

# LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**María Espada Mateos**

*Universidad Pontificia de Comillas*

*Universidad Camilo José Cela. Instituto de Ciencias del Deporte*

*Universidad Internacional de la Rioja*

[mariaespada\\_mateos@hotmail.com](mailto:mariaespada_mateos@hotmail.com)

**José Carlos Calero Cano**

*Centro educativo New EFESO School*



## RESUMEN

La asignatura de Educación Física por su carácter lúdico, vivencial y por las continuas situaciones de interacción con otras personas permite desarrollar habilidades tales como el autocontrol, la autoconfianza, la perseverancia, el entusiasmo, la motivación, la empatía, etc. Todas ellas se encuentran inmersas en el concepto de inteligencia emocional.

**Palabras clave:** Educación Física, inteligencia emocional, aspecto afectivo y aspecto social.

## EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE AREA OF PHYSICAL EDUCATION

### ABSTRACT

The subject of physical education because of their playful, experiential and continuing situations of interaction with other people can develop skills such as self-control, self-confidence, perseverance, enthusiasm, motivation, empathy, etc. All of them are embedded in the concept of emotional intelligence.

**Keywords:** physical education, emotional intelligence, affective aspect and social aspect.

---

## INTRODUCCIÓN

El deporte es un fenómeno socio-cultural que se halla en constante evolución y transformación según los intereses de la sociedad. Actualmente el llamado deporte de competición o deporte profesional está en pleno auge, por ello constantemente aparecen nuevas teorías e investigaciones acerca de cómo mejorar el rendimiento de los deportistas profesionales.

En este contexto es fácil tomar conciencia de la importancia que tiene que un deportista profesional trabaje adecuadamente la inteligencia emocional para mejorar sus resultados. Entendiendo *inteligencia emocional* como aquellas habilidades entre las que destaca el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo (Goleman, 2004). Igualmente, Shapiro (2002) expone que este término se empleó por primera vez en 1990 para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito.

Un ejemplo bastante aclaratorio al respecto podría ser cuando un portero debe parar un penalti, en esta situación es muy importante que el portero sea capaz de controlar perfectamente sus miedos, emociones o pensamientos negativos que puedan provocar una mala acción por su parte como podría ser precipitarse a parar el balón antes de tiempo. Otro ejemplo sería el de un corredor de larga distancia que debe ser capaz de automotivarse para continuar corriendo cuando está físicamente agotado.

En este sentido, es fácil entender la relación que existe entre la inteligencia emocional y el deporte, pero... ¿Ocurre lo mismo en las clases de Educación Física? ¿Se puede trabajar la

inteligencia emocional a través de esta materia?

## LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Evidentemente los objetivos que existen en las clases de Educación Física son meramente educativos, y por ello muy distintos de los objetivos del deporte de competición. Por ello, debemos tener presente que la asignatura de Educación Física y el deporte escolar desde la perspectiva educativa, debe ser participativo, coeducativo, adaptativo, integrador, complementario, coordinado, sano y seguro, así como educativo en la competición (Espada y Calero, 2011).

Además, la asignatura de Educación Física tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica deportiva, ya sea a nivel competitivo o a nivel educativo. Así, siguiendo a Fernández y Navarro (1989) existen cuatro aspectos fundamentales que constituyen la base de la Educación Física, el aspecto "Físico", "Motriz", "Afectivo" y "Social".

- El aspecto físico, se centra en el sistema anatómico y el sistema fisiológico del cuerpo, es decir, la movilización física y la organización energética.
- El aspecto motriz, se centra en el sistema neurológico, es decir, la coordinación de los movimientos.
- El aspecto afectivo, abarca todo lo referente a emociones, adopción de actitudes, sentimientos, intereses, actuaciones, dentro de

un marco de relaciones espacio/tiempo con o sin objetos.

- El aspecto social, engloba todo lo referente a la relación con los demás.

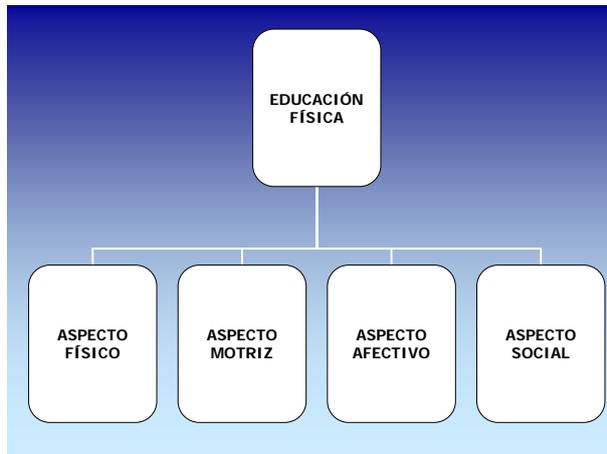


Ilustración 1. Aspectos que constituyen la base de la Educación Física.

## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estos dos últimos aspectos, afectivo-sociales, se han incorporado posteriormente al currículum de Educación Física, debido a la influencia de la pedagogía conductista y cognitivista y a las aportaciones de diversas investigaciones donde se determinó que las relaciones entre los alumnos incide de forma decisiva sobre aspectos tales como el proceso de socialización en general, la adquisición de competencias y destrezas sociales, el autocontrol, el grado de adaptación a las normas establecidas, la superación del egocentrismo, la relativización progresiva del punto de vista propio, el nivel de aspiración e incluso el rendimiento escolar (Fernández y Navarro, 1989). Aspectos que como se ha explicado anteriormente engloba la inteligencia emocional.

Es importante tener presente que tal y como expone Goleman (2004), todas estas capacidades pueden y deben enseñarse a los niños y niñas. Además, este mismo autor señala la importancia de que los centros educativos apuesten por una enseñanza integral del alumnado, donde se desarrollen habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás.

Desde la asignatura de Educación Física, se puede y se debe trabajar la inteligencia emocional. Desde dicha materia hay que trabajar los cuatro aspectos que constituyen esta área, el aspecto “Físico”, “Motriz”, “Afectivo” y “Social”.

Sin embargo, son los aspectos afectivo-sociales, los que se relacionan más íntimamente con la inteligencia emocional.



Ilustración 2. Relación aspectos afectivo-sociales e inteligencia emocional

Por tanto, siguiendo a Fernández y Navarro (1989), se van a exponer algunos ejemplos de actitudes afectivas y actitudes sociales, que a través de las diferentes tareas desarrolladas en las clases de

Educación Física se podrán observar en los alumnos.

Así, las actitudes afectivas que podrían observarse son:

1. Adquiere conciencia y está predispuesto a la recepción. Respeta las normas, deja escuchar. Aprecia diferencias en el gesto y en las interpretaciones.
2. Aceptación y predisposición a la respuesta. Muestra voluntariedad, comienza a responsabilizarse de su acción. Le satisface y agrada la respuesta. Le complace y entabla una relación emotiva.
3. Aceptación de un valor. No juega mientras se explica, actúa intentando aproximarse a lo indicado por el profesor. Tienen preferencia por un valor. Busca con afán aquello que le interesa aunque le suponga un esfuerzo. Se observa, de un modo evidente, la presencia de un valor de incondicionalidad.
4. Deseo de ayudar a los compañeros en una situación determinada. Sopesa las normas teniendo en cuenta más las exigencias del bien de todos que las suyas propias.
5. Respuesta de tipo selectivo y máximo comportamiento de actitudes afectivas.

Respecto a las actitudes sociales que podrían observarse se encuentran:

1. Asistir y participar de forma activa.
2. Intervención individual y ofrecer a los demás con su intervención posibilidades de mejora en su actuación.

3. Ser consciente de la pertenencia a un grupo, aceptación del grupo y participa del grupo.
4. Integración y colaboración. Aportar valores y cooperar. Colaborar a la mejora y fluidez de la dinámica e intervenir dentro de la dinámica, variando la actuación. Interviene construyendo dinámicas de forma personalizada. Capacidad de actuación, respeto al grupo, no ser dependiente de la supervisión del profesor

OBSERVACIÓN DE ACTITUDES AFECTIVAS Y ACTITUDES SOCIALES	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Actitudes afectivas</b></li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Conciencia</li><li>- Predisposición</li><li>- Aceptación de un valor</li><li>- Deseo ayudar a compañeros</li><li>- Selección de respuestas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Actitudes sociales</b></li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Participación activa</li><li>- Intervención individual</li><li>- Conciencia de grupo</li><li>- Intervención y colaboración</li><li>- Construcción dinámicas personalizadas</li></ul>

Ilustración 3. Observación de actitudes afectivas y actitudes sociales

Por tanto, desde la asignatura de Educación Física se debe trabajar estos aspectos que integran la inteligencia emocional. Para ello es necesario que los docentes desarrollen sesiones dinámicas de ejercicios individuales y de grupo donde el objetivo principal sea vivenciar e interiorizar la inteligencia emocional para que los alumnos aprendan a identificar, controlar y gestionar sus emociones así como a mejorar sus habilidades sociales. Además, para que exista un adecuado aprendizaje por parte del alumnado es necesario que éste sea significativo a través de la solución de problemas que el profesor o la profesora va planteando con la finalidad de guiar al alumnado en la implicación cognoscitiva y en la

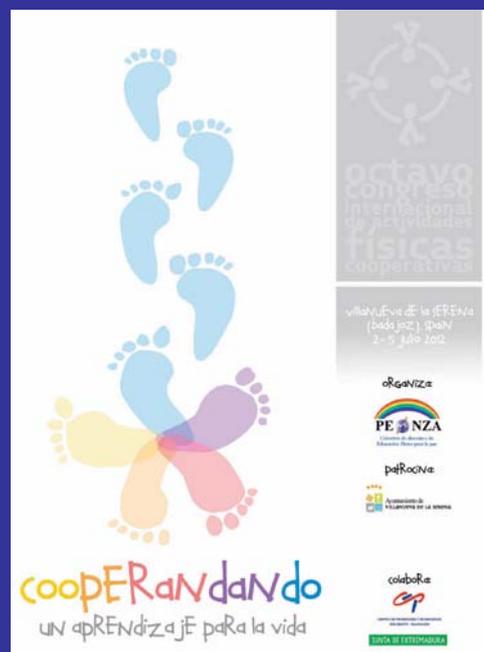
reflexión. Igualmente es muy importante que el profesorado cree un clima positivo de búsqueda y participación, de tal forma que los alumnos y alumnas se sientan partícipes del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, es importante que estos aspectos se desarrollen no sólo desde las clases de Educación Física, sino también en las actividades físico-deportivas extraescolares y en el ámbito familiar. Para ello es necesario que todos estos agentes trabajen de forma coordinada y complementaria evitándose de esta forma que fuera del horario lectivo tanto entrenadores como padres y madres transmitan a los niños y niñas que lo más importante de la actividad física y el deporte son aspectos como la victoria y los resultados, dificultando el trabajo de los aspectos afectivo-sociales desde la propia asignatura de Educación Física.

## REFERENCIAS

- Delgado, M.A. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y actividad física para todos*, 2, 63-68.
- Espada, M. y Calero, J.C. (2011). La educación en valores en el área de educación física y en el deporte escolar. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 6, 51-55.
- Espada, M., González, M.D. y Campos, A. (2009). Familia y actividades físico-deportivas extraescolares. *Padres y Maestros*, 323, 5-7.
- Fernández, G. y Navarro, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Shapiro, L. (2002). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.

## VII CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS COOPERATIVAS



## VIII CONGRESO INTERNACIONAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS COOPERATIVAS

Villanueva de la Serena  
(Badajoz),  
Del 2 al 5 de julio de 2012

Información e inscripciones:  
<http://cooperandando.educarex.es>

Recepción de trabajos hasta el 30  
de abril de 2012

[VIIIcongresoAFC@gmail.com](mailto:VIIIcongresoAFC@gmail.com)  
[lapeonza@yahoo.com](mailto:lapeonza@yahoo.com)