



Luis-de Cos, I.; Urrutia-Gutierrez, S.; Luis-de Cos, G. y Arribas-Galarraga, S. (2024). Efecto de un programa de educación física emocional sobre la inteligencia emocional de futuros docentes. *Journal of Sport and Health Research*. 16(Supl 1):9-18. <https://doi.org/10.58727/jshr.103511>

Original

EFECTO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EMOCIONAL SOBRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE FUTUROS DOCENTES

EFFECT OF AN EMOTIONAL PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE TEACHERS

Luis-de Cos, Izaskun1; Urrutia-Gutierrez, Saioa1; Luis-de Cos, Gurutze2; Arribas-Galarraga, Silvia1

1Euskal Herriko Unibertsitatea/Universidad del País Vasco

saioa.urrutia@ehu.eus

izaskun.luis@ehu.eus

silvia.arribas@ehu.eus

2Universidad de Zaragoza

gluis@unizar.es

Correspondence to:

Saioa Urrutia Gutierrez

Esukal Herriko Unibertsitatea/Universidad del País Vasco
Juan Ibañez de Sto. Domingo 1. 01006-Vitoria-Gasteiz.

Saioa.urrutia@ehu.eus

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



editor@journalshsr.com

Received: 21/12/2023

Accepted: 17/01/2024



RESUMEN

El objetivo de esta investigación es examinar el efecto de un programa de educación física emocional en la inteligencia emocional de estudiantes universitarios (futuros docentes). 104 estudiantes universitarios del País Vasco participaron en este estudio, 58 mujeres y 46 hombres. Se realizó un estudio cuasi-experimental, un diseño de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. Para medir la Inteligencia Emocional se usó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24). Se realizaron análisis de covarianza (ANCOVA) para analizar el efecto del programa en la Inteligencia Emocional. Los resultados confirman que hay diferencias significativas entre los valores pretest-postest entre el grupo experimental y el control en la dimensión de Claridad Emocional. Este estudio muestra la eficacia del programa de educación física emocional en la mejora de la IE. Estos resultados sugieren la necesidad de realizar intervenciones dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Programa Educación Física Emocional, Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the effect of an emotional physical education program on the emotional intelligence of university students (future teachers). 104 university students from the Basque Country participated in this study, 58 women and 46 men. A quasi-experimental study was carried out, a pretest-posttest repeated measures design with a control group. The Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) was used to measure emotional intelligence. Analyses of covariance (ANCOVA) were performed to analyze the effect of the program on EI. The results confirm that there are significant differences between pretest-posttest values between the experimental and control groups in the Emotional Clarity dimension. This study shows the effectiveness of the emotional physical education program in improving EI. These results suggest the need for interventions directed to develop emotional intelligence in university students.

Keywords: Emotional Intelligence, Emotional Physical Education Program, University Students.



INTRODUCCIÓN

La realidad social del siglo XXI, presenta un reto a la sociedad en general y muy concreto a la enseñanza en particular. En el caso de la formación inicial docente (FID) exige una adaptación del proceso formativo que favorezca la formación de futuros profesionales capaces de adaptarse a las diferentes particularidades del contexto (Rodríguez et al., 2019). Es preciso dotar a los futuros docentes de una buena formación en el manejo de las TICs, así como, es relevante que entiendan otras culturas, costumbres y hábitos, pero sobre todo es pertinente dotarles de buenas habilidades sociales y emocionales, para favorecer la capacidad de adaptación a nuevas situaciones (Urrutia-Gutierrez et al., 2022). Este último apartado cobra gran relevancia, puesto que el aspecto emocional es necesario para lograr el desarrollo integral de los y las alumnas (Barranco-Moreno et al., 2022).

En la formación de la personalidad de las personas, las emociones son cruciales, puesto que, están presentes en los procesamientos de información, en el conocimiento de la sociedad y en la toma de decisiones, entre otras (Alagarda, 2015; Fernández-García y Fernández-Río, 2019). Los conocimientos y competencias adquiridas en el ámbito social y emocional durante la formación inicial docente, por un lado, les ayudará a vivir y percibir experiencias que les ayude a mejorar la salud psicológica, física y social de sus estudiantes (Lavega et al., 2011) y por otro, esta formación podría beneficiar su bienestar como docentes (Bisquerra y Pérez, 2012).

Es conveniente entender y comprender a qué se hace referencia cuando se habla de Inteligencia Emocional (IE) y cuáles son sus dimensiones. Según Mayer y Salovey (1997) en una de las primeras definiciones dadas de la IE, exponían que se trata de la habilidad de las personas para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. Asimismo, estos autores propusieron las siguientes dimensiones en relación a la IE: identificación emocional, asimilación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Especificando que para conseguir el equilibrio emocional es necesario controlar las dimensiones de IE y de esta manera poder usar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento

(Salovey et al, 1995). Por lo que se plantea necesario, experimentar, conocer y controlar las emociones. Siendo uno de los mejores escenarios para el desarrollo de la IE una educación centrada en las emociones (Barranco-Moreno et al., 2022; Urrutia-Gutierrez et al., 2022).

Para poder conseguir una verdadera efectividad el trabajo emocional debe de ser continuo y permanente para así dotar al alumnado de la capacidad de reflexionar sobre lo correcto, lo incorrecto, lo beneficioso, etc. (Bisquerra et al., 2015; Sánchez Ortega y Chacón-Cuberos, 2021). Por lo tanto, al educar en emociones se debe de profundizar en todo tipo de escenarios que se producen en el aula, para poder así experimentar y analizar todas las emociones que surjan y de esta manera ser capaces de conseguir un bien común.

En esta línea, Bisquerra (2012) y Castillo et al., (2013), puntualizaron que existe diversidad en la práctica de la educación de la IE, sin embargo, destacan que el modelo de programas podría ser la mejor opción. En este sentido, estos autores defienden que la metodología a utilizar para la educación emocional debe ser práctica y atractiva para el alumnado. Bisquerra (2009) expuso que la conceptualización teórica debía reducirse al mínimo, al menos en edades tempranas, y basar la intervención en prácticas como las dramatizaciones, el role playing, grupos de discusión y relajación. Siguiendo con esta idea, Pellicer (2011) añadió que los programas de intervención emocional debían combinar la parte cognitiva con énfasis en la vivencia práctica.

En la literatura científica se pueden encontrar diversos estudios sobre eficacia de los programas de educación de la IE. En una revisión de estudios que buscaban contrastar la eficacia de los programas de intervención sobre la IE, Schutte et al (2013) concluyeron que desde la investigación correlacional y experimental era posible aumentar la IE mediante la formación adecuada.

En esta línea, Cejudo y Latorre (2015), corroboraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de la IE entre el grupo control y el experimental después de una intervención de educación emocional. Asimismo, un estudio realizado por Garaigordobil y Peña-Sarrionandia



(2015), cuyo objetivo fue diseñar un programa de IE para adolescentes y evaluar sus efectos, mostró un aumento significativo en la IE en las tres dimensiones (atención, claridad, reparación emocional). En la misma línea, Postigo-Zegarra et al. (2019) evaluaron los efectos del programa PREDEMA sobre la IE en un grupo de adolescentes, encontrando diferencias significativas entre el pretest y el postest en *Atención a los sentimientos* ($t = -2,20, p = ,03, d = 0,31$), con un aumento de las puntuaciones en el postest.

Sin embargo, no se encuentran muchos programas de intervención educativa de la IE específicamente en Educación Física en población universitaria. Se pueden encontrar intervenciones en edades escolares como las de Pellicer (2011), y la de Ruiz, et al. (2013).

La actividad física según diversos autores (Cechini et al., 2018; Ladino et al., 2016; Singh, 2017; Zysberg y Hemmel, 2017), se plantea como un escenario favorable para generar y establecer la adquisición de relaciones sociales positivas. Vaquero-Solís et al. (2020) señalan que los niveles de actividad física se relacionan positivamente con la adaptabilidad, el estado de ánimo y la inteligencia interpersonal, todas ellas dimensiones relacionadas con la IE. Por tanto, la actividad física a través de la acción motriz, y en concreto la educación física a través del juego, generan un sinnúmero de situaciones en las cuales las habilidades sociales entran en juego, proporcionando a nivel práctico la interacción de diferentes emociones (Parlebas 2001; Kim et al., 2016; Sánchez Ortega y Chacón-Cuberos, 2021). Proporcionando así aprendizajes con carácter vivencial e interactivo, lo que le confiere un papel relevante a la emoción y afectividad dentro del ámbito educativo (Founaud y González-Audicana, 2020; Holt et al., 2002; Parlebas, 2001).

Esta nueva visión educativa supone reconocer las emociones como factores determinantes en el rendimiento, la salud, el aprendizaje y el desarrollo de las relaciones humanas (Ariza-Hernandez, 2017; Niño et al., 2017). En esta relación entre emociones y aprendizaje, diversos autores (Secanella, 2016; Fragozo-Luzuriaga, 2015; Azpiazu et al., 2015) relacionan la formación académica con la construcción del proyecto de vida, y resaltan el conocimiento, la praxis y la relación con los demás como aspectos esenciales en la formación de futuros

docentes. Asegurando una formación profesional y superior de calidad, donde no solo se debe hacer énfasis en los conocimientos disciplinares (Páez y Castaño, 2015), sino que también se debe contribuir a la formación emocional.

Por todo ello y con objeto de añadir pruebas empíricas sobre las propuestas de intervención en educación emocional en la disciplina de educación física, el presente estudio tiene como objetivo examinar el efecto de un programa de educación física emocional en la inteligencia emocional de estudiantes universitarios (futuros docentes).

MATERIAL Y MÉTODOS

Contexto y participantes

La intervención de educación física emocional se llevó a cabo en las asignaturas de Expresión Corporal y Comunicación, y Educación Física y su Didáctica del grado de Educación Primaria de la Universidad del País Vasco. Es la intervención piloto del proyecto de innovación educativa: “Hacia una sociedad sostenible: la educación física emocional como eje transformador” i3 22-07.

Se intervino en 4 grupos, dos de cada asignatura, y estuvieron implicadas 3 profesoras. Para garantizar la adecuada coordinación entre grupos, se realizaron 8 reuniones durante todo el proceso de intervención. En ellas se determinaron las actividades a realizar, la temporalización, así como la metodología de trabajo y las instrucciones específicas de cada momento.

Participantes

En cuanto a los participantes, la muestra estuvo compuesta por 156 alumnos y alumnas de tercer y cuarto curso de la EHU/UPV. Una vez eliminados los y las participantes con errores de cumplimentación o por no cumplimentar el pre o post del cuestionario, el grupo de participantes fueron, 104 estudiantes de los cuales fueron 58 chicas (55,8%) y 46 chicos (44,2%). La muestra se subdividió en dos grupos: el grupo experimental, formado por 80 alumnos y alumnas, al cual se le aplicó el programa de educación emocional; y el grupo control, formado por 24 alumnos y alumnas, en el que no se realizó ninguna intervención.



Diseño

Se realizó un estudio cuasi-experimental, un diseño de medidas repetidas pretest-postest con grupo de control. El programa de intervención fue la variable independiente, mientras que la inteligencia emocional fue la variable dependiente.

Procedimiento

Antes de comenzar con la intervención, se informó previamente a los y las participantes de las características del proyecto. Todo el alumnado que aceptó colaborar se les solicitó que rellenaran el consentimiento informado. Posteriormente se llevó a cabo la aplicación pretest a los y las participantes asignadas a la condición experimental y control, administrando el TMMS-24.

Una vez recibido el consentimiento, se implementó el programa de intervención en los grupos experimentales (5 sesiones de trabajo específico de emociones a través de la expresión corporal, y un trabajo transversal durante las 14 semanas de duración de las asignaturas), mientras que el grupo de control recibió el programa de las asignaturas correspondientes. Después de la intervención, en la fase postest se administró el mismo instrumento que en el pretest al grupo experimental y al grupo control.

El estudio respetó los valores éticos requeridos en la investigación con seres humanos: consentimiento informado, derecho a la información, protección de datos personales, garantías de confidencialidad, no discriminación, gratuidad y posibilidad de abandonar el estudio en cualquiera de sus fases.

Instrumentos

En este estudio se utilizó la versión traducida al español de la Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, and Palfai (1995), validada en la población española (Fernández-Berrocal et al., 2004). La escala Rasgo de Metaconocimiento sobre Estados Emocionales-24 es un autoinforme compuesto por 24 ítems que mide las creencias acerca de la propia inteligencia emocional. A través de tres subescalas se evalúa el grado en que las personas: a) prestan atención y valoran sus sentimientos (Atención: por ejemplo, "pienso en mi estado de ánimo constantemente"), b) se sienten claros en lugar de confusos sobre sus sentimientos (Claridad: por ejemplo, "casi siempre sé exactamente cómo me siento"), y c) utilizan el pensamiento

positivo para reparar los estados de ánimo negativos (Reparación: p. ej., "Aunque a veces estoy triste, tengo una perspectiva mayormente optimista"). Consta de 24 ítems que hay que responder en una escala Likert de cinco puntos, con opciones que van de uno "Muy en desacuerdo" a "Muy de acuerdo". Hasta cinco "Muy de acuerdo"

Intervención

El programa de intervención en educación física emocional llevado a cabo se implementó durante 14 semanas en las que se disponían de dos sesiones por semana de 120 minutos. En este tiempo se desarrollaron 5 sesiones de contenido específico de emociones. Se distribuyeron: 3 sesiones al principio de la intervención, y dos en la mitad. Además, una vez iniciada la intervención se desarrollaron diversas actividades en relación al reconocimiento y regulación de las emociones vividas, en prácticamente en cada una de las sesiones del curso. Esta intervención se desarrolló de forma transversal, en unas ocasiones, disponiendo el alumnado de unos carteles donde debía marcar las emociones que vivenciaban antes, durante y al finalizar la sesión. En otras ocasiones, debían rellenar el GES al culminar la sesión que se distinguía de las otras por la utilización de una metodología diferente o el trabajo de un contenido específico. La intervención de educación física emocional, concluyó con una reflexión final sobre el trabajo realizado. En la tabla 1, se presenta de forma resumida las sesiones llevadas a cabo, así como la competencia trabajada, y las tareas.

La metodología fue vivencial, práctica, grupal, dinámica y participativa. El trabajo realizado sobre la vivencia emocional se trató desde el respeto dando a los y las participantes libertad y autonomía en la elección de su implicación y de las metas a alcanzar y como llegar a ellas (Pellicer, 2011). Asimismo, se combinó el trabajo de actividades con énfasis en la parte cognitiva con la vivencia práctica.

Este programa de educación física emocional, tiene como finalidad, a través la Educación Física, promover el desarrollo de las competencias emocionales que favorezcan el bienestar emocional y social, además de facilitar la adaptación y prevención de problemas emocionales causados por una mala gestión de las emociones (Bisquerra, 2003; López-Pérez et al., 2008, Pellicer, 2011).



Se pretende potenciar el desarrollo de dos competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional, de las 5 propuestas por Bisquerra (2003), puesto que se considera que son básicas para el desarrollo de las demás competencias. Asimismo, los objetivos específicos que persigue la intervención son: 1-tomar conciencia de las propias emociones y de la de los demás, identificando las

señales, gestos, expresiones, actitudes de las distintas emociones, a través de la expresión corporal y la comunicación verbal y no verbal; 2- mejorar la regulación de las emociones de los jóvenes, a través de la aplicación de distintas estrategias motrices, como la relajación, técnicas de respiración, etc., para autorregularse en situaciones de estrés, enfado y tristeza.

-----Table 1-----

Resumen de las sesiones del programa de intervención de Educación Física Emocional

Sesión	Competencia	Actividad realizada	Tarea emocional
1		Explicación del proyecto y de la intervención.	Consentimiento informado. Pasación del cuestionario
2	Conciencia emocional	Introducción a la educación física emocional	Comprensión del concepto de emoción, clasificación de las emociones. Inteligencia emocional y competencias emocionales.
3	Conciencia emocional	Actividades de expresión corporal	Toma de conciencia y comprensión de las propias emociones y de la de los demás a través de la expresión corporal
4	Regulación emocional	Actividades de dramatización.	Regulación de las emociones a través del rol playing
5 ... 10	Conciencia emocional	Contenidos actividades de las asignaturas	Identificación de las emociones, antes, durante y al finalizar la sesión.
11 12	Conciencia y Regulación emocional	Taller cooperativo; siente, actúa y comparte.	Identificación de la intensidad de vivencia emocional: GES. Reflexión
13 18	Regulación emocional	Contenidos actividades de la asignatura. Relajación, técnicas de respiración, yoga	Identificación de las emociones, antes, durante y al finalizar la sesión.
19	Regulación emocional	Juegos competitivos vs juegos cooperativos	Identificación de la intensidad de vivencia emocional: GES. Reflexión
20 21	Conciencia emocional	Contenidos actividades de la asignatura	Identificación de las emociones, antes, durante y al finalizar la sesión.
22	Conciencia y Regulación emocional	Propuesta de Gamificación,	Identificación de la intensidad de vivencia emocional: GES Reflexión
23		Reflexión y pasación del cuestionario TMMS-24	

Análisis de datos.

Para evaluar el efecto del programa se realizaron análisis descriptivos (medias y desviaciones típicas) y de varianza (ANOVAs) con las puntuaciones obtenidas en el MSCEIT, por los adolescentes asignados a la condición experimental y control, en la fase pretest. En segundo lugar, se llevaron a cabo análisis descriptivos y de covarianza de las puntuaciones posttest (ANCOVAs posttest covariando el pretest), lo que permite evidenciar el impacto del programa. Además, se calculó el tamaño del efecto (d de Cohen) (pequeño $< .50$; moderado $.50-.79$; grande $\geq .80$). Los resultados obtenidos se presentan en la Tabla 1.

RESULTADOS

Nivel de Inteligencia Emocional de la muestra

En primer lugar, se ha analizado los valores obtenidos en las tres dimensiones que componen la IE. Para evaluar el nivel de IE del alumnado se han realizado medias y desviaciones típicas de los tres factores en función del sexo (tabla 2), puesto que se establecen distintos puntos de corte para hombres y mujeres. En los tres factores de la IE, tanto hombres como mujeres muestran un nivel adecuado atención, claridad y reparación a sus emociones.



-----Table 2-----
Medias y Desviaciones típicas de los factores de IE de hombres y mujeres.

	Pretest				Postest				
	Experimental		Control		Experimental		Control		
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	
Hombres	Atención Emocional	28,8	5,4	25,7	4,7	30,2	0,5	23,6	5,7
	Claridad Emocional	28,5	4,8	27,8	4,9	28,5	5,1	26,0	6,0
	Reparación Emocional	29,3	4,4	28,7	4,6	29,3	4,5	16,4	5,4
	Atención Emocional		4,8		5,4	30,5	4,8	31,5	5,3
	Claridad Emocional		30,7		31,4	48,8		92,5	3,9
Mujeres	Atención Emocional	25,3	5,7	25,4	4,9	27,5	5,1	25,4	4,9
	Claridad Emocional	7	25	89	9	27,5	11	38	95
	Reparación Emocional	26,7	5,3	26,4	4,7	27,9	5,2	26,4	4,7
	Atención Emocional		3		45		78		3
	Claridad Emocional		3		45		78		3

Efectos del programa en las dimensiones de la Inteligencia Emocional

-----Table 3-----
Análisis pretest y postest en los factores de Inteligencia Emocional

	Pretest				Postest				Anova Pretest			Ancova Postest		
	Experimental		Control		Experimental		Control		F	p	d	F	p	d
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT						
Atención Emocional	29,91	5,27	28,95	6,15	30,56	4,62	29	6,76	0,559	0,456		1,113	0,294	
Claridad Emocional	26,47	4,59	26,25	4,55	28,43	4,79	26,30	4,55	0,044	0,833		20,058	0,001	0,166
Reparación Emocional	27,96	5,11	26,83	4,25	28,63	5,28	27,21	3,74	0,97	0,327		1,087	0,3	

Nota. (1) d =tamaño del efecto de Cohen. (2) Experimental $n=80$, Control=24.

Para evaluar la eficacia del programa en la IE se analizó el cambio pretest-postest. Se llevaron a cabo

análisis descriptivos (medias y desviaciones típicas) y análisis de covarianza de las diferencias pretest-postest entre ambos grupos. Los resultados de los ANCOVAs (tabla 3), confirman que hay diferencias significativas entre los valores pretest-postest entre el grupo experimental y el control. Estas diferencias confirman un aumento significativo en las puntuaciones medias del grupo experimental frente al grupo control en Claridad Emocional. El tamaño del efecto fue pequeño ($d = 0,116$). En las otras dimensiones no se muestran diferencias significativas.

Para valorar las condiciones base de ambos grupos antes de comenzar la intervención, se realizó un análisis univariado de los resultados de la varianza en el grupo experimental y control en la fase pretest (ver Tabla 3). Los resultados del ANOVA pretest no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos antes de la intervención, indicando un alto nivel de homogeneidad entre ambas condiciones.

DISCUSIÓN

La finalidad de este trabajo ha sido examinar el efecto de un programa de educación física emocional en la inteligencia emocional de estudiantes universitarios (futuros docentes). Los resultados de este estudio, en línea con otras investigaciones (Cejudo y Latorre, 2015; Cejudo, García-Maroto y López-Delgado, 2017), confirman que la intervención

impulsó en el grupo experimental un incremento en la puntuación de la inteligencia emocional. Esta mejora se produce de manera significativa en la claridad emocional. Respecto a las otras dimensiones, en el caso de la Atención Emocional no se mostró un incremento significativo en el grupo experimental. Estos resultados pueden ser explicados debido al



carácter de la dimensión: obtener una puntuación mayor en atención emocional no supone una mejora en esa capacidad, sino todo lo contrario, conlleva que se presta demasiada atención a sus emociones y, por lo tanto, que se tiene que mejorar la atención emocional. Los valores de esta dimensión en las puntuaciones pretest del grupo experimental se situaban en una adecuada atención a sus emociones, por lo tanto, no se mostraba necesidad de mejora en su atención. En cuanto a la reparación emocional en la intervención se planteó mejorar la regulación y control de las emociones positivas y negativas, sin embargo, no se han mostrado mejoras entre los grupos control y experimental en posttest. Esto nos lleva a considerar que para mejorar esta dimensión es necesario, por un lado, trabajarla de manera específica planteando y desarrollando objetivos que estén dirigidos a la adquisición de herramientas y mecanismos para la regulación emocional y por otro, crear espacios para la introspección y reflexión sobre los mecanismos eficaces para su propio control emocional.

En general, los resultados afirman la eficacia de la intervención educativa y revalidan los resultados obtenidos en los distintos programas (Cejudo y Latorre, 2015; Garaigordobil y Peña-Sarrionandia, 2015; Postigo-Zegarra), mostrando la eficacia de programas de mejora de la IE. La explicación a los resultados obtenidos por esta intervención puede fundamentarse en parte por la metodología empleada en la intervención, en la que, siguiendo las recomendaciones de Bisquerra (2009) y Pelicer, (2011), destacan técnicas de enseñanza-aprendizaje activas, con actividades de carácter funcional y significativo en su mayor parte, que fomentan la participación del alumnado. Además, se plantean espacios reflexivos sobre las emociones y para la puesta en común, combinando la parte cognitiva con énfasis en la vivencia práctica.

Los resultados de este estudio plantean distintas líneas futuras de intervención e investigación. En cuanto a las líneas de intervención, como se ha mencionado anteriormente, se considera necesario dedicar más espacios para reflexión así como mayor tiempo al trabajo de la regulación emocional, ofertando sesiones dirigidas al desarrollo de estrategias y técnicas para el control de las emociones desagradables. En cuanto a las futuras líneas de

investigación, se sugiere tener en cuenta la figura del docente en los programas de intervención y qué efecto puede tener en el desarrollo de la IE. Por otro lado, se propone realizar investigaciones que además de valorar el efecto de programas en la IE se compruebe su efecto en las competencias emocionales y así analizar la distinta influencia en cada una de las variables.

CONCLUSIONES

En conclusión, los resultados de este programa muestran la necesidad de realizar intervenciones dirigidas al desarrollo de la inteligencia emocional en estudiantes universitarios, para proporcionar al futuro y futura docente de educación primaria herramientas para, por un lado, mejorar su bienestar emocional y, por otro lado, poder acompañar a los niños y niñas en su desarrollo emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alagarda, A. (2015). La importancia de gestionar las emociones en la escuela: implicaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Supervisión* 21, (36), 1-20.
2. Ariza-Hernández, M. L. (2017). Influencia de la inteligencia emocional y los afectos en la relación maestro-alumno, en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior. *Educación y Educadores*, 20(2), 193-210.
3. Azpiazu, L., Esnaola, I., y Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European journal of education and psychology*, 8(1), 23-29.
4. Barranco-Moreno, B., Sanabrias-Moreno, D., Sánchez-Zafra, M., Cachón-Zagalaz, J. y Lara-Sánchez, A. J. (2022). Educación emocional en las clases de Educación Física. Una propuesta didáctica. *Journal of Sport and Health Research*. 14(3):419-436.
5. Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.



6. Bisquerra R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
7. Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis
8. Bisquerra, R. y Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). <https://doi.org/10.23824/ase.v0i16.502>
9. Bisquerra, R., Pérez-González, J. C. y García Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en educación. *Madrid: Síntesis*.
10. Castillo, R., Salguero J.M., Fernández-Berrocal, P. & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36, 883–892. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001>
11. Cechini, J. A., Méndez-Giménez, A. y García Romero, C (2018). Validación del cuestionario de inteligencia emocional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), 87-96.
12. Cejudo, J., García-Maroto, S., & López-Delgado, M. L. (2017). Efectos de un programa de inteligencia emocional en la ansiedad y el autoconcepto en mujeres con cáncer de mama. *Terapia psicológica*, 35(3), 239-246.
13. Cejudo, J. & Latorre, S. (2015). Efectos del videojuego Spock sobre la mejora de la inteligencia emocional en adolescentes. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(2), 319-342.
14. Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755.
15. Fernández-García, L. y Fernández-Río, J. (2019). Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria. *Retos*, 35, 381-386. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63259>
16. Founaud, M.P. y González-Audicana, C. (2020) La vivencia emocional en los estudiantes de Educación Primaria en Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):15-24.
17. Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125.
18. Garaigordobil, M. & Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontier in Psychology*. 6:743. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00743>
19. Holt, N.L.; Strean, W.B. y García Bengoechea, E. (2002). Expanding the Teaching Games for Understanding Model: New avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 162-176.
20. Kim, A., Khon, N. y Aidosova, Z. (2016). Emotional Intelligence of a Coach as a Factor of Coach-Student Interaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 236, 265 – 270. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.12.026>
21. Lavega, P., Filella, G., Aguiló, MJ, Soldevila, A. y March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640.
22. Ladino, P. K., González-Correa, C. H., González-Correa, C. A. y Caicedo, J. C. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 31-36.



23. López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & Márquez- González, M. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(15), 501-522.
24. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
25. Niño, J. I., García-García, E. y Caldevill-Domínguez, D. (2017). Inteligencia emocional y educación universitaria: Una aproximación. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (43), 15-27.
26. Páez Cala, M. L., y Castaño Castrillón, J. J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(2), 268-285.
27. Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
28. Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: Inde.
29. Postigo-Zegarra, S., Schoeps, k., Montoya-Castilla, I., & Escartí, A. (2019). Emotional education program for adolescents (PREDEMA): evaluation from the perspective of students and effects on socio-affective competences. *Infancia y Aprendizaje / Revista para el Estudio de la Educación y el Desarrollo*, 42(2) 303–336. <https://doi.org/10.1080/02103702.2019.1578925>.
30. Rodríguez, J., Sanchez, R.F., Cruz, I.A. y Fonseca, R.T. (2019). Niveles de inteligencia emocional según género de estudiantes en la educación superior. *Revista Espacios*, 40(31), 26.
31. Ruiz, G., Lorenzo, L., & García, A. (2013). 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.
32. Sánchez Ortega, A. y Chacón-Cuberos, 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>
33. Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. L. (1995) Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association. Pp. 125- 154.
34. Schutte, N., Malouff, J. & Thorsteinsson, E. (2013). Increasing Emotional Intelligence through Training: Current Status and Future Directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5 (1), 56-72.
35. Secanella, J. (2016). Nuevas competencias para la empleabilidad de los estudiantes universitarios. *La cuestión universitaria*, (7), 40-47.
36. Singh, H. (2017). Relationship between leisure-time physical activity and emotional intelligence in female university students: A correlational. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(10), 209-216. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1001774>
37. Urrutia-Gutiérrez, S., Luis-de Cos, I., Luis-de Cos, G. y Arribas-Galarraga, S. (2022). Inteligencia emocional en educación física a través del aprendizaje cooperativo: diferencias entre mujeres y hombres. *Journal of Sport and Health Research*. 14(Supl 1), 69-80. <https://doi.org/10.58727/jshr.95455>
38. Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. y



- Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 20(77), 119–131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
39. Zysberg, L. y Hemmel, R. (2017). Emotional Intelligence and Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(1), 53-56. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0654>

