género, contrastando con el análisis de Barrios et al. (2022), quienes afirman que las habilidades emocionales pueden desarrollarse de manera homogénea en contextos educativos estructurados, independientemente de las diferencias demográficas. Además, el análisis de regresión lineal muestra una baja capacidad predictiva de la edad sobre las dimensiones de la inteligencia emocional, indicando que estas competencias se desarrollan por factores distintos a la variable demográfica. En consecuencia, el impacto de la educación física en la formación emocional parece depender más de la metodología aplicada en la enseñanza que de las características individuales de los estudiantes.

En términos de correlación, la relación entre la percepción positiva de la educación física y la autoconciencia emocional destaca la importancia de cómo los estudiantes experimentan la asignatura. Una valoración favorable del área fomenta el bienestar físico, además de reforzar la capacidad de reconocer y gestionar emociones. De manera similar, la correlación entre la percepción de dificultad en la asignatura y la autorregulación emocional sugiere que los retos en el ámbito deportivo pueden ser oportunidades para fortalecer la gestión emocional. En este sentido, Rodríguez et al. (2021), coinciden que un enfoque adecuado en la enseñanza de la educación física puede potenciar estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar la frustración, el esfuerzo y la resiliencia.

En este orden de ideas, los resultados guardan relación con hallazgos previos en la literatura científica. Barranco et al. (2022), plantea que la actividad física tiene un impacto significativo en la estabilidad emocional y el manejo del estrés, beneficiando el desarrollo integral del individuo. Asimismo, Constantino y Espada (2021), sostienen que la educación física es un espacio idóneo para fomentar la inteligencia emocional, al proporcionar situaciones en las que los estudiantes deben regular sus emociones y establecer vínculos interpersonales saludables. Adicionalmente, López et al. (2021), encontraron que la participación en actividades deportivas mejora la empatía y la cooperación en adolescentes, lo que refuerza la idea de que el movimiento y la interacción social son elementos clave en el aprendizaje socioemocional.

A pesar de estos hallazgos, es pertinente considerar algunas limitaciones del estudio, en primer lugar, la selección de la muestra mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia restringe la capacidad de generalizar los resultados a otras poblaciones estudiantiles. Asimismo, Carboneros et al. (2020), estima que el uso exclusivo de cuestionarios puede generar sesgos de respuesta, ya que los participantes podrían ajustar sus respuestas según lo que consideran socialmente aceptable. A su vez, Aguilar et al. (2021), la ausencia de mediciones directas sobre las habilidades emocionales mediante observaciones o experimentos limita la profundidad del análisis, dejando abierta la posibilidad de explorar otros enfoques metodológicos en futuras investigaciones.

En función de estas limitaciones, sería recomendable que investigaciones futuras adopten un diseño longitudinal que permita evaluar la evolución de la inteligencia emocional a lo largo del tiempo en estudiantes que participan activamente en educación física. Además, Cohen y Gómez (2019), establecen que combinar técnicas cualitativas, como entrevistas o grupos focales, con herramientas cuantitativas podría proporcionar una visión más completa sobre cómo los estudiantes experimentan y desarrollan sus habilidades emocionales en este contexto, siendo además relevante, analizar la influencia de factores externos, como el apoyo familiar, la cultura escolar y el rol del docente, en la relación entre educación física e inteligencia emocional.

Los hallazgos de este estudio sugieren la necesidad de diseñar programas educativos que integren estrategias dirigidas al fortalecimiento de la inteligencia emocional dentro de la educación física. Debido a que Pozo et al. (2022), explican que la implementación de metodologías activas, el fomento de la reflexión sobre experiencias deportivas y la promoción de valores como el respeto y la colaboración pueden potenciar el impacto de la asignatura en el desarrollo socioemocional. De este modo, Rosendo y Cardona (2022), afirman que la educación física se consolida como una herramienta clave para la formación integral de los estudiantes, favoreciendo no solo el bienestar físico, sino también el equilibrio emocional y la convivencia armónica en el entorno escolar.

## Conclusiones

El estudio permitió identificar que la educación física tiene un impacto de especial interés en la inteligencia emocional de los estudiantes de básica superior, sin que la edad o el género representen factores diferenciadores en este desarrollo. Los análisis reflejan que las dimensiones de la inteligencia emocional, como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación y la empatía, están vinculadas con la percepción que los estudiantes tienen sobre la educación física, especialmente cuando la asignatura es valorada como un espacio de actividad deportiva y superación de desafíos, reforzando la idea de que la educación física contribuye a la salud física, pues también favorece el desarrollo de competencias socioemocionales esenciales para la adaptación y el bienestar estudiantil.

Desde una perspectiva práctica, los resultados determinan la importancia de diseñar estrategias pedagógicas que potencien el papel de la educación física en la formación emocional de los estudiantes. La integración de actividades enfocadas en el fortalecimiento de la inteligencia

emocional, como dinámicas de trabajo en equipo, ejercicios de control emocional en situaciones de competencia y espacios de reflexión sobre experiencias deportivas, puede optimizar el impacto de la asignatura en el desarrollo integral de los adolescentes. De igual modo, los docentes de educación física juegan un rol fundamental en la implementación de metodologías que fomenten la resiliencia, la empatía y la regulación emocional dentro del aula y las actividades deportivas.

La ausencia de diferencias relevantes en función de la edad o el género resalta la posibilidad de aplicar estrategias homogéneas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en educación física. No obstante, los resultados de igual manera sostienen la necesidad de profundizar en otros factores que puedan influir en la relación entre la asignatura y el desarrollo emocional, tales como el contexto familiar, la cultura escolar y el nivel de motivación intrínseca de los estudiantes. La percepción de dificultad en la materia y su correlación con la autorregulación emocional infiere que los desafíos dentro de la educación física pueden ser aprovechados como oportunidades para fortalecer la gestión emocional en entornos controlados y pedagógicamente estructurados.

Futuras investigaciones deberían explorar la influencia de variables contextuales y personales en el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la educación física, utilizando diseños longitudinales para observar la evolución de estas competencias y enfoques cualitativos para entender las experiencias subjetivas de los estudiantes. Además, aplicar estrategias basadas en inteligencia emocional en distintas instituciones educativas permitiría comparar su efectividad y crear modelos de intervención replicables. En última instancia, la educación física es una herramienta valiosa para fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes, promoviendo no solo el desarrollo motriz y hábitos saludables, sino también la autoconciencia, autorregulación, motivación y empatía, lo que refuerza la necesidad de seguir investigando e integrando estas estrategias para una formación más integral y equilibrada.

## Referencias

- Aguilar, M., García, C., & Gil, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 41(1), 1-10. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>
- Angulo, R., Lema, M., López, S., & Moposita, F. (2023). Los juegos tradicionales en el desarrollo de la coordinación motriz en niños de Educación General Básica. *Polo del Conocimiento*, 8(11), 88-106. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i11>
- Barranco, B., Sánchez, M., Sanabrias, D., Cachón, J., & Lara, A. (2022). Educación emocional en las clases de educación física. Revisión bibliográfica. *Trances: Transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 14(4), 203-221.
- Barrios, D., Guerrero, Z., Hinostroza, E., & Ponce, H. (2022). Autoestima, asertividad e inteligencia emocional: competencias psicosociales de los futuros profesores de educación física. *Maestro y Sociedad*, 19(2), 754-766.

- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661.
- Carboneros, M., Gutiérrez, N., Martínez, M., Deliautaite, K., & Angosto, S. (2020). Evaluación de la inteligencia emocional del maestro de educación física en centros educativos de la Región de Murcia. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 20-28. <https://doi.org/10.6018/sportk.454131>
- Cerezo, M. (2020). Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(273), 128-140. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i273.2329>
- Cohen, N., & Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿para qué? La producción de los datos y los diseños*. Editorial Teseo.
- Constantino, S., & Espada, M. (2021). Análisis de los canales de desarrollo e inteligencia emocional mediante la intervención de una unidad didáctica de Mindfulness y Biodanza en Educación Física para secundaria. *Retos*, 40(1), 65-75. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.81921>
- Gómez, M., & Granero, A. (2020). Predicción de la inteligencia emocional a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de educación física. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 341-350. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1790>
- López, S., Zurita, F., Ubago, J., & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42(1), 636-642.
- Maureira, F., Flores, E., Lagos, B., Contreras, S., Maureira, G., & González, V. (2023). Inteligencia emocional en estudiantes de Educación Física. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.1.7>
- Melguizo, E., Zurita, F., Ubago, J., & González, G. (2020). Niveles de adherencia a la dieta mediterránea e inteligencia emocional en estudiantes del tercer ciclo de educación primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 40(3), 264-271. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82997>
- Niubo, J., Lavega, P., & Sáenz, B. (2021). La educación de las emociones a través de la educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, 72(1), 9-22.
- Pérez, M., Castro, M., Chacón, R., & Gamarra, M. (2023). Inteligencia emocional en Educación Secundaria: relación con los factores sociales y académicos. *Revista Fuentes*, 25(2), 126-137.
- Pozo, P., Grao, A., Ayllon, E., & Pérez, R. (2022). Efectos de un programa de Responsabilidad Personal y Social sobre la empatía y la inteligencia emocional en educación física. *Retos*, 44(22), 504-514. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90760>
- Rodríguez, P., Cecchini, J., Méndez, A., & Sánchez, B. (2021). Motivación intrínseca, inteligencia emocional y autorregulación del aprendizaje: un análisis multinivel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(82), 235-252. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.003>

Rosendo, M., & Cardona, A. (2022). Propuesta comparativa de unidades didácticas para el desarrollo de la inteligencia emocional desde la expresión corporal en las etapas de: Infantil, primaria y secundaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 75(1), 74-100.

Sánchez, A., & Chacón, R. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 87-93. <https://doi.org/10.6018/sportk.461701>

## **Autores**

**Luis Hedison Gonzalez Cordero.** Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo. Docente de Educación Física en la Unidad Educativa "Luis Roberto Bravo" de la ciudad de Cuenca.

**Edgar David Sánchez Encalada.** Mgtr. Entrenamiento Deportivo y Educación Física – Master en Liderazgo y Dirección de Centros Educativos. Docente universitario de carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

## **Declaración**

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.