



### Título del trabajo:

Valoración de una experiencia piloto para la integración de contenidos de inteligencia emocional en las clases de Educación Física de primaria.

### Autores:

Germán Ruiz Tendero  
Lorena Lorenzo Sánchez  
Álvaro García Padilla

### Institución

Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Educación.

### E-mail de contacto

[german.ruiz@edu.ucm.es](mailto:german.ruiz@edu.ucm.es)

## Resumen

### Introducción y objetivos

El sistema educativo tradicional basado en los tres pilares de escritura, lectura y matemáticas, restringe el potencial personal del alumnado a unas pocas habilidades cognitivas. Sin embargo, el desarrollo personal conlleva un gran número de habilidades que han de ponerse en práctica en un mundo real de interacciones interpersonales, intrapersonales y con el entorno mismo, factores éstos que han sido definidos por Gardner (1993) como dos de las inteligencias múltiples (intrapersonal e interpersonal). Numerosos estudios han mostrado que los jóvenes que poseen habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores (Shapiro, 1997). La aplicación de contenidos emocionales en el área de Educación Física (EF) es un enfoque novedoso y poco estudiado, por ello, el propósito de este estudio fue obtener un primer análisis exploratorio sobre la valoración emitida por un grupo de alumnos de Educación primaria cuando se les imparten contenidos relacionados con la inteligencia emocional integrados en las clases de EF

### Método

**Diseño:** se plantea un diseño no experimental, en el que se lleva a cabo una intervención educativa piloto con una evaluación cuantitativa y cualitativa. **Participantes y procedimiento:** se impartieron 4 sesiones a 25 alumnos de tercer curso de Educación primaria (8,9 años  $\pm 0,25$ ) en un colegio público de Madrid capital (clase media). El bloque principal de contenidos estuvo basado en el programa estadounidense The Inner Resilience Program mediante 1) relajación y 2) mindfulness (atención plena), como técnicas de reducción del estrés enmarcadas en la esfera de la autogestión emocional. Además se emplearon estos contenidos para dos franjas diferentes de edad para comparar las valoraciones (intervalos de edad de 5-7 y de 8.11 años). Como **instrumento** de evaluación se diseñó un cuaderno en el que respondían, mediante un código gráfico infantil por colores, a la evaluación de cada sesión, y a cómo se encontraban ellos mismos al término de la misma (☺= me siento feliz/valoración positiva de la sesión; ☹= me siento normal/valoración neutra de la sesión; ☹= me siento mal (triste o preocupado)/valoración negativa de la sesión).

**Análisis de datos:** Se llevaron a cabo pruebas estadísticas descriptivas e inferenciales con los datos cuantitativos mediante el software SPSS v.19. Los datos cualitativos fueron categorizados siguiendo el procedimiento propuesto por Taylor y Bogdan (1998).

### Resultados.

La gran mayoría de los alumnos (75% de promedio por sesión) aseguraban encontrarse felices y/o contentos al término de las intervenciones. El símbolo de tristeza/preocupación (☹), aún siendo bajo, marcó los porcentajes más altos en la segunda y cuarta sesión (12%). Igualmente ocurre en la valoración que los participantes realizaron de las sesiones, con un porcentaje medio de 82,79% a los que les gustó la experiencia.

### Conclusiones

El estudio muestra una valoración predominante positiva por parte de los alumnos ante la experiencia desarrollada. Se obtuvo una mejor valoración para la sesión en la que se emplearon ejercicios para el intervalo de edad de 5-7 años, frente a los 8-11 años. Sería necesario ampliar la duración de este tipo de programas en EF para futuras investigaciones, así como utilizar muestras más amplias.