



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

RELACIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

Juana García García

Doctoranda Universidad de Murcia. España
Email: juana.garcia3@um.es

Alfonso Valero Valenzuela

Profesor Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España
Email: avalero@um.es
Web: <https://www.um.es/web/safe/>

Noelia Belando Pedreño

Profesora Universidad Europea de Madrid. España
Email: noelia.belando@universidadeuropea.es

RESUMEN

En el presente artículo de revisión se pretende dar a conocer de forma general las teorías de la Psicología Positiva y la Inteligencia Emocional, destacando su importancia para el ámbito educativo, y en concreto, en la Educación Física. Tradicionalmente se ha focalizado la enseñanza en el aspecto cognitivo de los alumnos restándole importancia a otras partes como la emocional, social y física. Sin embargo, las personas no pueden desvincularse de las emociones, son tanto inherentes a ellas como a las relaciones interpersonales. Por ello, dentro del marco educativo, la Educación Física se propone como un medio adecuado para promocionar el desarrollo psico-emocional y físico junto con el cognitivo, siempre y cuando venga acompañada de una metodología adecuada. El desarrollo de programas educativos basados en estas teorías durante las clases de Educación Física, podría contribuir al desarrollo integral del alumnado, para así generar situaciones que ayuden a la mejora de la su calidad de vida y el bienestar personal y social.

PALABRAS CLAVE:

Psicología Positiva; Inteligencia Emocional; Educación; Educación Física; Emociones.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, nos encontramos en una sociedad moderna caracterizada por desajustes en diferentes áreas de la persona que influyen en la salud y calidad de vida del individuo, como son el sedentarismo, la desvinculación familiar, la falta de pertenencia a un grupo social o la inestabilidad afectiva y emocional. De manera que todas estas situaciones podría generar un grave problema personal, social y cultural que precisa de reflexiones e intervenciones desde el ámbito educativo (Luengo, 2017). Considerando dicha situación actual en los comportamientos socio-emocionales de los escolares, debemos sopesar la relación directa que tiene con el concepto tradicional de enseñanza instaurado en el sistema educativo. Este se ha centrado en la parte cognitiva, relegando a un segundo plano las dimensiones social, afectiva y emocional de la persona.

Existe un consenso sobre la figura clave que desempeñan los centros de enseñanza para solucionar estas carencias en la promoción del desarrollo socio-emocional, puesto que continúa tratándose de una materia pendiente (Carreres, 2014). Por ello, resulta necesario valorar la percepción que tiene la educación desde el punto de vista de la Psicología Positiva (Park, Peterson, y Seligman, 2004; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000) y la Inteligencia Emocional (Mayer y Salovey, 1997). Ambos conceptos, provienen de la Psicología y disponen de una serie de puntos en común que fortalecen su desarrollo recíproco; en general, destacan el bienestar personal y la estabilidad psicológica de las personas; y específicamente, otros aspectos como la autorregulación, la prosocialidad, la autonomía, la adaptabilidad, la facilidad de pensamiento, la resolución de problemas y el estado de ánimo (Bear, 2010). Así, el éxito o la felicidad de las personas van ligados a la aparición de estados de ánimo o emociones concretas (normalmente de tendencia positiva), y que al mismo tiempo, pueden conllevar un rendimiento individual superior. En este punto, la Psicología Positiva e Inteligencia Emocional coinciden y dirigen su interés “hacia el estudio del bienestar en sentido amplio” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

Asimismo, en el ámbito educativo destaca el papel de la Educación Física como medio idóneo para permitir este desarrollo socio-emocional. Los juegos y emociones poseen una relación inseparable, posibilitan la transmisión de sentimientos y emociones con uno mismo y con los demás cuando se realiza actividad físico-deportiva (Miralles, Filella y Lavega, 2017). Es por ello, que a lo largo del presente artículo trataremos de relacionar los conceptos de Psicología Positiva e Inteligencia Emocional con la educación, y concretamente, con la Educación Física dadas las particularidades favorecedoras de esta materia para facilitar dicho desarrollo emocional, social y cognitivo en el alumnado.

1. PSICOLOGÍA POSITIVA.

La Psicología Positiva busca fomentar el cambio en Psicología para pasar de una perspectiva centrada en reparar el daño a otra cuyo objetivo es desarrollar las cualidades positivas de las personas. Seligman, Parks y Steen (2004) argumentan que esta rama de la Psicología debe encargarse de construir competencias en lugar de corregir deficiencias, comprendiendo y generando emociones positivas para focalizarse en hacer más felices a las personas. De este modo, intentan complementar lo ya conocido sobre cómo “curar enfermedades o restaurar deterioros”, para así poder alcanzar el bienestar individual y comunitario.

Por su parte, Peterson y Seligman (2004) abogan por el uso de las fortalezas de las personas para poder obtener niveles de bienestar superiores. En otras palabras, recomiendan que las personas sean conscientes y conozcan sus potencialidades, para aprender a utilizar sus fortalezas personales y que actúen como transmisor del éxito personal y laboral (Jiménez, Alvarado y Puente, 2013). Dichas fortalezas destacan por ser “adquiribles, mensurables y son ejercitadas cuando el contexto las requiere, necesita o facilita” entre sus diferentes características (Martín, 2017). Consisten en procesos psicológicos que permiten desarrollar las virtudes, y esto, se clasificó en 24 fortalezas que se engloban en 6 virtudes humanas (Peterson y Seligman, 2004) (véase Tabla 1).

Tabla 1

Listado de Fortalezas identificadas por Peterson y Seligman (2004).

VIRTUDES	FORTALEZAS
<p style="text-align: center;">SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO</p>	<p style="text-align: center;">FORTALEZAS COGNITIVAS</p> <p style="text-align: center;">(Implican la adquisición y el uso de conocimiento)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Curiosidad e interés por el mundo: Apertura, flexibilidad, tolerancia a la ambigüedad.</i> 2. <i>Amor por el conocimiento: Disfrutar aprendiendo cosas nuevas y profundizando.</i> 3. <i>Juicio / Pensamiento crítico/mentalidad abierta: Mente sin prejuicios, abierta a contemplar las cosas desde perspectivas distintas.</i> <i>Juicio racional, no impulsivo, que no confunde los deseos y motivos personales con la realidad.</i> 4. <i>Ingenio / Originalidad / Inteligencia práctica / Perspicacia: Pronta adaptación a lo nuevo. Creatividad. Agudeza mental y sentido común.</i> 5. <i>Inteligencia social / Inteligencia personal / Inteligencia emocional: Conocimiento y conciencia de uno mismo y de los demás; empatía.</i> 6. <i>Perspectiva: La más cercana a la sabiduría. Visión del mundo profunda y útil para los demás.</i>
	<p style="text-align: center;">FORTALEZAS EMOCIONALES</p> <p style="text-align: center;">(Comprenden el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas antes situaciones de dificultad, externa o interna)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. <i>Valor y valentía: No amilanarse ante las dificultades, los retos y el dolor.</i> 8. <i>Perseverancia, laboriosidad, diligencia: Acabar lo que se comienza. Asumir proyectos y realizarlos. Flexibilidad.</i> 9. <i>Integridad / Autenticidad / Honestidad: Vivir de forma genuina y auténtica con respecto a las propias ideas.</i>

FORTALEZAS INTERPERSONALES

(Conllevan cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás)

HUMANIDAD Y AMOR

10. *Bondad y generosidad: Actos buenos incluso con quienes no se conoce demasiado; valorar al otro y desear su bien.*
11. *Capacidad para amar y dejarse amar: Valorar y cuidar las relaciones profundas con los demás.*

FORTALEZAS CÍVICAS

(Implican una vida en comunidad saludable)

JUSTICIA

12. *Civismo /deber / trabajo en equipo / lealtad: Capacidad de integración en el grupo de forma leal y responsable.*
13. *Imparcialidad y equidad: Guiarse por principios superiores a los sentimientos y prejuicios personales.*
14. *Liderazgo: Capacidad para organizar y llevar a cabo actividades, para ser un dirigente efectivo y humano en el trato.*

FORTALEZAS ACTITUDINALES

(Protegen contra los excesos)

TEMPLANZA

15. *Autocontrol / Autorregulación: Contención de los deseos, necesidades, emociones e impulsos cuando es necesario.*
16. *Prudencia / Discreción / Cautela: Observar y razonar antes de actuar precipitadamente.*
17. *Humildad y modestia: No necesitar el halago de los demás ni hablar en exceso de los logros.*

FORTALEZAS ESPIRITUALES

(Forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado al vida)

TRASCENDENCIA

18. *Disfrute de la belleza y la excelencia: Emoción y disfrute en la belleza de las cosas y las personas en todos los campos.*
 19. *Gratitud: Conciencia de las buenas cosas que se reciben y responder a ellas.*
 20. *Esperanza / Optimismo / Previsión: Expectativas positivas sobre el futuro, y planificación para conseguirlo.*
 21. *Espiritualidad / Propósito / Fe / Religiosidad: Creencias sobre la trascendencia de la vida y del universo.*
 22. *Perdón y clemencia: Capacidad para olvidar el*
-

daño sin vengarse, clemencia.

23. *Picardía y sentido del humor: Saberse reír y hacer reír, ver el lado cómico de la vida.*

24. *Brío / Pasión / Entusiasmo: Disfrutar de la vida, implicarse positivamente en lo que se hace.*

En base a este listado, Seligman (2011) argumenta que con la puesta en práctica de las fortalezas es posible generar emociones positivas, debido a que todas las personas pueden ser “vencedores” cuando actúan en base a sus fortalezas y virtudes, influenciando ineludiblemente al bienestar personal. En este sentido, se emplean las fortalezas y cualidades personales como método para abordar y resolver los inconvenientes que experimentan las personas, puesto que los problemas no se niegan, sino que se identifican y emplean junto con aquello que se hace bien (Park, Peterson y Sun, 2013).

En la Psicología Positiva, el foco de atención es el crecimiento y bienestar personal, e inclusive, tratar de influenciar con educación positiva en la actitud del profesorado, las propuestas metodológicas y cada parte del día a día (Seligman, 2011). Para lograr su aplicación en los espacios educativos, estos deberían trabajar como centro dinamizador donde trascienda su contexto a la familia y entorno social, ayudando a incrementar las fortalezas individuales de los alumnos para su crecimiento personal y social (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). A la par de esto, Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2010), tras realizar una revisión bibliográfica exhaustiva de referencias teóricas y prácticas, resaltan la necesidad de difundir todas las aportaciones de la Psicología Positiva entre los docentes.

Actualmente existen diferentes investigaciones que incorporan la Psicología Positiva a las aulas con la implementación de programas educativos, para promocionar dichos resultados óptimos en la infancia y juventud. Inicialmente, la mayoría de los programas iban dirigidos a la etapa de educación secundaria, pero paulatinamente se han ido generando más iniciativas relacionadas con las etapas previas, para tratar de impulsar los beneficios del desarrollo de emociones positivas y fortalezas desde la infancia y prevenir de aquellos riesgos asociados con la adolescencia (Palomera, 2017).

Para promover el bienestar y, por tanto, el aprendizaje en educación, según Palomera (2007) se deberían fomentar en los centros de enseñanza programas educativos de Psicología Positiva con las siguientes estrategias didácticas:

- Respetar y valorar la felicidad;
- Implantar modelos organizativos y metodológicos estimulantes, flexibles y variados;
- Disponer de espacios para la felicidad;
- Determinar tiempos para la felicidad;
- Respetar las voces del alumnado;
- Fomentar la actitud y bienestar del docente;
- Trabajar en la formación previa de los docentes.

Algunos de los programas socioemocionales ya instaurados y que demuestran buenos resultados son, a nivel internacional el “Bounce Back!” (¡Recupérate!) (McGrath y Noble, 2011), el “Celebrating Strengths Programme” (Programa Celebrando las Fortalezas) (Eades, 2008) o el “Smart Strengths” (Fortalezas Inteligentes) (Yeager, Fisher y Shearon, 2011); y a nivel nacional, el programa Aulas Felices (Arguís, Bolsas, Hernández y Salvado, 2010), el Programa Educativo de Crecimiento Emocional y Moral (PECEMO) (Gancedo y Redín, 2005) o el Programa de promoción del desarrollo personal y social (Sánchez, Raimúndez, del Campo, Rubio y Visa, 2008).

Fernández, Palomero y Teruel (2009) proponen la unión del “¿tú qué sabes?” con el “¿tú qué sientes?” si las instituciones educativas quieren alcanzar este objetivo. Para estos autores, la relación docente-discente resulta fundamental para enseñar y aprender, pues se trata de actos que no tienen sentido sino se desarrollan en el seno de las relaciones sociales, y que además, se muestran en el modo de estructurar dicha relación dentro del aula. Siendo imprescindible apostar por un cambio metodológico, donde se pase de una dinámica basada en la instrucción a un proyecto educativo.

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Los primeros investigadores que utilizaron el término Inteligencia Emocional son Salovey y Mayer (1990), quienes consideran a esta rama de la Psicología como la capacidad para dirigir y controlar los sentimientos y emociones, ya sean los propios de una persona como de los demás, incluso consideran que se podía dirigir el pensamiento y las acciones en base a esa información, es decir, contemplan que las personas pueden actuar y pensar en relación a sus emociones y las de los demás.

Posteriormente, Mayer y Salovey (1993) plantean que la Inteligencia Emocional está compuesta por una serie de habilidades vinculadas entre sí, como son la expresión emocional, la evaluación verbal y no verbal, la regulación emocional en uno mismo y en los demás, más la capacidad para resolver problemas por medio de las emociones. Estas habilidades están interrelacionadas de tal forma que para lograr una regulación emocional correcta, se precisa de una buena comprensión emocional, y a la vez que se tiene una comprensión eficaz se precisa de una adecuada percepción emocional (Fernández-Berrocal y Laboratorio de emociones, 2014). De tal modo que diversos investigadores han destacado el modelo de habilidades de Mayer y Salovey como el más influyente y recomendado al definir la Inteligencia Emocional como habilidades; la habilidad de percibir, monitorizar, emplear y gestionar emociones propias y ajenas que poseen las personas, las cuáles, les serán útiles para emplear correctamente en la interacción entre las emociones y los procesos cognitivos y que progresarán con la mejora continua y la práctica (Rodríguez, Moya y Montero (2017).

No obstante, y a pesar de estas afirmaciones, fue Goleman (1995) quien popularizó el término Inteligencia Emocional. Lo tuvo que redefinir en diferentes ocasiones, en su primera formulación lo ligó al carácter de la persona, pero más tarde lo entendió como un conjunto de competencias socio-emocionales relacionadas con el éxito en el ámbito laboral (Goleman, 1998).

Con todas estas aportaciones, existe un creciente interés por conocer e investigar más aún sobre la Inteligencia Emocional; habiéndose desarrollado diversos modelos teóricos a partir de los planteamientos iniciales llevados a cabo. Basándonos en García-Fernández y Giménez-Más (2010), estos modelos se han clasificado en modelos mixtos (incluyen rasgos de personalidad, como por ejemplo el de Goleman o Bar-On), modelos de habilidades (emplean las habilidades para el procesamiento de la información emocional, destaca el de Salovey y Mayer) y otros modelos que complementan a ambos (incluyen componentes de personalidad, habilidades cognitivas y otros factores de aportaciones personales). A pesar de lo expuesto, aún no se ha logrado consenso sobre cuál es el mejor modelo a aplicar dentro de la comunidad científica (Vallés, 2005).

Por ello, teniendo en cuenta los parámetros del constructo de Inteligencia Emocional el modelo planteado por García-Fernández y Giménez-Más (2010) se considera como de los más completos; pues realizaron un modelo integrador sobre Inteligencia Emocional en base a la literatura existente. Aunque su limitación sea la ausencia de evidencias empíricas con las cuales contrastarlo y compararlo, igualmente, lo destacamos por tratarse de un modelo sobre reflexionado en base a la literatura relacionada con la Inteligencia Emocional, puesto que el resto de paradigmas existentes tampoco han logrado alcanzar un elevado nivel de consenso conceptual en el ámbito científico (Vallés, 2005). Este modelo de García-Fernández y Giménez-Más (2010) se basa en dos aspectos diferenciados, los internos (endógenos) que constituyen los rasgos particulares del individuo y pueden ser innatos o adquiridos con aprendizaje o conocimiento; y los aspectos externos (exógenos) que son comportamientos a partir de la adecuación al entorno (véase Tabla 2).

▪ **DIMENSIONES ENDÓGENAS:**

- **Responsabilidad:** Capacidad de comprender las consecuencias que pueden llevar las acciones en un futuro intuido.
- **Sentido común:** Capacidad de planificar, organizar y controlar aspectos de forma responsable. Está intrínsecamente relacionada con la capacidad de responsabilidad.
- **Voluntad:** Habilidad para seguir obteniendo resultados, aunque éstos no sean positivos.
- **Capacidad de aprender:** Habilidad para imitar comportamientos y acciones, pudiendo interpretarlas y modificarlas, a partir de una base de aprendizaje.

▪ **DIMENSIONES EXÓGENAS:**

- **Habilidad de crear modelos mentales:** Capacidad de crear modelos, a partir de las experiencias con el entorno. Con el fin de no volver a utilizar de nuevo, todos los recursos utilizados, por primera vez, ya que la nueva situación puede estar incrustada de forma general en los modelos mentales preestablecidos.
- **Persuasión:** Habilidad para influir en comportamientos ajenos al nuestro.
- **Capacidad para adaptarse al entorno:** Habilidad para asumir pautas de conductas, a partir de la observación. Con la finalidad de adaptarse a

diferentes situaciones, sin que ello signifique una introducción fuera de lo que establece el grupo como normal.

- **Empatía**: Capacidad para ponerse en el lugar de otra persona. Esto puede hacer que el individuo se dé cuenta de lo que desea y expresa, no con palabras, otro individuo. Ello puede generar, mediante un sentimiento de conocimiento estrategias de desarrollo de nuestra inteligencia emocional.
- **Capacidad para relacionarse**: Habilidad de un individuo para establecer lazos sociales con otros individuos, de forma no verbal. Las relaciones que se tienen con organizaciones, sistemas o sociedades como por ejemplo la relación que tiene un individuo con su trabajo.
- **Capacidad para comunicarse**: Habilidad para comunicarse con otros, o con organizaciones, sistemas o sociedades, de forma verbal.

Las consecuencias de este modelo de Inteligencia Emocional pueden conllevar una influencia positiva en la clase, a nivel educativo, con el desarrollo de la motivación e implicación de los alumnos e incluso docentes, o hasta poder perfeccionar los sistemas de evaluación (García-Fernández y Giménez-Más, 2010).

Debido a que el propósito principal de la educación es la formación integral de los alumnos, debe superarse la concepción tradicional de enseñanza y estructurar los ámbitos cognitivos y afectivos desde un proyecto curricular, que adapte los diferentes niveles del sistema educativo y permita el reconocimiento de las emociones de estudiantes, familia, docentes u otros agentes de la comunidad educativa (Agulló, Filella, Soldevila, y Ribes, 2011), enseñándoles a encontrar dicho equilibrio ya que no es factible separarse de las emociones, pero sí se puede aprender a comprenderlas (Herrera y Buitrago, 2014). Para tratar de alcanzar este desarrollo integral se tiene que formar a discentes emocionalmente competentes, puesto que el desarrollo emocional permite las relaciones y la vida, y por ello, debería ser tratado como el motor de la educación (Palou, 2008). De modo que se contempla a los centros de enseñanza como contextos de gran potencial, dónde se pueda conseguir el éxito tanto escolar como en la vida, por medio del desarrollo intencional de competencias personales, emocionales y sociales que permitan el desarrollo positivo de las personas (Pertegal, Oliva y Hernando, 2010). Destacando la necesidad de integrar la enseñanza emocional en los centros, gracias a su potencial en el análisis de las emociones y su regulación en problemas de comportamiento y competencia social (Gilar-Corbi, Miñano y Castejón, 2008).

Por su parte, dada la existencia de carencias en Inteligencia Emocional en el alumnado, ésta se ha asociado con la generación de problemas de conducta tanto dentro como fuera del ámbito escolar (Fernández-Berrocal y Aranda, 2017). Cuando los estudiantes son emocionalmente inteligentes, logran niveles más óptimos de ajuste psicológico y bienestar emocional; muestran un incremento en la calidad y cantidad de redes interpersonales y de apoyo social; tienen menor tendencia a realizar comportamientos disruptivos, agresivos o violentos; pueden llegar a alcanzar un rendimiento escolar superior al afrontar situaciones de estrés con mayor facilidad; y consumen menor cantidad de sustancias adictivas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Para su inclusión en el sistema educativo, resulta imprescindible que se aplique también en el profesorado, y además, se instaure su formación en habilidades emocionales y sociales desde el inicio de su carrera docente. Como demuestran

recientes investigaciones, la Inteligencia Emocional del profesorado y su capacidad para crear un clima emocional positivo poseen una mayor influencia en el rendimiento académico de los niños que el propio modo de organización de la asignatura (Fernández-Berrocal y Laboratorio de emociones, 2014).

Valorando las consecuencias demostradas por la Inteligencia Emocional, resulta indispensable su inclusión en los programas educativos, asumiendo el aprendizaje emocional y social como parte esencial de este contexto. A nivel internacional, por ejemplo, destaca el programa “The Inner Resilience Program” (Lantieri, 2009); y a nivel nacional, el “Programa de Educación Emocional” en Valencia o la “Educación Emocional y para la Creatividad” en Canarias (Egido, 2018). Por otra parte, en relación a los docentes encontramos el programa P.E.C.E.R.A. (Programa Educativo de Conciencia Emocional, Regulación y Afrontamiento) de Muñoz de Morales (2005).

Como hemos visto, los pensamientos, emociones y comportamientos están integrados en el carácter de las personas, y su desarrollo perfecciona el bienestar personal y social. Por tanto, la aplicación de la Psicología Positiva e Inteligencia Emocional se conciben como una tarea necesaria, y para ello, el contexto escolar resulta el lugar idóneo donde favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales del alumnado, afrontando de este modo su día a día y contribuyendo al bienestar propio y de los demás, y no solamente para lograr el éxito académico.

3. RELACIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA E INTELIGENCIA EMOCIONAL CON LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Destaca la fuerza formativa que posee la actividad física y el deporte en los distintos ámbitos educativos, al declararse como un recurso con un gran potencial socializador y de expansión personal (Carreres, 2014; Cecchini, Montero y Peña, 2003). Estas poseen la gran ventaja de ser atractivas para la infancia y juventud, al permitir el desarrollo de elementos importantes para ellos (por ejemplo, demostrar capacidad, la pertenencia a un grupo de iguales o alcanzar logros), y también, ofrecen oportunidades excepcionales de interacción con los iguales que facilitan su desarrollo y crecimiento personal (Beregüi y Garcés de los Fayos, 2007; Candel, Olmedilla y Blas, 2008). No obstante, los programas educativos en sí mismos no favorecen el desarrollo social y emocional; para ello se necesitan diseños y planteamientos metodológicos adecuados y correctamente dirigidos. De manera que las actividades deberían ser voluntarias y motivantes en sí mismas, reglamentadas con claridad, que precisen de esfuerzo y compromiso por los participantes, y llevadas a cabo en un entorno acogedor y seguro (Carreres, 2014; Petipas, Cornelius y Van Raalte, 2008).

El sistema educativo adquiere una gran relevancia en el programa educativo por ser uno de los mejores escenarios para llevar a cabo el aprendizaje de las emociones (Ruiz, Lorenzo y García, 2013). Resulta que aquellos aspectos afectivo-sociales propios de la Educación Física guardan una potente relación con la Inteligencia Emocional y la Psicología Positiva, gracias a las diferentes situaciones que se acontecen en ella. Las vivencias experimentadas en estas clases favorecen el trabajo de habilidades existentes en ambos constructos teóricos, en la aplicación de la Inteligencia Emocional por medio de contenidos actitudinales (Rodríguez,

Moya y Montero, 2017) y con la Psicología Positiva por la estrecha relación que tiene con el desarrollo de las fortalezas (Peterson y Seligman, 2004). De tal manera que a través del juego, de la motricidad, se posibilita la consecución de competencias básicas del sistema educativo que unidas a los beneficios relacionados con su puesta en práctica, conlleva el alcance de emociones positivas, y por ende, su aportación incuestionable al bienestar personal (Martín, 2017). Miralles, Filella y Lavega (2017) apuestan por una Educación Física emocional, demostrando que aquellos alumnos que ejecutan juegos de cooperación sin competición, obtienen los mejores resultados para causar emociones positivas; ya que estas situaciones motrices favorecen el rendimiento y mejoran la participación y la diversión. Por tanto, generan emociones positivas que posibilitan la motivación hacia la práctica deportiva e impulsan un estilo de vida saludable (Miralles, Filella y Lavega, 2017). Así, la Educación Física es considerada como un medio propicio para ello, gracias a su diversidad para poder diseñar metodologías, contenidos y recursos con respecto a otras asignaturas; además de posibilitar el planteamiento de situaciones concretas para la obtención de determinadas vivencias y su desarrollo (Rodríguez, Moya y Montero, 2017). En este sentido, el rol de los docentes de Educación Física es clave para fomentar interés y entusiasmo por la práctica de actividad físico-deportiva en los jóvenes escolares; han de disponer de las estrategias y conocimientos necesarios para enseñar de forma útil dichas vivencias, gestionar emociones y conseguir un desarrollo adecuado del alumnado (Gil y de los Fayos, 2007; Rodríguez, Moya y Montero, 2017). La relación profesor-alumno es también muy importante para la enseñanza y aprendizaje, pues se tratan de acciones que tienen sentido en las relaciones sociales, y más aún, se muestran en la forma de estructurar dicha relación dentro del aula (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009). Para Soldevila, Filella, Ribes y Agulló (2007), la implicación docente en la educación emocional de sus alumnos, es involucrarlos en sus propios procesos de desarrollo socio-afectivo; pues si el educador se siente bien consigo mismo y con su vida, a la vez, actúa como impulsor de dicho desarrollo socio-afectivo en el alumnado.

4. CONCLUSIONES

Aún, hoy día el sistema educativo sobrevalora en exceso los resultados académicos frente a los avances y progresos en desarrollo personal, por este motivo, la sociedad presenta carencias en la infancia y adolescencia en aspectos socio-emocionales e incluso saludables. Según lo expuesto, tanto la Psicología Positiva como la Inteligencia Emocional son constructos procedentes de la Psicología, y destacan desde hace años por su reconocimiento educativo en el desarrollo y manejo de las emociones y las consecuencias positivas que ello conlleva (Hunter, 2000). Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett (2008) han evidenciado la producción de efectos positivos sobre el ajuste psicológico de los estudiantes cuando el clima escolar es el apropiado, vinculándose con un aprendizaje óptimo, un desarrollo saludable y una reducción de las conductas desadaptativas; junto a los muchos beneficios que propician las emociones positivas, como por ejemplo el aprendizaje y consecución de relaciones interpersonales significativas.

Estos cambios en las emociones y actitudes ocurrirán con más facilidad si son planteados de un modo sistemático en el contexto del deporte y la actividad física, ya que éstos se desarrollan en ambientes atractivos e interactivos, emocionantes y

divertidos para los jóvenes (Cecchini, Montero, y Peña, 2003). Mediante la aplicación de los programas psicoeducativos en Educación Física se puede lograr dicho desarrollo personal completo del alumnado, ya sea por los beneficios que se le atribuyen a la propia realización de actividad físico-deportiva como a las consecuencias del fomento y desarrollo socio-emocional en dicho contexto. De tal manera que se trata de un medio educativo con un gran potencial para mejorar todos los aspectos del bienestar de los niños: físico, emocional, social y cognitivo (Bordette y Whitaker, 2005).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Agulló, M. J., Filella, G., Soldevila, A., y Ribes, R. (2011). Evaluación de la educación emocional en el ciclo medio de Educación Primaria. *Revista de Educación*, 354 (2011) 765-783.

Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., y Salvador, M. (2010). Programa "Aulas felices". *Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: SATI.

Bear, G. G. (2010). *School discipline and self-discipline: A practical guide to promoting prosocial student behavior*. New York: Guilford.

Beregüí, R. y Garcés de los Fayos, E. (2007). Valores en el deporte escolar: Estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 89-103.

Burdette, H. L., y Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(1), 46-50.

Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el auto-concepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.

Carreres, F. (2014). *Efectos, en los adolescentes, de un programa de responsabilidad personal y social a través del deporte extraescolar*. (Tesis doctoral). Universidad de Alicante, Alicante.

Cecchini, J. A., Montero, J., y Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15(4).

Eades, J. M. F. (2008). *Celebrating strengths: Building strengths-based schools*. Warwick, United Kingdom: Capp Press.

Egido, M. P. (2018). La psicologización de la educación: implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1).

Extremera Pacheco, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17.

Fernández-Berrocal, P., y Aranda, D. R. (2017). La inteligencia emocional en la educación. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15).

Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 85-108.

Fernández-Berrocal, P., y Laboratorio de emociones (2014). La necesidad de la Inteligencia Emocional en nuestra sociedad. En Caruana, A., Font de Mora, A., Reig, A., Rebollo, A., Cantó, A., Sanchis, B.,... y Zaplana, E. (Eds.), *Aplicaciones educativas de la Psicología Positiva* (pp. 5-10). Madrid, España: CONVIVES.

Fernández, M. R.; Palomero, J. E., y Teruel, M. P. (2009). El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12(1), 33-50.

Gancedo, N. A., y Redín, C. I. (2005). *Programa educativo de crecimiento emocional y moral: PECEMO*. Aljibe.

García-Fernández, M., y Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.

Gil, R. B., y de los Fayos, E. J. G. (2007). Valores en el deporte escolar: estudio con profesores de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 89-104.

Gilar-Corbi, R., Miñano Pérez, P., y Castejón, J. L. (2008). Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en Educación Secundaria Obligatoria. *SUMMA Psicológica UST*, 1(5), 21-32.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. (Trad. Cast. Kairós, 1999).

Herrera, L., y Buitrago, R. E. (2014). Emociones, inteligencia emocional, educación y profesorado. En L. Herrera (Coord.), *Retos y desafíos actuales de la Educación Superior desde la perspectiva del profesorado universitario*, 179-203. Madrid: Síntesis.

Hunter, J. D. (2000). *The death of character. Moral education in an age without Good or Evil*. New York: Basic Books.

Jiménez, V., Alvarado, J.M. y Puente, A. (2013). Una aproximación al trabajo social des-de la óptica de la psicología positiva (virtudes y fortalezas). *Cuadernos de trabajo social*, 26(2), 397-407.

Lantieri, L. (2009). The Inner Resilience Program. Consultado Marzo de 2019, extraído de <http://www.innerresilience-tidescenter.org>

Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(27).

Martín, R. P. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71. doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823

Mayer, J. D., y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442. doi: 10.1016/0160-2896(93)90010-3

Mayer, J. D., y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Miralles, R., Filella, G., y Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Refos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93.

McGrath, H., y Noble, T. (2011). *Bounce Back! A wellbeing & Resilience program*. Victoria Melbourne: Pearson Education.

Muñoz de Morales, M. (2005). Prevención del estrés psicosocial del profesorado mediante el desarrollo de competencias emocionales: el programa PECERA. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 115-136.

Palou, S. (2008). Sentir y Crecer. *El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó.

Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 66-71.

Palomera, R., Fernández-Berrocal, P., y Brackett, M. A. (2008). La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias. *Electronic journal of research in educational psychology*, 6(15).

Park, N.; Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 5 (2004) 603-619. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748

Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

Pertegal, M. Á., Oliva, A., y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22(1), 53-66.

Peterson, C., y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengthsand Virtues. A handbook and classification*. Nueva York:Oxford University Press.

Petitpas, A., Cornelius, A., y Van Raalte, J. (2008). Youth development through sport: It's all about relationships. In N.L.Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp.61-70).NewYork, NY: Routledge.

Rodríguez, G. C., Moya, R. M., y Montero, P. J. R. (2017). Aplicación de la inteligencia emocional en las clases de educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (48), 56-74.

Ruiz, G., Lorenzo, L., y 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.

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Sánchez, F. L., Raimúndez, E. C., del Campo Sánchez, A., Rubio, E. S. S., y Visa, S. L. (2008). Programa de promoción del desarrollo personal y social: la prevención del malestar y la violencia. *Psicología positiva aplicada* (pp. 263-282). Desclée de Brouwer.

Seligman, M. E. P. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.

Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1 (2000) 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P., Parks, A. C., y Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381.

Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., y Agulló, M. J. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y educación*, 19(1), 47-59.

Torres, L. H., Bonilla, R. E. B., y González, T. M. P. (2015). Psicología Positiva e Inteligencia Emocional en Educación TITLE: Positive Psychology and Emotional Intelligence in Education. *DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (8), 139-153.

Vallés, A. (2005). El desarrollo de la inteligencia emocional. *Madrid: Benacantil*.

Yeager, J. M., Fisher, S. W., y Shearon, D. N. (2011). *Smart strengths: Building character, resilience and relationships in youth*. Putnam Valley, NY: Kravis.

Fecha de recepción: 5/3/2019
Fecha de aceptación: 8/4/2019