

Experiencia investigativa 2

Fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria a través de la actividad física

Strengthening the emotional intelligence of high school students through physical activity.

Diana Alexandra Gélvez Suárez

Resumen

El propósito de esta investigación fue examinar la relación entre la inteligencia emocional y los niveles de actividad física en estudiantes de 6.º a 8.º grado del colegio José Rafael Faria Bermúdez en Pamplona. La muestra incluyó 80 adolescentes, tanto niños como niñas, entre 10 y 16 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo y cuasiexperimental, utilizando un diseño de grupo control no equivalente con pretest y posttest.

Para la recopilación de datos, se utilizó el inventario de inteligencia emocional desarrollado por Rego y Fernández en febrero de 2020 (pretest), antes del inicio del confinamiento y la suspensión de clases presenciales, y nuevamente en marzo de 2021 (posttest), cuando algunas restricciones por el SARS-CoV-2 comenzaban a levantarse. Además, se empleó el Inventario de Actividad Física para Adolescentes (IAFHA) de 2015, aplicado una sola vez en marzo de 2021, para clasificar a los participantes en dos grupos: aquellos con un alto nivel de práctica de actividad física (Grupo A) y aquellos con un bajo nivel de práctica de actividad física (Grupo B).

El análisis de los datos correspondientes al año 2022 reveló diferencias significativas entre los dos grupos. El Grupo B presentó una disminución en aspectos como la empatía, la comprensión emocional, el manejo adecuado de las emociones y el autocontrol emocional. Por otro lado,

los estudiantes del Grupo A, quienes tenían un mayor nivel de actividad física, mostraron mejoras en estos aspectos después del postest, lo que sugiere que una mayor práctica de actividad física influye positivamente en la inteligencia emocional.

Palabras claves: Actividad física, inteligencia emocional, empatía, auto control

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between emotional intelligence and physical activity levels in 6th to 8th grade students at José Rafael Faria Bermúdez School in Pamplona. The sample included 80 adolescents, both boys and girls, aged between 10 and 16 years, selected through probabilistic sampling. The study adopted a quantitative and quasi-experimental approach, using a non-equivalent control group design with pretest and posttest.

For data collection, the Emotional Intelligence Inventory developed by Rego and Fernández was used in February 2020 (pretest), before the onset of confinement and the suspension of in-person classes, and again in March 2021 (posttest), when some SARS-CoV-2 restrictions began to be lifted. Additionally, the 2015 Adolescent Physical Activity Inventory (IAFHA) was used, applied once in March 2021, to classify participants into two groups: those with a high level of physical activity (Group A) and those with a low level of physical activity (Group B).

The analysis of the data for the year 2022 revealed significant differences between the two groups. Group B showed a decrease in aspects such as empathy, emotional understanding, appropriate use of emotions, and emotional self-control. In contrast, students in Group A, who had a

higher level of physical activity, showed improvements in these aspects after the posttest, suggesting that higher physical activity positively influences emotional intelligence.

Keywords: Physical activity, emotional intelligence, empathy, self-control

Introducción

En la actualidad, la inteligencia emocional ha cobrado gran relevancia, especialmente en el escenario pospandémico, como una respuesta preventiva frente a las afectaciones en la salud mental de niños, niñas y adolescentes. Durante la pandemia, el Gobierno Nacional tomó medidas específicas para proteger este aspecto, entre ellas el Decreto 749 de la Presidencia de la República de Colombia (2020), el cual permitió que menores entre 6 y 17 años pudieran salir de sus casas durante media hora, tres veces por semana, con el fin de respirar aire puro, caminar y recibir luz solar. Estas disposiciones reflejan la conexión directa entre el bienestar emocional y la actividad física, lo que ha despertado el interés en investigar cómo estas variables se interrelacionan, especialmente a partir de los niveles de inteligencia emocional observados en los estudiantes.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) advirtió que los trastornos mentales representan el 22% de la carga total de enfermedades en América Latina y el Caribe, señalando que niños entre 6 y 12 años constituyen un grupo de alta prevalencia en consultas psicológicas por problemas emocionales y de comportamiento, con tasas que oscilan entre el 9% y el 22% (p. 52). Esta situación evidencia el crecimiento sostenido de la carga en salud mental en países como Colombia, lo que exige una mayor responsabilidad del sector educativo en cuanto a la promoción y fortalecimiento de la inteligencia emocional. En ese sentido, es necesario generar conciencia entre las familias, docentes, representantes legales y la comunidad educativa en general, para que

puedan detectar signos de alerta y activar rutas de atención eficaces que brinden apoyo oportuno a los estudiantes.

Desde esta perspectiva, Laureano David Angarita Becerra et al. (2024) señalan que no basta con reconocer la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional; es indispensable promover acciones profundas, especialmente en el marco de la pospandemia, fomentando la prosocialidad, la empatía y la solidaridad como factores clave para contrarrestar estados de ansiedad o estrés. Esto implica un abordaje integral en las instituciones educativas que permita no solo atender los síntomas, sino transformar los entornos escolares en espacios emocionalmente seguros y resilientes.

En la misma línea, Barcelata et al. (2021) afirmaron que la suspensión de clases y el confinamiento intensificaron las desigualdades, afectando principalmente a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, quienes se vieron forzados a adaptarse a espacios inadecuados para el aprendizaje. A su vez, Ocampo y Correa (2023) destacaron que esta etapa estuvo marcada por alteraciones psicológicas significativas, aunque también identificaron que la resiliencia fue un elemento clave para afrontar la crisis. Según estos autores, la felicidad actuó como un amortiguador emocional ante la adversidad, constituyéndose en una expresión de bienestar que facilitó la adaptación positiva, siendo un recurso emocional estrechamente vinculado con la inteligencia emocional y el desarrollo de habilidades para la vida.

Si bien, Casimiro et al. (2020) que la emoción es un conjunto de sentimiento que, a su vez, es dada por un estímulo ya sea por acciones externas e internas experimentando un estado de ánimo, (Goleman, 2017) haciendo hincapié a la emoción pues reconoce que sin duda alguna existe un estado siendo señales biológicas diseñadas para guiar nuestra conducta y respuestas ante situaciones diversa.

Centrándose en la relevancia de la educación física, de acuerdo con (Mateos, 2012) existen dos claves; la primea es que al integrar la

Inteligencia Emocional en la Educación Física por parte del docente promueve actividades, talleres y dinámicas buscando aprendizajes significativos y la segunda es la participación es activo creando un clima estudiantil positivo. Jacho (2023) sostuvo que por un lado entrar a la adolescencia la inestabilidad emocional llega ya sea por cambios hormonales o por situaciones traumáticas de infancia y Sevilla (2020) enfatiza que el deporte es de exigencia y que la inteligencia emocional debe integrarse en dicho proceso formativo.

Metodología

La metodología de este estudio es de enfoque cuantitativo según Hernández y Mendoza (2018) se inclina a lo numérico ya que en la recolección, revisión y análisis de datos fueron cuantificables, el diseño aplicado fue un diseño cuasi experimental, específicamente un diseño de grupo control no equivalente con pre-test y post-test. Esto representa que se comparan dos grupos (uno con alta actividad física y otro con baja actividad física) antes y después de la intervención. La población y muestra fueron 80 estudiantes del grado sexto y octavo utilizando un proceso de muestreo estadístico probabilístico. Los instrumentos aplicados fueron el inventario de Inteligencia Emocional de Rego y Fernández: Aplicado en dos momentos: un pre-test y un post-test, y el inventario de Actividad Física para Adolescentes (IAFHA) 2015: Aplicado una sola vez para clasificar a los estudiantes en dos grupos: alto y bajo nivel de práctica de actividad física.

Resultados

Al realizar comparaciones entre los resultados del pre-test y post-test para evaluar el impacto de la actividad física en la inteligencia emocional, se hizo la clasificación tal y como se evidencia en la tabla 1. Igualmente, se establecieron diferencias significativas entre los grupos

de alta y baja actividad física en relación con varios factores de la inteligencia emocional (Véase tabla 45).

De tal manera que, los resultados del estudio sobre la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria se pueden resumir de la siguiente manera:

Tabla 45
Divergencias Significativas entre Grupos

“Alto nivel de práctica de actividad física” (Grupo A)	“Bajo nivel de práctica de actividad física” (Grupo B)
Impacto de la Actividad Física: Para el Grupo A, que mantuvo un alto nivel de actividad física durante la pandemia, los resultados en los factores de inteligencia emocional fueron mejores en el post-test en comparación con el pre-test.	Impacto de la Actividad Física: El Grupo B, que presentó un bajo nivel de actividad física, mostró una disminución en varios aspectos de la inteligencia emocional, incluyendo: Empatía Se comprendieron emociones propias Se usó las emociones Se realizó autocontrol emocional
Tendencias Negativas en el Grupo A: En el grupo A, el aumento en los valores de inteligencia emocional fue mínimo, lo que sugiere que la actividad física no mejora significativamente la inteligencia emocional, pero ayuda a mantenerla constante.	Tendencias Negativas en el Grupo B: En el Grupo B, se observó una tendencia negativa en cinco de los seis factores medidos de la inteligencia emocional, lo que indica que la falta de actividad física durante la pandemia tuvo un efecto perjudicial en su desarrollo emocional.

Fuente elaboración propia (2024)

Discusiones

Los resultados reflejan que la disminución de la actividad física, en parte asociada a las restricciones derivadas de la pandemia, tuvo un impacto negativo en factores como la empatía, la comprensión de emociones y el autocontrol en el Grupo B. Esta tendencia concuerda con lo señalado por Goleman (2017), quien destaca que la inteligencia emocional requiere de entornos sociales y experiencias activas donde los individuos puedan practicar la autorregulación y la empatía de manera cotidiana. La falta de actividad física restringió esas oportunidades de interacción y, por ende, pudo limitar el desarrollo de dichas habilidades emocionales.

En contraste, el Grupo A, con un mayor nivel de práctica deportiva, evidenció una mejor estabilidad en los valores asociados a la inteligencia emocional, aunque no se registró un crecimiento sustancial en algunos indicadores. Mateos (2012) subraya que la Educación Física, más allá de los beneficios psicomotrices, promueve un clima positivo y estimula el trabajo colaborativo, factores que inciden en una mayor consciencia y autorregulación emocional. La preservación de la actividad física, aun en escenarios complejos como el confinamiento, pudo servirles para mantener sus habilidades socioemocionales en un nivel aceptable.

Estos hallazgos se enmarcan dentro del escenario pospandémico, en el que autores como Laureano David Angarita Becerra et al (2024) insisten en la necesidad de fomentar la prosocialidad, la solidaridad y la resiliencia para contrarrestar la carga emocional generada por la crisis sanitaria. En este sentido, la actividad física se constituye en un recurso viable para canalizar la ansiedad, reforzar la cohesión grupal y mejorar la regulación emocional. Cuando el nivel de actividad es bajo (Grupo B), la falta de dinamismo y de espacios de interacción colaborativa puede acrecentar las dificultades emocionales y empeorar la capacidad de afrontar el estrés.

Conclusiones

Las conclusiones del estudio sobre la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional de los estudiantes de secundaria son las siguientes; se evidenció que la incidencia del bajo nivel de actividad física obtuvo un impacto negativo en la inteligencia emocional detallando que las estudiantes quienes no participaron en las actividades físicas presentaron bajos en inteligencia emocional.

En cuanto a la estabilidad en grupos de alta actividad física, se demostró que los estudiantes que mantuvieron un alto nivel en educación física, es de aclarar que, aunque no hubo un aumento significativo en los valores de inteligencia emocional, la actividad física ayudó a mantener estos valores estables. También es cierto que, la relación entre la inteligencia emocional y la actividad física juega un rol crucial a la fecha ya que esta se asocia con el hecho de mantener una salud mental y cuando se reduce la actividad física se asocia con una disminución en la empatía, la comprensión de las emociones propias, el uso de las emociones y el autocontrol emocional.

Referencias bibliográficas

- Barcelata Eguiarte, B. E., Rodríguez Alcántara, R., y González Medina, F. (2021). *Respuestas psicológicas durante el confinamiento por la pandemia por COVID-19 en estudiantes mexicanos*. *Revista de Psicología*, 30, 1665–7527. EBSCO.
- Casimiro Urcos, J. F., Benites Azabache, J. C., Sanchez Aguirre, F. D. M., Flores Rosas, V. R., y Palma Albino, F. (2020). *Percepción de la conducta por aislamiento social obligatorio en jóvenes universitarios por COVID-19*. *Percepción de la Conducta Social Obligatoria en Jóvenes Universitarios por COVID-19*, 16, 74–80.
- Goleman, D. (2017). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (pp. 4–23). McGraw-Hill. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- La Organización Panamericana de la Salud (2018). *Estrategia para mejorar la salud mental y la prevención del suicidio en la Región de las Américas*. <https://www.paho.org/es/documentos/cd609-estrategia-para-mejorar-salud-mental-prevencion-suicidio-region-americas>
- Laureano David Angarita Becerra, L. P., Zabala Lobatón, L. P., y Tezón, M. I. (2024). *Relaciones entre tipos de emociones positivas en adolescentes pospandemia: Revisión documental especializada*. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 30(1), e772. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.772>
- Mateos, M. E. (2012). *La inteligencia emocional en el área de Educación Física*. *Revista de Educación Física para la Paz*, 7, 65–69.
- Ocampo, C., y Correa, D. (2023). *La resiliencia: Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo*. <https://doi.org/10.51247/st.v6i1.322>
- Presidencia de la República de Colombia. (2020). *Decreto 749 de 2020*. Mayo 28. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=126400>