



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024,
Volumen 8, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1

**INCIDENCIA DE LA TEORÍA DE GOLEMAN PARA
EL FORTALECIMIENTO DEL AUTOCONTROL EN
ESTUDIANTES DEL GRADO OCTAVO, EN LAS
CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL COLEGIO
CRISTIANO SUPERIOR DEL CARIBE**

**INCIDENCE OF GOLEMAN'S THEORY FOR
STRENGTHENING SELF-CONTROL IN EIGHTH GRADE
STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT
COLEGIO CRISTIANO SUPERIOR DEL CARIBE**

Abelardo Andrés Sierra Collante
Universidad De Pamplona, Colombia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rm.v8i1.9811

Incidencia de la Teoría de Goleman para el Fortalecimiento del Autocontrol en Estudiantes del Grado Octavo, en las Clases de Educación Física del Colegio Cristiano Superior del Caribe

Abelardo Andrés Sierra Collante¹

aasierra9@misena.edu.co

<https://orcid.org/0009-0004-5117-5879>

Universidad De Pamplona

Colombia

RESUMEN

Este estudio, se tratará sobre el autocontrol bajo la teoría de Daniel Goleman, haciéndose referencia a la forma de controlar las emociones. Además, el marco teórico está acompañado de varias subcategorías, como lo son los estadios, la importancia y asimismo, se trabajará con el modelo mixto de 1995, por el autor de Goleman. Por su parte, el motivo por que se escogió éste fenómeno, es porque se buscará soluciones simples de disminuir las emociones negativas y con las aplicaciones de los ejercicios de educación física, permitirán a los estudiantes disfrutar de los ejercicios básicos. Por otro lado, el objetivo general es fortalecer el autocontrol, a partir de la teoría de Daniel Goleman, en estudiantes del grado 8° de bachillerato en las clases de Educación Física del Colegio Cristiano Superior Del Caribe – Santa Marta. Seguidamente, el método se enmarca cualitativamente, de tipo acción participativa, es decir que, la comunidad participe en la búsqueda de resultados eficientes. Finalmente, los instrumentos de trabajo, está compuesto por la entrevista semiestructurada, y el diario de campo. Ahora bien, se diseñó una propuesta, en el cual estuvo conformado por seis ejercicios físicos con sus respectivas lúbricas, los cuales fueron de gran utilidad para dar resultados finales.

Palabras clave: inteligencia emocional, autocontrol, educación física, entrevista semiestructurada, diario de campo

¹ Autor principal

Correspondencia: aasierra9@misena.edu.co

Incidence of Goleman's Theory for Strengthening Self-Control in Eighth Grade Students in Physical Education Classes at Colegio Cristiano Superior del Caribe

ABSTRACT

This study will deal with self-control under the theory of Daniel Goleman, referring to the way of controlling emotions. In addition, the theoretical framework is accompanied by several subcategories, such as the stages, the importance and also, it will work with the mixed model of 1995, by the author of Goleman. On the other hand, the reason why this phenomenon was chosen is because simple solutions will be sought to reduce negative emotions and the application of physical education exercises will allow students to enjoy the basic exercises. On the other hand, the general objective is to strengthen self-control, based on Daniel Goleman's theory, in 8th grade students in Physical Education classes at Colegio Cristiano Superior Del Caribe - Santa Marta. Next, the method is qualitatively framed, of participatory action type, that is to say, the community participates in the search for efficient results. Finally, the work instruments are composed of the semi-structured interview and the field diary. Now then, a proposal was designed, in which it was conformed by six physical exercises with their respective rubrics, which were of great utility to give final results.

Keywords: emotional intelligence, self-control, physical education, semi-structured interview, field diary

*Artículo recibido 27 diciembre 2023
Aceptado para publicación: 30 enero 2024*



INTRODUCCIÓN

Primeramente, la tesis de investigación está ligado al objeto de estudio del autocontrol, que según Meichenbaum (1978), “el autocontrol no representa un proceso unitario y sí multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones” (p.2). Según lo expuesto por el autor en mención, afirmó que el concepto mencionado anteriormente, se hace referencia a un proceso en el cual, no se enfoca en un solo factor, sino que se enfatiza de manera global, es decir, que cuando se habla de que el estudiante pierde el control, abarca muchos campos, tales como impacto ambiental, social, personal, entre otros. También, en las fuentes de consulta con respecto al objeto de estudio, la mayoría se encontraron de los repositorios de tesis de Maestría, y artículos científicos, con un total de 5 documentos con respecto, a la temática a indagar.

Adicionalmente, se deduce que, en el marco teórico de éste proceso de indagación, está acompañado de los estadios de autocontrol, su importancia, y el modelo mixto de 1995; estos términos mencionados anteriormente, son claves para la comprensión del fenómeno que se va a estudiar, y sobre todo, en las vísperas hacia el entendimiento de la misma temática. A continuación se explicará brevemente de las definiciones de los términos mencionados anteriormente, esto es con el fin, de abordar las conceptualizaciones con referentes teóricos:

Estadios de autocontrol

Para saber la definición de los estadios de autocontrol, se debe centrar en los referentes teóricos de Lorente et al (2003), en donde afirman que:

El primero es el autocontrol decisional, que se caracteriza por la presencia de un conflicto que requiere una respuesta y resolución inmediata, a través de la elección de una sola opción entre varias; el segundo estadio, es el autocontrol prolongado que se observa en la prolongación en el tiempo en el que se mantiene la respuesta controlada, este estadio requiere una continua toma de decisiones para persistir en la conducta elegida. (p.37).

En efecto, se asevera que los estadios de autocontrol, consisten en que los estudiante frente a un inconveniente que tenga en un solo contexto, debe dar una solución de forma rápida, con el fin de colocarle una conclusión final hacia los factores negativos que hay en la vida.

Después de ese concepto, a continuación se mostrará la importancia del autocontrol, de ésta forma:

Importancia del autocontrol

En toda temática, debe haber varios autores que hablen sobre la temática, y es que según Harter (1983), lo cual, afirma que:

Es importante destacar tres aspectos relevantes para el estudio del autocontrol, siendo ellos, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales. Principalmente en lo que se refiere al papel de los procesos afectivos y motivacionales en el establecimiento de patrones más aceptables de autocontrol. (p.2).

En efecto, esto deduce que el autocontrol es fundamental para la forma de controlarse en los estudiantes, a nivel cognitivo, sobre todo, a que se motiven por todos los desafíos que se propongan. Ahora, se redactará sobre el modelo de competencias emocionales:

Modelo de Goleman (1995)

Inicialmente, este modelo consiste en la existencia entre el coeficiente intelectual (CI) y el coeficiente emocional (CE), de hecho, estos dos no se oponen, se complementan para dar equilibrio a la buena personalidad de los estudiantes, es decir que, se pone a prueba la inteligencia de los estudiantes y al mismo tiempo, sus emociones como parte de la integridad personal, además, dicha teoría consta en mezclar los cinco componentes que posee la Inteligencia Emocional (IE) de Daniel Goleman, los cuales son: uno, conciencia de uno mismo; dos, autorregulación; tres, motivación; cuatro, empatía; cinco, habilidades sociales.

Cabe destacar que, el autocontrol se relaciona mucho con la violencia escolar, y esto es porque, en los estudiantes se observan mucho la agresividad, debido a que los estudiantes no le gustan trabajar en equipo, solo piensan en el individualismo, en la aplicación de los ejercicios en la educación física. Cabe resaltar que, según Avilés (2002) “el acoso escolar es todo acto agresivo, que de forma repetida, uno o más escolares, apoyados por el silencio o la inhibición del grupo, perpetran sobre uno o más alumnos de manera sostenida en el tiempo” (p.3). Después de la afirmación que aclaró el autor, se deduce que, la violencia escolar está ligado al maltrato hacia los estudiantes, haciendo que, se vuelva uno de los casos mayormente repetitivos en las instituciones educativas. Finalmente el objetivo general es fortalecer el autocontrol, a partir de la teoría de Daniel Goleman, en estudiantes del grado 8° de bachillerato en las clases de Educación Física del Colegio Cristiano Superior Del Caribe – Santa Marta.

METODOLOGÍA

Éste proyecto de indagación se basa bajo el enfoque cualitativo, como lo muestra Sampieri (2014), en donde afirma que:

En una investigación bajo el enfoque cualitativo, se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado. (p.4)

Después de lo expuesto por el autor, se deduce que el enfoque cualitativo se hace referencia al estudio de los fenómenos, por medio de la comprensión, el análisis y las experiencias de los participantes durante el proceso de investigación.

Adicionalmente, este estudio de está basando en un tipo de investigación – acción, como lo muestran los referentes teóricos de Kemmis y McTaggart (1988), en donde afirman que “los principales beneficios de la investigación - acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica” (p.3). Con referencia a los autores previamente mencionados, se puede deducir que al aplicar ésta clase de investigación, permitirá un gran avance en éstos procesos con los estudiantes indicados, para que así sucesivamente se deba dar la continuidad de indagación, desde el inicio hasta el final. Además, dicho clase de indagación es participativa, que según Selener (1997) lo conceptualiza dentro “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (p.3). En ese sentido, ésta clase investigativa, pretende analizar la información obtenida durante las fases de indagación, es decir que, la comunidad también, le haga ayuda a encontrarle solución al investigador en todas las metodologías que tenga.

Por otro lado, Las técnicas e instrumentos utilizados para la sistematización procedimental fueron las entrevistas semiestructuradas para maestros y estudiantes, y el diario de campo.

Por otra parte, el procedimiento para llevar a cabo éste estudio, que está en ejecución, primeramente se observó la institución educativa, en donde se analizó a los estudiantes del grado octavo de bachillerato; luego, se aplicará una evaluación diagnóstica por medio de una entrevista semiestructurada tanto para los maestros (6 preguntas), como a los estudiantes (6 preguntas); éste material de trabajo permite

comprobar qué emociones poseen los estudiantes hacia los ejercicios en las clases de la educación física.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Primeramente, en la primera fase, se realizó una entrevista semiestructurada a los maestros y para los estudiantes, por medio de seis preguntas de respuestas abiertas, además, esto se dio con el propósito de que, conozcan el objeto de estudio y de su opinión con respecto a las conductas y las emociones que poseen en los estudiantes. Adicionalmente, Ibáñez y López (1996), manifiestan que, la entrevista semiestructurada “se caracteriza porque el entrevistador tiene trazado un plan de desarrollo, pero procede con más libertad de acción y mayor agilidad” (p.6). En efecto, la entrevista semiestructurada es un buen instrumento para la comprobación de las respuestas abiertas que manifieste los estudiantes y de los maestros. Por otra parte, se tomó en cuenta el diario de campo, en donde se hizo la observación del lugar donde se ejecutó los ejercicios hacia la propuesta. Además, Wesely (2021) aclara que:

El insertar al diario de campo en la práctica educativa nos permite llevar a ésta más allá del salón de clases, generando una experiencia significativa con el potencial de impactar el proceso formativo de los estudiantes, proveyéndoles de un dispositivo que les permita contextualizar el vínculo entre emoción y reflexión, y permee sus prácticas al momento de estar ejerciendo su disciplina. (p.2).

En ese sentido, el diario de campo es una excelente herramienta para los registros que se realice en los ejercicios hacia los estudiantes en el lugar indicado, en la búsqueda de resultados durante la investigación.

Posteriormente, en la segunda fase, se realizó la propuesta elaborada por el investigador, en el que consiste en seis ejercicios físicos, para que no solamente, se beneficien en el fortalecimiento del sistema músculo – esquelético, sino también en la formación del estudiante de forma integral, es decir en un estudiante educado con valores y principios; ahora bien, los ejercicios estuvo conformado por:

uno, Sentadillas, **dos**, Sentadillas Isométricas, **tres**, Flexiones de Brazos, **cuatro**, Puente para Glúteos, **cinco**, Puente para Glúteos Isométricos, **seis**, Velocidad de Ir Y Volver. Adicionalmente, cada ejercicio tiene su propia rúbrica, para comprobar los resultados por medio, de las conductas y actitudes, es decir, que emociones poseían los estudiantes, por ejemplo, rabia, rencor, felicidad, motivación.

Posteriormente, en la tercera fase, se ejecutó la respectiva evaluación de la propuesta, explicada anteriormente, en donde el investigador después, de la observación que hizo ante la realización de los

estudiantes en los ejercicios físicos, se dio cuenta de que ellos, les fueron bien y con muy buena actitud, sobre todo, con una motivación en cada ejercicio; simplemente, los estudiantes, se sienten realmente felices, cuando les toca la asignatura de Educación Física, en otras palabras, se enfocan en ésta materia mucho más que en las otras cátedras, por el hecho de obtener la felicidad y la alegría.

Finalmente, los resultados obtenidos de este estudio, muestran que, el autocontrol sirve para la comprobación de que, los estudiantes sepan manejar sus propias emociones, a través, de los comportamientos indicados que se presentan en cualquier situación de la vida cotidiana, además, dicho fenómeno, funciona con cualquier asignatura, con el fin de planificar actividades indicadas, en la búsqueda de encontrar resultados eficientes cualitativamente; ahora bien, se desarrolló con la materia de Educación Física con los ejercicios físicos, en la misión de motivarlos enérgicamente y sobre todo a fortalecer el sistema músculo – esquelético; cabe destacar que, Santrock (2002), aclara que “la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p.1). En efecto, la motivación, será una de las tantas emociones claves para la participación de los estudiantes, en relación, a sus conductas.

Finalmente, los ejercicios físicos que realizaron los estudiantes, no solamente ayudan a desarrollarse mentalmente, sino además, se benefician muchísimo por medio del fortalecimiento del sistema músculo – esquelético de cada uno de los estudiantes, aprovechando que, la Educación física para los estudiantes, es la única asignatura en donde más gozan o disfrutan en la institución educativa, generando así un excelente estado de ánimo hacia los estudiantes, también, produciendo la máxima confianza en el maestro de esa área.

Ilustraciones, Tablas, Figuras

Primeramente, se muestra las tablas de las siguientes formas:

Tabla 1 Categorías y Subcategorías.

Categoría	Subcategoría	Atributos	Instrumentos
(CTDG)	(SMM)	Habilidad del autocontrol	Entrevista
Teoría de Daniel Goleman (1995)	Modelo Mixto		semiestructurada para maestros y estudiantes.
(CAC)	(SCOC)	Emociones Positivas	
Autocontrol	Comportamientos o Conductas.	Emociones negativas Sentimientos	Diario de campo Recursos humanos.
(CEF)	(SCEF)	Ejercicio físico.	
Educación Física	Clases de la Educación Física		
	(SOPEFRD)	Competencias específicas de educación física	
	Orientaciones Pedagógicas para la educación física, recreación y deportes en educación básica	Núcleos de formación desempeños	

Tabla 2. Entrevista semiestructurada para maestros y estudiantes

Entrevista semiestructurada para maestros	
No	Preguntas
1	¿Qué estrategias utilizas para estimular la buena conducta de los estudiantes en las clases de educación física?
2	¿Por qué los estudiantes poseen malos comportamientos durante las clases de educación física?
3	¿Por qué los estudiantes se emocionan demasiado cuando el maestro de educación física llega al aula de clases?
4	¿Cuándo te sientes seguro o inseguro en tus clases?
5	¿En qué momento te sientes respetado en clases?
6	¿Qué te hace sentir orgulloso de sí mismo en las clases de educación física?

Entrevista semiestructurada para estudiantes

No Preguntas

- 1 ¿Por qué te enojas cuando te llaman la atención?
- 2 ¿Por qué te da miedo cuando el maestro calificará las notas en las clases de educación física?
- 3 ¿Cómo te relacionas con los demás estudiantes en las clases de educación física?
- 4 ¿Qué es lo que más te gusta de las clases de educación física?
- 5 ¿Qué es lo que menos te agrada de las clases de educación física? ¿Por qué?
- 6 ¿Cuándo pierdes un juego con otros estudiantes ¿cómo reaccionarías?

Tabla 3. Diario de campo

Diario de campo	
Observaciones	
Lugar de realización	Colegio Cristiano Superior Del Caribe
estudiantes	Grado 8°
Análisis del lugar	La institución educativa es un colegio cristiano que busca la formación de los estudiantes, por medio del amor de nuestro señor Jesucristo
Análisis de los estudiantes y maestros	En los estudiantes se observan que presenta mucha prepotencia cuando el maestro les llama la atención, debido a que en los estudiantes están realizando los ejercicios con poca técnica

Tabla 4. Sentadillas

Ejercicio 1	Sentadillas
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio3. Realiza el ejercicio el estudiante4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Tabla 5. Rúbrica de Las Sentadillas

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

Tabla 6. Sentadillas Isométricas

Ejercicio 2	Sentadillas Isométricas
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Tabla 7 Rúbrica de Las Sentadillas Isométricas

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas Isométricas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

Tabla 8 Flexiones de Brazos

Ejercicio 3	Flexiones de Brazos
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Tabla 9 Rúbrica de Las Flexiones de Brazos

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas Isométricas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

Tabla 10. Puente para Glúteos

Ejercicio 4	Puente para Glúteos
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos

Tabla 11 Rúbrica del Puente para Glúteos

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas Isométricas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

Tabla 12 Puente para Glúteos Isométricos

Ejercicio 5	Puente para Glúteos Isométricos
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Tabla 13. Rúbrica del Puente para Glúteos Isométricos

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas Isométricas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

Tabla 14 Velocidad de Ir Y Volver

Ejercicio 6	Velocidad de ir y volver
Objetivo	Realizar el ejercicio con buena técnica
Procedimiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Tabla 15. Rúbrica de Velocidad de ir y volver

Rúbrica para evaluar las emociones			
Las Sentadillas Isométricas			
Items	Rabia	Temor	Felicidad
Dejarse explicar del maestro			
Disposición para la aplicación del ejercicio			
Comportamiento durante la ejecución del ejercicio			
Motivación necesaria para la aplicación del ejercicio			

CONCLUSIONES

Inicialmente, es de vital importancia saber que, el autocontrol es una habilidad que poseen los estudiantes, que permite regular sus comportamientos en cualquier momento o situación o situación de la vida cotidiana; es por esto que, los ejercicios físicos aplicados en la propuesta de trabajo, sirvieron a los estudiantes a formalizarse como estudiantes educados y al mismo tiempo, se dieran cuenta que, si se mantienen una conducta estable, lograrán muchos objetivos por delante, dando posibilidad al manejo de sus emociones, sobre todo en ambas partes, tanto las positivas, como en las negativas.

Seguidamente, en la realización de esta investigación, gracias a las estrategias utilizadas, el cambio de los niños es notorio, son más participativos, creativos, hay más integración y socialización entre ellos. Todo lo que uno se proponga lo logra, este trabajo ha sido muy importante para la reflexión y así cambiar de actitud en el quehacer pedagógico. Se determinó que el educando debe ser capaz de

mantener una sana convivencia, con unos altos valores éticos y morales que le permitan mejorar su calidad de vida. En ese orden de ideas, es claro que el maestro tiene mayor responsabilidad en la motivación que pueden lograr los estudiantes en el aula para adquirir nuevos conocimientos. De igual manera muchos se preguntan cómo se consigue esta motivación. Es evidente que estamos en época de cambio y desarrollo y una de las estrategias para ejecutar debe ser innovar cada día, siendo investigadores y procurando como primera medida satisfacer las necesidades de los alumnos.

Posteriormente, en la sociedad actual, es necesario recuperar el sentido real de los proyectos y programas el cual se centra en la solución de problemáticas, para transformar situaciones y realidades humanas. Para hacer un balance social, en lo referente a los indicadores de desarrollo humano es fundamental enfatizar con los beneficiarios el concepto y construir los mínimos de que reflejen el desarrollo idealizado. Es deber de los profesionales involucrados difundir las estrategias y herramientas que fortalezcan los procesos de seguimiento e impacto de los proyectos y programas que se desarrollan en diversos sectores de la institución e ir consolidando una identidad conceptual y operativa sobre los beneficios del cuidado del medio ambiente en el país.

Finalmente, los objetivos se cumplieron pues el logro fue de casi el 100%, muchos niños empiezan a tener conciencia sobre cómo superar sus falencias en la convivencia, de la misma forma fortalecen sus actividades motrices, los docentes empiezan a plantear nuevas estrategias que brinden al niño una educación amena y agradable dejando de lado la tradicional y aburrida monotonía de antes. Además se empieza a fomentar la lúdica entre los estudiantes, logrando despertar en ellos valores como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y sobre el deseo de pertenencia por ellos y por la institución, lo cual, genera excelentes sensaciones durante las fases de investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Anckermann, S., Cheesman, S. (2010). *Unidad Didáctica Investigación I – Mar*

<https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/marco-e-hipotesis-investigacion.pdf>

Ángel Gómez, J. D., Gaviria Henao, G. J., & Sierra Gaviria, J. D. (2022). *Dinámicas de la convivencia escolar dentro del escenario de educación física de los estudiantes de grado 9° en la institución educativa Luis Eduardo Arias Reinel: Una aproximación desde la inteligencia emocional* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).



https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14877/2/TM.ED_AngelJuan

[GaviriaGabriel-SierraJuan_2022](#)

Ariza, E., Bompart, M., Castillo, Y., Parra, Y., Rodríguez, A. (18 de junio de 2013). *Antecedentes de la Investigación. Ejemplo.*

<http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2013/06/antecedentes-de-la-investigacion-ejemplo.html>

Autocontrol y su relación con el aprendizaje. (28 de enero de 2021). *¿La capacidad de autocontrol se encuentra relacionada al rendimiento académico?*

<https://neuro-class.com/autocontrol-emociones-aprendizaje/>

Balcazar, F. E. (2003). *Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos en humanidades*, (7), 59-77.

<https://www.redalyc.org/pdf/184/18400804.pdf>

Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215.

<https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00205.pdf>

Barrios, S. N. A. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. Quetzaktebabgo: Universidad Rafael Landívar. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>

Betegón Blanca, E., Rodríguez Medina, J., & Iruña Muñiz, M. J. (2019). Neuroeducación y Autocontrol: cómo vincular lo que aprendemos con lo que hacemos. Un estudio de caso múltiple en un grupo de Educación Infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.

[https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/232884/Neuroeducaci%
3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/232884/Neuroeducaci%c3%b3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Bustos, M. B., & Álvarez, S. C. O. (2018). Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 13(25), 180-196.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6865950>



- Campos, M. M., & Mújica, L. A. (2008). El análisis de contenido: una forma de abordaje metodológico. *Laurus*, 14(27), 129-144. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892008.pdf>
- Cedeño, I. C., Davis, L. E. F., Corrales, R. E. J., & Torras, M. P. (2010). Pedagogía, diversidad y lenguaje: develando los colores en miradas aprendientes. *Revista Electrónica Educare*, 14(1), 85-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419009.pdf>
- Chávez, F. A. (2016). De la situación problemática al problema científico educacional. *Revista EDUCA UMCH*, (07), 143-151.
<https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/60/56>
- Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Fernández Sixto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16(2), 217-226.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>
- Flórez, A. (2022). *La Recreación En La Clase De Educación Física, Como Fundamento Para Promover El Desarrollo De La Inteligencia Emocional En Adolescentes*. (Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Instituto Pedagógico Rural “Gervasio Rubio”)
<http://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/366/357>
- Fonseca, O. L. V. (2003). Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. *Umbral científico*, (2), 0.
<https://www.redalyc.org/pdf/304/30400207.pdf>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*.
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*.
<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>

Goleman, D. (1995), *La Inteligencia Emocional por qué es más importante que El Coeficiente Intelectual* editorial Penguin Random House

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Gómez, H. (s.f). *Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida*.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>

Guiza Angarita, W. A. (2021). *Factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de grado noveno de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13034/4/TM.ED_GuizaAngaritaWilmanAlexander_2021.pdf

Hernández, S., Fernández, C., Baptista, P. (2014), *Metodología de La Investigación 6ª Edición*, Editorial Mc Graw Hill.

<https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>

Luna-Gijón, G., Nava-Cuahutle, A. A., & Martínez-Cantero, D. A. (2022). El diario de campo como herramienta formativa durante el proceso de aprendizaje en el diseño de información. *Zincografía*, 6(11), 245-264.

Martínez-López, E., & Martínez-López, M. (2020). *Electiva III-Técnicas e Instrumentos de Investigación Cualitativa y Cuantitativa*. (Tesis De Maestría, Universidad de la Costa).

<https://docplayer.es/220584170-Electiva-iii-tecnicas-e-instrumentos-de-investigacion-cualitativa-y-cuantitativa-foro-de-conocimientos-previos.html>

Medina Valencia, R. T., Vizúete Carrizosa, M., Salazar, C. M., Río Valdivia, J. D., Lozano Manso, E. G., Ramos Ramírez, B. N., & Vargas Elizondo, M. G. (2011). Percepción del concepto de educación física en los estudiantes de primer año de la licenciatura en Educación Física y Deporte.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/29258/00920123016283.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montgomery, W. (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 215-225.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052970>

Mujica Johnson, F. N., & Jiménez Sánchez, A. C. (2020). Percepción emocional del alumnado de 3º de ESO ante las prácticas de la unidad didáctica de baloncesto en Educación Física= Emotional perception of the students of 3º of ESO before the practices of the didactic unit of basketball in Physical Education. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 7(429), 47-60.

<https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/899>

Noguera, D. F. C., & Castellanos, J. A. (2011). El papel de la entrevista en la investigación sociolingüística. *Cuadernos de lingüística hispánica*, (17), 11-24.

<https://www.redalyc.org/pdf/3222/322227523002.pdf>

Ochoa, A. E., García, R. A. G., Sánchez, C. M. R., & Mesa, S. A. M. (2014). Hacia una construcción del concepto violencias escolares. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 5(1), 122-138.

<https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856282008.pdf>

P. G., Lucy Janeth (2017). *La danza escolar: Orientaciones didácticas basadas en la inteligencia emocional en estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Municipal Santiago Pérez de Zipaquirá* (Tesis De Maestría, Universidad De La Sabana).

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30032/Lucy%20Jaeth%20Poveda%20Guti%20c3%a9rrez%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAlloed=y>

Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 153-170.

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/510/525>

Requena, S. H. (2008). *El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje*. *Rev. U. Soc. Conocimiento*, 5, 26.

<https://www.redalyc.org/pdf/780/78011201008.pdf>



- Rivas Muñoz, L. F., & Rodas Quiroz, M. R. (2018). *Estrategias Afectivas Basadas en La Teoría de Daniel Goleman para mejorar el Rendimiento Escolar en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria–Sección “Solidaridad” de la IEP Peruano Canadiense de la Provincia de Chiclayo, Región Lambayeque, 2016*. (Tesis de Maestría, Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”). [https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7801/BC-TES-TMP-879%20RIVAS%20MU%c3%91OZ RODAS%20QUIROZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7801/BC-TES-TMP-879%20RIVAS%20MU%c3%91OZ%20RODAS%20QUIROZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rodríguez, A. (2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2), 0.
<https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>
- Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., & González, A. E. M. (2010). Emociones negativas y salud. *Avances En Psicología*, 18(1), 33-57.
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2010/joseantoniopiqueras.pdf>
- Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>
- Serrano, M. E., & Álvarez, D. G. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280.
<https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>
- Tovar, A. (2016). *Usabilidad de las Tecnologías de Información Y Comunicación en Los Procesos de Enseñanza- Aprendizaje de Educación Media en Colombia*. (Tesis de Maestría, Universidad Rafael Belloso Chacín). <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0104816/>