



**Universidad  
Europea** CANARIAS

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**PROGRAMAS Y ESTRATEGIAS PARA LA MEJORA DE LA  
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU EFECTO EN LA  
INCLUSIÓN**

Xabier Ayarza Diaz 73042309J

Nº expediente 22489960

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN  
PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Elisa Rodríguez Ortega

Convocatoria de junio de 2025



## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi agradecimiento más sincero a Elisa Rodríguez Ortega, por su acompañamiento y orientación durante la realización de este Trabajo de Fin de Máster. Su implicación, cercanía y capacidad para guiarme con claridad en los momentos de duda han sido clave para sacar adelante este proyecto. Ha sido un verdadero privilegio contar con su apoyo.

También me gustaría dar las gracias a mi familia y a las personas que me rodean, por estar siempre ahí, por su paciencia, su confianza en mí y por darme el ánimo necesario para seguir avanzando incluso cuando el camino se hacía cuesta arriba. Sin su apoyo, este trabajo no habría sido posible.

## Índice

|                                                                   |                                      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Resumen.....                                                      | 4                                    |
| Abstract .....                                                    | 5                                    |
| 1. Introducción .....                                             | 6                                    |
| 1.1. Relevancia de la investigación .....                         | 7                                    |
| 1.2. Justificación de la investigación.....                       | 9                                    |
| 2. Marco teórico.....                                             | 10                                   |
| 2.1. Epígrafe 1.....                                              | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |
| 2.2. Epígrafe 2.....                                              | 15                                   |
| 2.3. Epígrafe 3.....                                              | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |
| 3. Metodología .....                                              | 21                                   |
| 3.1. Objetivos.....                                               | 21                                   |
| 3.2. Diseño .....                                                 | 21                                   |
| 3.3. Estrategia de búsqueda .....                                 | 22                                   |
| 3.4. Criterios de inclusión y exclusión .....                     | 23                                   |
| 4. Resultados y análisis crítico.....                             | 23                                   |
| 5. Discusión y conclusiones .....                                 | 27                                   |
| 5.1. Discusión de los resultados y revisión de los objetivos..... | 27                                   |
| 5.2. Conclusiones e implicaciones prácticas.....                  | 28                                   |
| 5.3. Limitaciones.....                                            | 30                                   |
| 5.4. Prospectiva .....                                            | 31                                   |
| 6. Contribución de la investigación a los ODS.....                | 32                                   |
| 7. Referencias.....                                               | 32                                   |
| Anexos .....                                                      | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |

## Resumen

La presente investigación analiza la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la inclusión educativa en el contexto de la Educación Física en la Educación Secundaria. Se parte del reconocimiento de la IE como un recurso clave para la gestión emocional y la mejora de la convivencia escolar, planteando que su desarrollo puede favorecer procesos inclusivos, especialmente en un área de carácter vivencial y social como la Educación Física. Con este objetivo, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica, seleccionando estudios centrados en el papel de la IE en la creación de ambientes inclusivos en las clases de Educación Física, así como en las barreras y facilitadores para su implementación. La metodología consistió en una búsqueda rigurosa y análisis crítico de artículos relevantes, prestando especial atención a competencias como la empatía, la autorregulación y la autoconciencia, y su impacto en la integración de alumnado con distintas necesidades educativas. Los resultados evidencian que la IE contribuye significativamente a mejorar la participación, la convivencia y el bienestar emocional del alumnado, favoreciendo una inclusión más auténtica y equitativa. Sin embargo, también se identifican obstáculos, como la falta de formación específica del profesorado y la escasez de recursos y tiempo curricular para abordar la dimensión emocional. Se concluye que integrar la IE de forma transversal en los programas de Educación Física, mediante políticas educativas y formación docente especializada, no solo potencia la inclusión educativa, sino que también impulsa el desarrollo integral del alumnado. Finalmente, se plantea la necesidad de seguir investigando en torno al diseño de programas educativos, la capacitación docente y el uso de tecnologías que favorezcan la inclusión a través de la IE en este ámbito.

**Palabras clave:** Empatía, Educación, Bienestar emocional, Formación docente, Inclusión educativa.

## Abstract

This research analyzes the relationship between emotional intelligence (EI) and educational inclusion in the context of Physical Education in Secondary Education. It starts from the recognition of EI as a key resource for emotional management and the improvement of school coexistence, suggesting that its development may foster inclusive processes, especially in a subject with a strong experiential and social component such as Physical Education. To this end, a systematic review of the scientific literature was carried out, selecting studies focused on the role of EI in promoting inclusive environments in Physical Education classes, as well as identifying barriers and facilitators for its implementation. The methodology consisted of a rigorous search and critical analysis of relevant articles, with special attention to competencies such as empathy, self-regulation, and self-awareness, and their impact on the integration of students with diverse educational needs. The findings show that EI significantly contributes to improving student participation, coexistence, and emotional well-being, thus promoting more authentic and equitable inclusion. However, challenges were also identified, such as the lack of specific teacher training and limited resources and curricular time to address the emotional dimension. The study concludes that integrating EI transversally into Physical Education programs—through educational policies and specialized teacher training—not only enhances educational inclusion but also promotes students' holistic development. Finally, the need for further research is highlighted, particularly in the design of educational programs, teacher training, and the use of technologies that support inclusion through EI in this field.

**Keywords:** Empathy, Education, Emotional well-being, Teacher training, Educational inclusion

## 1. Introducción

En el contexto educativo actual, la promoción de la inteligencia emocional y la inclusión han adquirido un papel fundamental en el desarrollo integral del alumnado. La Educación Física, como disciplina que promueve el bienestar físico, social y emocional, se presenta como un escenario idóneo para fomentar estos aspectos. La inclusión en el ámbito escolar no solo busca garantizar la igualdad de oportunidades, sino también crear entornos de aprendizaje en los que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, puedan participar activamente. A su vez, la inteligencia emocional permite a los alumnos reconocer, comprender y gestionar sus emociones, facilitando su integración en el grupo y promoviendo relaciones interpersonales positivas. La Educación Física, al combinar actividad física con interacción social, ofrece un escenario más que apropiado para fomentar estas competencias esenciales.

Centrándonos en estos dos conceptos, podríamos definir la Inteligencia Emocional como “la capacidad para entender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones y promover el crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997). De una forma más simple, se refiere a un conjunto de habilidades que permiten a las personas solucionar problemas de manera adaptativa promocionando el crecimiento emocional (Gutiérrez e Ibáñez, 2017). Esta habilidad resulta crucial en el contexto educativo, ya que influye en la convivencia escolar, el rendimiento académico y la estabilidad emocional del alumnado.

Por su parte el dominio de las emociones involucran formación y aprendizaje en su control y durante el desarrollo de tareas específicas de cada individuo, por lo que en la actualidad se hace necesario formar estructuras educativas que aprovechen la capacidad de desarrollar competencias emocionales y aplicarlas a diversas situaciones concretas, para la solución de problemas de manera autónoma, y teniendo la convicción de asumir responsabilidades y regular el proceso de emociones durante el cumplimiento de etapas (Hernández, et al., 2020).

Por otro lado, la inclusión, se fundamenta en la idea de ofrecer a todos los estudiantes, sin distinción de habilidades, género, etnia o condición socioeconómica, las mismas oportunidades de aprendizaje. Según la UNESCO (2005), la educación inclusiva implica eliminar las barreras que dificultan la participación de ciertos grupos en el sistema educativo, promoviendo metodologías adaptadas a la diversidad del alumnado.

Durante las últimas décadas la inclusión ha sido factores clave para el liderazgo de las instituciones educativas en el mundo. Las gestiones educativas están reconociendo que tener un espacio educativo inclusivo y diverso no solo es una cuestión de equidad, sino que es identificar y eliminar las brechas educativas latentes del mundo actual, desde una perspectiva pedagógica y de enseñanza (Valarezo-Cueva et al., 2022).

En el ámbito educativo, la educación inclusiva busca ofrecer igualdad de oportunidades para todos los estudiantes, adaptando las respuestas de aprendizaje a las necesidades individuales y promoviendo un entorno que valore la diversidad (Sánchez y Robles-Bello, 2013). En el contexto social, la inclusión social implica la integración activa de todos los miembros de la sociedad, especialmente aquellos que han sido históricamente marginados o excluidos, garantizando su acceso a recursos, oportunidades y reconocimiento (Sandoval, 2016).

Los docentes de EF desempeñan un rol crucial en el desarrollo de la IE y la promoción de la inclusión. La EF, por su naturaleza práctica y social, facilita la expresión y gestión de emociones, así como la interacción entre estudiantes de diversas capacidades. Según un estudio, "la asignatura de educación física tiene unas características que la hacen idónea para el desarrollo de las habilidades de gestión y regulación emocional en los alumnos" (Gutiérrez e Ibáñez, 2017). Además, la formación en IE de los docentes es fundamental, ya que "los docentes con alta IE mostraron un mayor reconocimiento de la importancia de las dimensiones que componen el dominio muestral de la IE para ser un maestro altamente competente" (Sánchez y García, 2016).

Desarrollar la IE en el contexto de la EF tiene múltiples beneficios. Los estudiantes con alta IE suelen mostrar mejor rendimiento académico, habilidades sociales más desarrolladas y una mayor capacidad para manejar el estrés. Un estudio señala que "la reflexión teórica de la inteligencia emocional junto con la inclusión educativa forja una producción amena en torno a la convivencia escolar, rendimiento y motivación de los estudiantes" (Zúñiga, 2020).

### **1.1. Relevancia de la investigación**

La adolescencia es un período sensible para la maduración del cerebro y el desarrollo conductual y afectivo, es una etapa llena de desafíos donde la persona necesita desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales complejas (Steinberg et al., 2010). Sin embargo,

la educación se ha centrado sobre todo en aprendizajes cognitivos, y a menudo se ha olvidado de la adquisición de otro tipo de competencias, en especial las emocionales (Pérez y Filella, 2019). Dado que las habilidades socioemocionales son esenciales para desenvolverse y prosperar, es necesario incorporar la educación emocional en los centros educativos para formar a ciudadanos que puedan afrontar altas demandas y responsabilidades, y alcanzar al mismo tiempo sus metas y objetivos a través de estrategias emocionalmente inteligentes que favorezcan su bienestar y rendimiento (Bisquerra y Hernández, 2017).

El desarrollo de la inteligencia emocional en el ámbito educativo se ha relacionado con múltiples beneficios, entre ellos una mayor autoestima, una mejor gestión del estrés y un mejor rendimiento académico. En el contexto de la Educación Física, estas habilidades emocionales permiten a los estudiantes afrontar desafíos, superar frustraciones y mejorar su capacidad de trabajo en equipo.

Por su parte, la inclusión en la Educación Física garantiza que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas o cognitivas, puedan disfrutar de los beneficios del ejercicio y la actividad física. Al fomentar la participación de todos los alumnos, se fortalecen el sentido de pertenencia y la cohesión grupal.

Desarrollar la IE en el contexto de la EF tiene múltiples beneficios. Los estudiantes con alta IE suelen mostrar mejor rendimiento académico, habilidades sociales más desarrolladas y una mayor capacidad para manejar el estrés. Un estudio señala que "la reflexión teórica de la inteligencia emocional junto con la inclusión educativa forja una producción amena en torno a la convivencia escolar, rendimiento y motivación de los estudiantes" (Zúñiga y Luque, 2021).

La inclusión en EF no solo garantiza la participación de todos los estudiantes, sino que también enriquece el ambiente de aprendizaje al valorar la diversidad. Esto fomenta la empatía, el trabajo en equipo y la solidaridad entre los alumnos. Además, la EF puede ser una herramienta para superar barreras físicas y sociales, promoviendo una cultura de aceptación y apoyo mutuo.

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) se centra en el análisis de programas y estrategias aplicadas en Educación Física para potenciar la inteligencia emocional y su efecto en la inclusión. A través de una revisión sistemática, se busca identificar las mejores prácticas y enfoques que han demostrado ser eficaces en este ámbito.

Dado el impacto positivo que la inteligencia emocional y la inclusión pueden tener en el alumnado, resulta relevante realizar una revisión sistemática que analice qué estrategias y programas han sido implementados en Educación Física para potenciar ambos aspectos. Esta revisión permitirá conocer el estado actual de la investigación y proporcionar herramientas útiles para la práctica docente.

## **1.2. Justificación de la investigación**

La elección de este tema responde a la necesidad de abordar la inteligencia emocional y la inclusión como elementos clave en el ámbito educativo, con un enfoque específico en la Educación Física. En la actualidad, los docentes enfrentan el reto de atender la diversidad del alumnado y, al mismo tiempo, contribuir a su desarrollo emocional y social. En este sentido, contar con estrategias y programas efectivos puede mejorar significativamente la convivencia en el aula y la experiencia educativa de los estudiantes.

Este Trabajo de Fin de Máster se justifica por la necesidad de identificar y analizar estrategias efectivas en Educación Física que promuevan la inteligencia emocional y la inclusión. A pesar de la creciente atención que ambos temas han recibido en los últimos años, aún persisten importantes desafíos en su implementación práctica dentro del contexto educativo.

En este sentido, el presente trabajo busca aportar una visión actualizada sobre la integración de la inteligencia emocional en la Educación Física y su impacto en la inclusión del alumnado. A través de una revisión sistemática de la literatura científica, se pretende identificar buenas prácticas que hayan demostrado ser eficaces, así como proporcionar recomendaciones concretas para mejorar la formación docente en este ámbito. Se espera que los hallazgos obtenidos contribuyan al diseño de políticas educativas, a la mejora de las prácticas pedagógicas y, en última instancia, al desarrollo integral del alumnado. Además, se aspira a que este estudio sirva como una herramienta útil para educadores e investigadores interesados en la relación entre inteligencia emocional, inclusión y Educación Física, con el objetivo de fomentar una enseñanza más equitativa, consciente y enriquecedora para todos los estudiantes.

## 2. Marco teórico

La educación física es una disciplina fundamental dentro del currículo escolar, que tiene como objetivo principal el desarrollo integral de los estudiantes a través de la actividad física. Esta área no solo promueve la mejora de la condición física, sino que también favorece el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Según Pérez (2016), la educación física se entiende como un conjunto de prácticas pedagógicas que, mediante ejercicios físicos, deportes y juegos, buscan promover la salud y el bienestar de los estudiantes, así como mejorar su capacidad motriz.

En cuanto a los objetivos de la EF, son diversos y abarcan múltiples áreas del desarrollo del estudiante. Uno de los objetivos primordiales es el desarrollo físico. A través de la práctica de las actividades físicas, los estudiantes mejoran su condición física general, lo que incluye aspectos como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación (Cohen, 2017). Además, esta materia, desempeña un papel crucial en la promoción de la salud, ayudando a los estudiantes a adoptar hábitos saludables y a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como dice la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

Otro objetivo importante es el desarrollo social y emocional, pues la educación física facilita la interacción entre los estudiantes y fomenta valores como la cooperación, el respeto y la empatía. En este sentido, Hernández (2018) señala que la práctica deportiva y los juegos cooperativos son espacios ideales para fortalecer estas competencias sociales. Además, la educación física contribuye al desarrollo cognitivo, ya que actividades como juegos y deportes pueden mejorar la concentración, la resolución de problemas y la capacidad para tomar decisiones (Valladolid, 2015).

Esta asignatura juega un papel fundamental en la promoción de la inclusión en el entorno escolar. En un contexto educativo cada vez más diverso, la actividad física ofrece un espacio para que todos los estudiantes, independientemente de sus características o capacidades, participen activamente y se beneficien de los mismos. Salazar (2020) resalta que la educación física, cuando se lleva a cabo de manera inclusiva, no solo mejora el bienestar físico de los estudiantes, sino que también favorece su integración social y emocional, contribuyendo a la construcción de un ambiente escolar más equitativo.

A través de la práctica de esta materia, los estudiantes desarrollan una serie de competencias motrices, como el aprendizaje de movimientos básicos (correr, saltar, lanzar) y habilidades más complejas vinculadas al deporte y los juegos cooperativos. Además, la educación física es una herramienta eficaz para enseñar valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, el trabajo en equipo y la empatía, valores esenciales para crear una comunidad escolar inclusiva. Finalmente, otro aspecto clave que se puede trabajar a través de la educación física es el fomento de la inteligencia emocional. La autorregulación, la empatía y la gestión de las emociones son competencias cruciales tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana. Según González (2016), la educación física permite a los estudiantes experimentar situaciones que les ayudan a reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva, contribuyendo así al desarrollo integral de su personalidad.

En el contexto actual, marcado por un aumento de los problemas de salud relacionados con el sedentarismo y la falta de actividad física, la educación física se posiciona como un espacio esencial para contrarrestar estos efectos. Ríos (2018) argumenta que la educación física, más allá de ser un medio para la mejora de la condición física, se presenta como una herramienta clave para lograr la inclusión de todos los estudiantes en el entorno educativo, especialmente en aquellos contextos donde la diversidad es una realidad cotidiana.

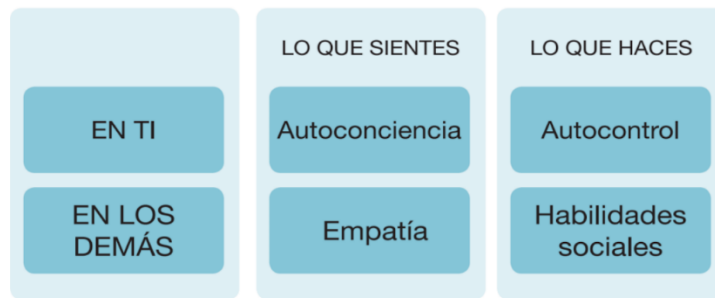
## **2.1. Inteligencia Emocional**

Según Rocío Frago-Luzuriaga (2015), el concepto de inteligencia emocional ha evolucionado con los años, y divide este desarrollo en cinco fases:

- Primera fase: inteligencia y emoción como conceptos separados (1900-1970):  
Durante esta etapa, la inteligencia y la emoción se consideraban fenómenos independientes. Coincide con el auge del enfoque psicométrico de la inteligencia humana, en el que se desarrollaron instrumentos científicos para medir el razonamiento abstracto.
- Segunda fase: los precursores de la inteligencia emocional (1970-1990) En este periodo, la influencia del paradigma cognitivo y del procesamiento de la información se hizo evidente. Además, surgieron dos autores clave que Mayer y Salovey (1997) retomaron como base para su trabajo: Howard Gardner (1983), con su teoría de las inteligencias múltiples, y Robert Sternberg (1985), creador de la teoría triádica de la inteligencia.

- Tercera fase: formulación del concepto de inteligencia emocional (1990-1993) En estos años, Mayer y Salovey (1993), junto con otros colaboradores, publicaron una serie de artículos en los que establecieron las bases de la inteligencia emocional. En su primera propuesta (Salovey & Mayer, 1990), identificaron tres habilidades fundamentales: la percepción y apreciación emocional, la regulación emocional y el uso de la inteligencia emocional.
- Cuarta fase: popularización del concepto (1994-1997) La inteligencia emocional comenzó a ganar notoriedad tanto en el ámbito académico como en el público general, en gran parte gracias al libro *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman (2002), publicado en 1995. No obstante, aunque este trabajo contribuyó a la difusión del concepto, también incluyó afirmaciones discutibles, como: "La inteligencia académica no ofrece prácticamente ninguna preparación para los trastornos —o las oportunidades— que acarrea la vida" (Goleman, 2002, p. 56) y "Cuanto mayor sea el coeficiente intelectual, menor parece ser la inteligencia emocional" (Goleman, 2000, p. 17). Según Frago-Luzuriaga (2015), estas declaraciones pueden llevar a la falsa impresión de que el conocimiento académico obstaculiza el desarrollo personal y que las habilidades emocionales son lo único relevante en la educación de los jóvenes profesionales, lo que contradice el enfoque de una formación integral.

Varios autores afirman que la inteligencia emocional se define como "la capacidad de aceptación y de gestión consciente de las emociones, teniendo en cuenta la importancia que tienen en todas las decisiones y pasos que damos durante la vida, aunque no seamos conscientes de ello" (Arrabal Martín, 2018). Según Arrabal, desde hace poco tiempo se ha reconocido que las emociones impactan cada decisión y acción que tomamos a lo largo de nuestra vida. Además, la autora defiende que nuestro cociente intelectual está estrechamente ligado a las decisiones que tomamos, las cuales influyen en nuestra felicidad y, en consecuencia, en nuestro destino. Siendo esto así, propone el siguiente gráfico de la influencia de la inteligencia artificial en nuestras relaciones:



*Figura 1: La influencia de la IE en nuestras relaciones. Fuente: Arrabal Martín, E. M. (2018). Inteligencia Emocional (p. 9)*

En este sentido, la autora Inmaculada Rodríguez Reina (2009) propone otra definición de la IE argumentando que “el término inteligencia emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo en uno mismo y en los demás y de esta forma la inteligencia emocional no se plantea como ahogar las emociones sino dirigirlas y equilibrarlas. También afirma que las habilidades prácticas derivadas de la inteligencia emocional son cinco y se dividen en dos grupos: la inteligencia intrapersonal (relacionada con el autoconocimiento) y la inteligencia interpersonal (vinculada a las relaciones con los demás). El primer grupo abarca tres habilidades: la autoestima, que implica la capacidad de reconocer lo que ocurre en nuestro cuerpo y cómo nos sentimos; el control emocional, que permite regular la expresión de las emociones y modificar nuestro estado de ánimo y su manifestación externa; y, por último, la capacidad de motivarse a uno mismo y a los demás.

El segundo grupo comprende dos habilidades: la empatía, que es la capacidad de comprender los sentimientos de otras personas y ver situaciones desde su perspectiva; y las habilidades sociales, que incluyen la popularidad, el liderazgo y la eficacia en las relaciones interpersonales, y que pueden utilizarse para persuadir, dirigir, negociar, resolver conflictos, cooperar y trabajar en equipo (Rodríguez Reina ,2009).

Además de todas estas definiciones, diversos estudios han evidenciado que la inteligencia emocional está asociada con múltiples ventajas tanto en el ámbito personal como profesional. Las personas con mayores habilidades emocionales tienden a gozar de una mejor salud física y mental, experimentar mayores niveles de felicidad, emplear estrategias de regulación emocional más adaptativas e, incluso, obtener un mejor desempeño académico (Cejudo y López-Delgado, 2017).

Asimismo, estudios más recientes afirman que la evidencia sugiere que las características propias de la inteligencia emocional están vinculadas a la capacidad de percibir, valorar y expresar emociones, ya que estas son el resultado de experiencias y sentimientos que facilitan el pensamiento. En este sentido, dichos procesos están interrelacionados y tienen el potencial de promover tanto el desarrollo intelectual como el emocional (Castro y Cortés, 2023)

### **Componentes de la inteligencia emocional**

Daniel Goleman (1995) lanzó el best seller “Inteligencia Emocional” y a través de esta publicación, se popularizó el concepto de la IE. El autor definió los principales componentes de la Inteligencia Emocional:

- Autoconocimiento emocional (conciencia de uno mismo): Se refiere a la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, ya que es fundamental entender cómo el estado de ánimo influye en el comportamiento.
- Autocontrol emocional (autorregulación): Permite gestionar las emociones y no dejarse llevar por sentimientos momentáneos, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional.
- Reconocimiento de emociones ajenas (empatía): Implica la capacidad de interpretar las señales no verbales que transmiten los demás, como expresiones faciales, gestos o respuestas emocionales. Identificar y comprender las emociones ajenas facilita la creación de vínculos más sólidos y auténticos con quienes nos rodean.
- Relaciones interpersonales (habilidades sociales): Las interacciones con los demás son esenciales tanto en la vida personal como en el ámbito laboral, ya que favorecen la comunicación efectiva y la construcción de relaciones saludables.

### **Importancia de la IE en el ámbito educativo.**

La escuela y los centros educativos de secundaria son entornos clave para fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional y satisfacer las necesidades psicológicas básicas, ya que es en estos espacios donde los niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo. Además, la diversidad de situaciones que se presentan en la escuela permite convertirla en un potente agente de cambio para los estudiantes (Fierro-Suero et al., 2019)

En relación a la inteligencia emocional y el rendimiento académico, diversos estudios han evidenciado una relación entre los síntomas depresivos y dificultades en el ámbito escolar, tales como bajo rendimiento académico, reprobación y deserción escolar (Robles et al., 2012).

En este sentido, desde hace algún tiempo, los niveles de estrés, ansiedad y fracaso escolar han ido en aumento y aparecen en etapas educativas cada vez más tempranas. Esto puede deberse a ciertos factores, como el aumento de la responsabilidad y la autonomía, la carga académica y la falta de habilidades para gestionar las emociones (Puertas et al., 2020).

Siendo esto así, es importante tener en cuenta los posibles trastornos que los adolescentes pueden sufrir en su etapa educativa y entender la gravedad de estas. Por ejemplo, al igual que otros trastornos mentales, la depresión impacta negativamente en el desempeño óptimo de las personas en sus actividades diarias. En la adolescencia, resulta fundamental analizar cómo esta afecta el rendimiento académico, dado que la escuela representa un entorno central en su vida cotidiana (Robles et al., 2012).

Por todo ello, se ha demostrado que la escuela desempeña un papel fundamental en la vida de los adolescentes, ya que les brinda múltiples oportunidades para desarrollar y perfeccionar nuevas habilidades, ampliando así sus horizontes intelectuales y sociales. Por ello, la educación debe enfocarse en la formación integral de los individuos, ayudándolos a construir sus propios criterios, tomar decisiones acertadas y orientar su vida de manera satisfactoria (Correa Reyes, Cuevas Martínez & Villaseñor Ponce, 2016, p. 30).

Por todo lo expuesto, se considera que los nuevos planes de estudio de las titulaciones (Grado en Educación Primaria y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte) deberían incluir una asignatura específica sobre educación emocional, o al menos abordar este tema de manera transversal en diversas asignaturas (Conde García & Almagro Torres, 2013, p. 214).

## **2.2. Inclusión educativa**

La implementación de la educación física inclusiva en todas las unidades educativas se ha convertido en una obligación, incluida la educación física. En el proceso de implementación de la educación física de reflejar principios inclusivos, integrando la educación de la educación física inclusiva como una parte inseparable del marco mas amplio de la educación física (Rubiana et al., 2025). La EF inclusiva contribuye al desarrollo de la salud física, mental y social

de los estudiantes (Xue et al., 2023). Esta se define como el proceso de educar a los estudiantes entorno a una educación general, creando un ambiente de apoyo para su participación, aprendizaje y desarrollo (Pattie Rouse, 2009). El objetivo principal de la EF inclusiva es fomentar un sentido de permanencia, donde todos los estudiantes se sientan aceptados, valorados y respaldados para alcanzar su máximo potencial en las áreas de condición física, habilidades motoras y comprensión de la importancia de un estilo de vida saludable (Marron et al., 2023).

La educación física es un espacio idóneo para fomentar la inclusión, ya que permite la participación activa de todo alumnado en actividades cooperativas y recreativas. Sin embargo, también enfrenta desafíos, como la adaptación de las actividades a estudiantes con necesidades educativas especiales y el fomento de un ambiente de respeto y colaboración. Un estudio analizó el nivel de inclusión y las posibles barreras en la aplicación de técnicas de desarrollo de la IE en las clases de EF, resaltando la importancia de la formación docente en este ámbito (Murillo, et al., 2021).

Los docentes de educación física inclusiva juegan un papel crucial en la creación de un entorno que apoye, habilite y valore la diversidad de los estudiantes, incluidos aquellos con necesidades especiales (Pereira et al., 2022). Sus principales responsabilidades, según Rubiana y Anwar (2025) incluyen:

- Planificar programas de aprendizaje inclusivos que consideren las necesidades y habilidades de todos los estudiantes.
- Emplear una variedad de estrategias de diferenciación para asegurar que todos los estudiantes tengan éxito.
- Crear un entorno de aula inclusivo y de apoyo promoviendo la igualdad, la diversidad y la cooperación entre los estudiantes.
- Monitorear continuamente el proceso físico, las habilidades motoras y la independencia de los estudiantes proporcionando retroalimentación constructiva y de apoyo
- Apoyar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales proporcionando oportunidades para la interacción, la colaboración y el aprendizaje cooperativo.

En la teoría todo parece muy sencillo, pero la realidad es que este proceso de inclusión es más difícil de lo que parece. Según Pérez (2023), existen diferentes barreras que pueden dificultar

la inclusión en el aula, estas barreras pueden ser, físicas, sociales o culturales. Además de esto añade que hay varios factores que pueden alterar la participación en clase: actitud hacia la actividad física, imagen corporal, influencia de amigos, y cuestiones de identidad de género, raza o etnia pueden ser aislantes o inhibir el aprendizaje.

Para superar estas barreras es necesario un enfoque multifacético y que los docentes de educación física deben recibir formación en inclusión y adaptación de actividades para estudiantes con diversas dificultades.

Para ello es esencial también tener conocimientos sobre diferentes estrategias. Acorde con Gonzales y Rodríguez (2020) nos muestra una serie de estrategias a tener en cuenta:

- Estrategias para la inclusión de estudiantes con discapacidad: Plantea el desarrollo de la instrucción para que el profesor tome decisiones respecto a su rol, así como la selección de métodos y materiales adecuados.
- Estrategias de enseñanza directa: Modelo académico donde el docente selecciona las actividades en base a un programa estructurado para orientar el desarrollo del aprendizaje
- Estrategias de enseñanza cooperativa: Trabajo conjunto de los estudiantes de forma cooperativa, facilitando el control dentro de la estructura del grupo.
- Estrategia de Mastery Learning, enfatiza la flexibilidad, y se estructura y adecua el tiempo y los contenidos, con un previo diagnóstico de las posibilidades de aprendizaje del estudiante.
- Estrategia de enseñanza interactiva: considera que los alumnos deben ser quienes actúen en atención a los objetivos del aprendizaje.

En resumen, la Educación Física inclusiva representa un componente fundamental dentro del sistema educativo actual, no solo por su potencial para promover el desarrollo integral del alumnado, sino también por su capacidad de generar espacios participativos, equitativos y respetuosos con la diversidad. A pesar de los desafíos que supone su implementación, como las barreras físicas, sociales o culturales, la figura del docente y el uso de estrategias pedagógicas adecuadas son claves para garantizar una experiencia inclusiva y enriquecedora para todos los estudiantes.

### **2.3. Relación entre inteligencia emocional e inclusión en educación física**

Para que se pueda dar una mejor en la inteligencia emocional de los alumnos y que se pueda fomentar la inclusión, serán necesarias una serie de estrategias y programas que puedan ayudar a ello.

Por un lado, en cuanto a estrategias que se pueden aplicar, encontramos las siguientes:

- Adaptación de actividades y metodologías inclusivas: Ajustar las actividades físicas para que sean accesibles a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, promueve la participación y fortalece la autoestima (Ocete, et al., 2024).
- Fomento del respeto y la empatía: Incorporar actividades que desarrollen habilidades sociales y emocionales es vital para el crecimiento integral de los estudiantes (Plaza, 2025).
- Implementación de técnicas de mindfulness; La práctica de mindfulness en clases de Educación Física ayuda a los estudiantes a mejorar su control emocional y a desarrollar habilidades de autorregulación (Murillo, et al., 2021).
- Uso de juegos adaptados: Acorde con la Generalitat Valenciana (2024), Emplear juegos y deportes adaptados facilita la inclusión en el aula y promueve la participación igualitaria de todo el alumnado.

Por otro lado, existen varios programas enfocados a trabajar tanto la inteligencia emocional como la inclusión.

- CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) es uno de los recursos más reconocidos en la educación socioemocional, ofreciendo programas y directrices que ayudan a mejorar la inteligencia emocional en los estudiantes. (CASEL 2020).
- Second Step. Este programa está diseñado para desarrollar habilidades emocionales y sociales en los estudiantes, con un enfoque que mejora la empatía y las relaciones interpersonales. (Committee for Children 2020).

- Programa MU-DI: Esta iniciativa busca fomentar la actividad físico-deportiva en niñas y mujeres con discapacidad intelectual mediante sesiones educativas y motivacionales, promoviendo su inclusión y desarrollo emocional (Ocete et al., 2024).

Por último es importante destacar el impacto que tiene esto en la inclusión. En primer lugar, mejora de la convivencia; la implementación de estrategias inclusivas en EF mejora convivencia escolar, el rendimiento y la motivación de los estudiantes (Zúñiga 2021). En segundo lugar, fomento de la empatía. La educación física emocional apoya tanto el aprendizaje motor como el cognitivo, ayudando a los estudiantes a mejorar su control e inteligencia emocional frente a situaciones adversas y a desarrollar sus habilidades motoras (Castro y Calderón 2025). Por último, reduce la exclusión, es decir, aumenta la inclusión. Estrategias como los juegos cooperativos facilitan la inclusión de alumnos con necesidades educativas especiales en las clases de educación física, mejorando las actitudes de los compañeros y la interacción social (Carrizo, 2015).

Para terminar, en los últimos años, numerosos estudios han resaltado la relevancia de la educación emocional como un pilar fundamental en la mejora de la inclusión educativa. Uno de los estudios más relevantes es el de "Educación emocional para la educación inclusiva: un estudio multicausal", que destaca cómo la educación emocional ayuda a los alumnos con NEAE a reconocer y gestionar sus emociones, lo que reduce las conductas desadaptativas y favorece su inclusión en el aula. Este estudio subraya la importancia de proporcionar herramientas emocionales desde edades tempranas para garantizar una integración efectiva de todos los estudiantes en el entorno escolar (Gómez, 2020).

Por otro lado, el trabajo "Emociones, herramienta de inclusión educativa" subraya que la educación emocional no solo mejora la gestión de las emociones, sino que también potencia la seguridad y la capacidad de establecer relaciones saludables. De este modo, los estudiantes se sienten más aceptados y comprendidos en el aula, lo que favorece su inclusión. Este enfoque se encuentra alineado con los principios de la educación inclusiva, que busca una adaptación real a las necesidades emocionales y sociales de cada estudiante (Manzana, 2014).

En el trabajo "La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis", refuerza esta idea, afirmando que la inteligencia emocional tiene un impacto directo en el bienestar social y psicológico de los estudiantes, lo que facilita su adaptación a entornos diversos y contribuye a la creación de un ambiente inclusivo. Este análisis sugiere que la educación

emocional debe ser promovida de forma continua y adaptada a las características del alumnado para obtener resultados más efectivos (Puertas et al., 2020).

Finalmente, en el trabajo "Evidencia de estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación inclusiva" se demuestra que el aprendizaje social y emocional impacta positivamente en la adaptación escolar y el aprendizaje, además de fortalecer las relaciones interpersonales dentro del aula. Las habilidades socioemocionales contribuyen de manera significativa a la inclusión, ya que promueven una mayor empatía, respeto y comprensión entre los estudiantes, elementos esenciales en un contexto inclusivo (González y Martínez (2021).

Diversos estudios han demostrado que el desarrollo de la inteligencia emocional tiene un impacto positivo en la inclusión educativa, especialmente en el área de Educación Física. Programas centrados en la autorregulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos han favorecido una convivencia más armónica y una participación equitativa del alumnado en las clases (Sánchez-Moreno & García-Sánchez, 2016).

En esta línea, la implementación de programas de educación emocional se ha revelado como una estrategia efectiva para mejorar la inclusión de estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo. Por ejemplo, investigaciones como la de Gómez (2020) han mostrado cómo la enseñanza de habilidades emocionales puede disminuir conductas desadaptativas y facilitar la integración del alumnado, promoviendo entornos más acogedores y participativos.

Además, distintos enfoques teóricos respaldan esta conexión entre inteligencia emocional e inclusión. Un análisis realizado por Zúñiga y Luque (2021) subraya que la combinación de ambas dimensiones favorece la mejora de la convivencia escolar, el rendimiento académico y la motivación del alumnado, elementos clave en la creación de contextos educativos más justos y eficaces.

En definitiva, la educación emocional juega un papel crucial en la inclusión educativa, ya que contribuye al bienestar del alumnado, fortalece las relaciones interpersonales y facilita la integración de todos los estudiantes, especialmente aquellos que requieren apoyos específicos. La incorporación sistemática de programas de desarrollo socioemocional debe entenderse como una herramienta fundamental para avanzar hacia entornos educativos verdaderamente inclusivos y centrados en el desarrollo integral de cada persona.

### **3. Metodología**

La presente revisión sistemática se ha desarrollado siguiendo un enfoque estructurado que permite garantizar la calidad, relevancia y validez de los estudios seleccionados en torno a la relación entre inteligencia emocional e inclusión educativa en el ámbito de la Educación Física. A continuación, se detallan los objetivos planteados, el diseño del estudio, la estrategia de búsqueda utilizada y los criterios de inclusión y exclusión aplicados.

#### **3.1. Objetivos**

El objetivo general de esta revisión sistemática es realizar un análisis riguroso de la literatura científica que aborde la relación entre la inteligencia emocional y la inclusión educativa en el contexto de la Educación Física, con el fin de identificar prácticas pedagógicas, enfoques y estrategias que favorezcan la participación equitativa de todo el alumnado, especialmente de aquel con necesidades educativas específicas.

A partir de este objetivo general, se establecen los siguientes objetivos específicos: (1) analizar cómo la inteligencia emocional influye en la inclusión del alumnado con necesidades educativas específicas en las clases de Educación Física, evaluando su impacto en la participación y el rendimiento; (2) identificar estrategias didácticas y programas eficaces para el desarrollo de la inteligencia emocional en contextos inclusivos de Educación Física; (3) examinar los beneficios del desarrollo de la inteligencia emocional en la mejora de la convivencia escolar y la cohesión grupal; (4) explorar las barreras que dificultan la implementación de la inteligencia emocional en el aula de Educación Física inclusiva; y (5) evaluar la eficacia de enfoques actuales, como el mindfulness, los juegos cooperativos y las actividades adaptadas, en el fomento de la inclusión.

#### **3.2. Diseño**

El diseño de este trabajo se basa en los principios metodológicos de una revisión sistemática de carácter cualitativo y cuantitativo, orientada a la recopilación, análisis e interpretación de la evidencia científica publicada entre los años 2010 y 2025. El proceso ha sido desarrollado en diferentes fases: en primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas reconocidas, seguida de la selección de estudios en función de criterios

previamente definidos. Posteriormente, se realizó la extracción y análisis de los datos relevantes, y finalmente, se elaboró la síntesis de los resultados.

El trabajo se desarrolló entre los meses de febrero y junio de 2025. Durante este periodo se estableció un calendario aproximado: en febrero se diseñó la estrategia de búsqueda y se definieron los criterios de inclusión y exclusión; entre marzo y abril se llevó a cabo la búsqueda documental, selección de artículos y extracción de datos; durante mayo se realizó el análisis crítico de los resultados; y en junio se redactó el informe final, incorporando las conclusiones y posibles líneas futuras de investigación.

### **3.3. Estrategia de búsqueda**

La búsqueda bibliográfica se centró en la localización de estudios relevantes sobre inteligencia emocional, inclusión educativa y Educación Física. Para ello, se recurrió principalmente a artículos académicos publicados en revistas científicas con revisión por pares, así como a libros y capítulos de obras especializadas. Se priorizó la literatura empírica, dado su valor en la obtención de datos objetivos sobre la implementación y eficacia de diferentes estrategias pedagógicas en contextos reales.

Las bases de datos utilizadas fueron PubMed, ERIC, Scopus y Google Scholar. Además, se consultaron bibliotecas electrónicas universitarias y plataformas como SpringerLink y ScienceDirect, lo que permitió acceder a textos completos y publicaciones recientes. El intervalo de búsqueda se delimitó entre los años 2010 y 2025, permitiendo así recoger tanto aportaciones teóricas fundamentales como investigaciones más actuales. No obstante, se incluyeron también algunos estudios anteriores a 2010 que, por su relevancia teórica o metodológica, se consideraron esenciales para comprender el desarrollo del campo.

En cuanto a las palabras clave utilizadas, se recurrió a términos como “inteligencia emocional”, “educación física inclusiva”, “inclusión educativa”, “estrategias inclusivas”, “barreras de inclusión”, “programas de mindfulness”, “juegos cooperativos” y “actividades adaptadas”. Estas palabras clave se combinaron mediante operadores booleanos (AND, OR) para ampliar y refinar la búsqueda. Las variables consideradas giraron en torno a dimensiones como el desarrollo socioemocional, la adaptación de actividades, las metodologías inclusivas y el impacto de la inteligencia emocional sobre la interacción social y la participación del alumnado con NEAE.

### **3.4. Criterios de inclusión y exclusión**

Para asegurar la relevancia y calidad de los estudios incluidos en esta revisión sistemática, se definieron criterios claros de inclusión y exclusión. Se consideraron estudios que abordaran de manera explícita la relación entre inteligencia emocional e inclusión educativa en el ámbito de la Educación Física, incluyendo tanto investigaciones cuantitativas como cualitativas. Asimismo, se seleccionaron publicaciones en idioma español e inglés, para garantizar la accesibilidad y comprensión de los textos.

Respecto al tipo de estudios, se incluyeron investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas, meta-análisis y estudios de caso que aportaran evidencia sobre estrategias, programas o metodologías aplicadas en contextos educativos inclusivos. Se estableció un límite temporal para los documentos entre 2010 y 2025, aunque se incorporaron algunos trabajos previos debido a su relevancia. Por otro lado, se excluyeron documentos que no contaran con revisión por pares, estudios con muestras insuficientes o poco representativas, y aquellos que abordaran la inteligencia emocional o la inclusión educativa sin vincularlas específicamente a la Educación Física.

El proceso de selección se llevó a cabo de manera rigurosa y estructurada, comenzando con una revisión inicial de títulos y resúmenes para eliminar estudios no pertinentes. Posteriormente, se realizó la lectura completa de los textos preseleccionados para evaluar su adecuación y calidad metodológica. Finalmente, se aplicaron criterios específicos de inclusión y exclusión para definir la muestra definitiva de estudios que conforman esta revisión sistemática.

## **4. Resultados y análisis crítico**

Esta sección tiene como objetivo presentar un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos a partir de los estudios revisados sobre la relación entre inteligencia emocional (IE) e inclusión educativa en el contexto de la educación física. Los artículos seleccionados ofrecen una visión detallada de cómo la IE impacta tanto en el desarrollo personal de los estudiantes como en su participación en el entorno escolar, específicamente en las clases de educación física. A continuación, se expone un análisis pormenorizado de los hallazgos más relevantes, las barreras identificadas y las implicaciones para la práctica educativa.

#### **4.1. Relación entre Inteligencia Emocional e Inclusión**

La inteligencia emocional constituye, sin duda, uno de los factores más determinantes en el proceso de inclusión educativa. Según los estudios revisados, una persona emocionalmente inteligente es capaz de reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como interpretar y responder adecuadamente a las emociones de los demás. Esta competencia resulta fundamental en el contexto educativo, ya que facilita la adaptación de los estudiantes a los entornos escolares y favorece la construcción de relaciones sociales saludables.

En el ámbito de la educación física, la IE desempeña un papel clave en la creación de un ambiente inclusivo. Diversos estudios destacan que los estudiantes que desarrollan competencias emocionales como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y las habilidades sociales encuentran mayor facilidad para integrarse en grupos, especialmente en actividades físicas que requieren trabajo en equipo y cooperación. Asimismo, se observa que aquellos con un mayor nivel de inteligencia emocional gestionan mejor la frustración y la competitividad, lo cual mejora su disposición a participar activamente sin sentirse excluidos por sus capacidades o limitaciones.

La implementación de programas de educación física que promuevan el desarrollo de la IE no solo favorece la inclusión social de estudiantes con discapacidades o necesidades educativas especiales, sino que también fomenta la empatía y la colaboración entre alumnos con diversas características. Por ejemplo, programas como Second Step (Committee for Children, 2020), que integran el aprendizaje socioemocional en las actividades físicas, han evidenciado un impacto positivo en la mejora de las relaciones interpersonales y en la creación de un clima escolar más inclusivo.

#### **4.2. Inteligencia Emocional en el Contexto de la Educación Física**

La educación física proporciona un entorno propicio para el desarrollo de la inteligencia emocional. A través de la práctica de actividades físicas, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, afrontar retos y resolver conflictos, competencias esenciales para su integración emocional tanto en el aula como en la sociedad. Los estudios revisados destacan que la educación física es una de las áreas más adecuadas para trabajar las habilidades emocionales, dado que promueve la interacción social y la cooperación de manera natural.

No obstante, se observa que muchos centros educativos no incorporan de forma efectiva estrategias para integrar la IE en las clases de educación física. En numerosas ocasiones, los docentes se centran exclusivamente en aspectos físicos y técnicos, dejando de lado las dimensiones emocionales y sociales que también forman parte del proceso educativo. Esta situación subraya la necesidad de diseñar currículos que incluyan explícitamente objetivos relacionados con la mejora de la empatía, la resiliencia y la autoaceptación.

Adicionalmente, varios estudios señalan la carencia de programas formativos dirigidos a los profesores de educación física, quienes a menudo carecen de los recursos y conocimientos necesarios para atender adecuadamente las necesidades emocionales de sus estudiantes. La formación inicial y continua en inteligencia emocional resulta imprescindible para que los docentes puedan implementar estrategias inclusivas en sus clases.

### **4.3. Barreras y Desafíos en la Implementación de Programas de Inclusión Emocional**

A pesar de los beneficios evidentes de integrar la inteligencia emocional en la educación física, la puesta en práctica de estos programas enfrenta múltiples desafíos. Entre las principales barreras identificadas en los estudios revisados destacan la falta de recursos materiales y formativos adecuados para desarrollar programas de IE de manera eficaz. Muchos centros educativos carecen de materiales específicos como juegos, actividades o recursos didácticos orientados a la IE y de formación docente especializada para gestionar las emociones en las clases de educación física.

Además, la presión curricular constituye otra limitación significativa. La necesidad de cumplir con los contenidos establecidos y el enfoque tradicional centrado en el rendimiento físico relegan el desarrollo emocional a un segundo plano, dejando poco tiempo para actividades que fomenten la inteligencia emocional. Esta falta de tiempo y recursos limita la profundidad con la que se pueden implementar los programas de IE.

Otra dificultad importante es la diversidad de necesidades emocionales entre los estudiantes. No todos los alumnos poseen el mismo nivel de competencia emocional, lo que dificulta la personalización de los enfoques pedagógicos. El reto consiste en diseñar actividades inclusivas no solo desde el punto de vista físico, sino también emocional, atendiendo a las

particularidades de estudiantes con trastornos del espectro autista, dificultades emocionales o comportamientos disruptivos, entre otros.

#### **4.4. Efectos de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico y el Bienestar**

Un aspecto central que emerge en los estudios revisados es la relación positiva entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Varios artículos sugieren que los estudiantes con mayor IE experimentan menos estrés y ansiedad, lo que mejora su bienestar general y, en consecuencia, su desempeño académico. Esta conexión resulta especialmente relevante en educación física, donde el bienestar físico y emocional están estrechamente vinculados.

El desarrollo de competencias emocionales, como la autorregulación y la motivación, permite a los estudiantes establecer metas personales en el ámbito deportivo y trabajar de forma autónoma para alcanzarlas. Estas habilidades también facilitan la gestión de la frustración ante derrotas o fracasos, fortaleciendo la resiliencia emocional. Por ejemplo, el trabajo sobre la autorregulación emocional en las clases de educación física impacta directamente en la capacidad de los estudiantes para manejar el estrés en situaciones competitivas, mejorando tanto su rendimiento físico como académico.

Igualmente, los estudios resaltan que la mejora de la motivación intrínseca es otro beneficio asociado al desarrollo de la IE. Los estudiantes que gestionan eficazmente sus emociones y comprenden la importancia de la colaboración y el esfuerzo en equipo muestran una mayor disposición para participar en actividades físicas y, por ende, en su proceso educativo en general.

#### **4.5. Conclusiones y Recomendaciones**

En conclusión, la integración de la inteligencia emocional en la educación física constituye una estrategia eficaz para fomentar la inclusión educativa. La IE no solo ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales, sino que también mejora su bienestar emocional y su rendimiento académico. Sin embargo, para alcanzar plenamente estos beneficios es necesario diseñar e implementar programas específicos que integren la IE dentro del currículo de educación física, así como ofrecer formación adecuada a los docentes para aplicar estas estrategias de manera efectiva.

Se recomienda que los centros educativos inviertan en recursos didácticos y formación continua para el profesorado, garantizando que todos los estudiantes, independientemente de sus características, puedan desarrollar sus competencias emocionales. Además, la personalización de las estrategias educativas y la adaptación de las actividades a las necesidades emocionales individuales son imprescindibles para construir un entorno verdaderamente inclusivo.

## **5. Discusión y conclusiones**

### **5.1. Discusión de los resultados y revisión de los objetivos**

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la inclusión educativa en el contexto de la educación física en la etapa de educación secundaria. Los resultados obtenidos confirman el papel relevante que desempeña la IE como facilitadora de procesos inclusivos, contribuyendo tanto al desarrollo integral del alumnado como a su participación activa en el ámbito físico y social.

Los estudios revisados evidencian que la IE constituye un recurso esencial para que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones y establezcan relaciones sociales positivas, en consonancia con lo planteado por autores fundamentales como Goleman (1995) y Mayer y Salovey (1997). Competencias como la autoconciencia, la empatía o la autorregulación, ejes centrales de la IE, resultan clave para la integración de estudiantes con distintas capacidades y necesidades educativas. Desde esta perspectiva, la inclusión no debe entenderse únicamente como un asunto de accesibilidad física o de adaptaciones curriculares, sino también como un proceso de naturaleza socioemocional que requiere el desarrollo de habilidades para gestionar la diversidad y resolver los conflictos que surgen en la convivencia escolar.

En este contexto, la educación física se presenta como un entorno especialmente propicio para el desarrollo de la IE debido a su carácter vivencial y grupal. Según los estudios analizados, las actividades físicas y deportivas fomentan la interacción social, el trabajo cooperativo y el sentido de pertenencia, factores que favorecen el aprendizaje emocional en contextos reales y motivadores. No obstante, se constata también que, en muchos centros educativos, la

dimensión emocional queda relegada frente al enfoque puramente técnico o físico, lo que limita las posibilidades de una inclusión efectiva.

Este hallazgo coincide con las advertencias de Salovey y Mayer (1990), quienes subrayan la importancia de incorporar la formación emocional en todas las áreas del currículo escolar para lograr un desarrollo integral del alumnado. La falta de formación específica del profesorado de educación física, señalada de forma recurrente en los artículos revisados, pone de manifiesto que los docentes no siempre disponen de las herramientas necesarias para abordar las complejidades emocionales del aula, lo que reduce el potencial inclusivo de la IE.

Entre los principales desafíos identificados, destacan la escasez de recursos materiales, la falta de tiempo curricular y la diversidad emocional del alumnado. Todos ellos constituyen obstáculos que dificultan la implementación efectiva y sostenible de programas de IE. Esta problemática se alinea con lo expuesto por Rubiana et al. (2025), quienes insisten en que, sin un respaldo institucional adecuado, las buenas intenciones rara vez se traducen en prácticas inclusivas reales.

Por otra parte, los resultados destacan los efectos positivos de la IE en el bienestar y el rendimiento académico del alumnado, lo que refuerza la necesidad de considerarla un componente esencial en el ámbito de la educación física. La capacidad para gestionar las emociones no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también incrementa la motivación y la resiliencia, favoreciendo una participación más activa y satisfactoria tanto en las actividades físicas como en el proceso educativo en general.

En definitiva, los objetivos planteados en esta revisión sistemática han sido alcanzados, aportando evidencia científica que respalda la integración de la inteligencia emocional como estrategia clave para promover una educación física inclusiva, equitativa y orientada al desarrollo integral del alumnado.

## **5.2. Conclusiones e implicaciones prácticas**

Los resultados obtenidos en esta revisión sistemática permiten concluir que la inteligencia emocional constituye un pilar esencial para fomentar entornos inclusivos dentro del ámbito de la educación física. La capacidad del alumnado para identificar, comprender, expresar y regular sus emociones, así como para establecer relaciones sociales constructivas, resulta

clave para favorecer la convivencia y la participación en contextos educativos marcados por la diversidad.

La educación emocional no solo facilita el bienestar personal y social de los estudiantes, sino que también actúa como un mediador importante en la creación de climas de aula seguros, empáticos y cohesionados. En el caso de la educación física, que se desarrolla en entornos dinámicos, interactivos y frecuentemente expuestos a conflictos interpersonales, el desarrollo de competencias emocionales adquiere una relevancia aún mayor. Una adecuada gestión emocional contribuye a la prevención de conductas disruptivas, a la mejora del trabajo en equipo y a la promoción de actitudes solidarias e inclusivas.

Desde una perspectiva práctica, estos hallazgos tienen importantes implicaciones para el diseño curricular y la intervención educativa. La incorporación de estrategias didácticas orientadas al desarrollo de la inteligencia emocional —como dinámicas cooperativas, debates reflexivos, tutorías entre iguales o actividades que promuevan la empatía— puede enriquecer significativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación física. Asimismo, el uso de metodologías activas, centradas en el alumnado y basadas en el aprendizaje significativo, permite integrar de forma natural el trabajo emocional en el contexto de las sesiones prácticas.

Además, se destaca la importancia de que el profesorado de educación física reciba una formación específica en competencias emocionales, así como en estrategias para el diseño de ambientes de aprendizaje inclusivos. La preparación del docente no solo debe contemplar aspectos técnicos y motrices, sino también una comprensión profunda de los procesos emocionales y sociales que influyen en la dinámica del grupo clase. El profesor o profesora debe ejercer un rol facilitador, capaz de gestionar la diversidad, prevenir situaciones de exclusión y promover relaciones basadas en el respeto mutuo.

Por tanto, se propone una visión renovada de la educación física, no solo como espacio para el desarrollo físico, sino también como un entorno privilegiado para la formación integral del alumnado, en la que la inteligencia emocional y la inclusión educativa se articulen como ejes fundamentales de una práctica pedagógica transformadora.

### 5.3. Limitaciones

A pesar de los aportes significativos de esta revisión sistemática, es necesario señalar una serie de limitaciones que condicionan la interpretación y generalización de sus resultados. En primer lugar, la selección de artículos estuvo determinada por una serie de criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, lo cual puede haber dejado fuera investigaciones relevantes que, si bien abordaban la temática de forma pertinente, no cumplían con todos los parámetros establecidos, como el año de publicación, el idioma o el enfoque metodológico.

Además, muchos de los estudios analizados se centraban en contextos específicos, como etapas educativas concretas (principalmente secundaria), entornos socioculturales determinados o poblaciones con características particulares. Esto limita la posibilidad de extrapolar los hallazgos a otros niveles educativos, como la educación primaria o el ámbito universitario, así como a realidades sociales y educativas diferentes.

Otra limitación importante radica en la heterogeneidad metodológica de los trabajos incluidos. Se han revisado investigaciones con enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos, lo cual, si bien enriquece la perspectiva general, dificulta la comparación directa entre estudios y la formulación de conclusiones firmes y homogéneas. Esta diversidad metodológica hace necesario interpretar los resultados con prudencia, entendiendo que los efectos observados pueden estar influidos por los instrumentos utilizados, el contexto de aplicación o las características del alumnado participante.

Al mismo tiempo, cabe destacar que la mayoría de los estudios se basan en técnicas de autoinforme, lo que puede introducir sesgos relacionados con la deseabilidad social o la percepción subjetiva del alumnado. En este sentido, sería deseable contar con evaluaciones trianguladas o que incluyeran la visión del profesorado, familias o agentes externos, lo que permitiría obtener una imagen más completa y objetiva del fenómeno analizado.

Por último, se observa una escasez de estudios longitudinales que analicen el impacto a largo plazo de las intervenciones basadas en inteligencia emocional en la mejora de la inclusión educativa. La mayoría de las investigaciones revisadas ofrecen resultados a corto plazo, sin valorar la sostenibilidad o permanencia de los efectos en el tiempo.

## **5.4. Prospectiva**

A partir de los resultados de esta revisión y de las limitaciones detectadas, se abren diversas líneas de investigación y desarrollo futuro que pueden contribuir a seguir profundizando en la relación entre inteligencia emocional e inclusión educativa en el contexto de la educación física.

En primer lugar, resulta imprescindible realizar estudios longitudinales que permitan valorar los efectos sostenidos de las intervenciones basadas en el desarrollo emocional sobre el clima de aula, la participación del alumnado y la reducción de situaciones de exclusión. Esta perspectiva a largo plazo facilitaría la identificación de patrones estables de mejora y permitiría evaluar con mayor precisión el impacto real de las estrategias implementadas.

En segundo lugar, se sugiere ampliar el foco de investigación hacia otros contextos educativos, como la educación primaria o la formación profesional, con el fin de conocer si las conclusiones alcanzadas en la etapa de secundaria son extrapolables a otras etapas o si existen diferencias significativas en función de la edad, la madurez emocional o las características del entorno escolar.

Otra línea de trabajo prometedora es el análisis del papel del profesorado como agente clave en la implementación de propuestas pedagógicas basadas en la inteligencia emocional. Sería interesante explorar cómo la formación inicial y permanente del profesorado influye en su disposición para aplicar estrategias inclusivas, así como en su capacidad para crear climas de aula emocionalmente seguros y positivos. También convendría investigar el impacto que tiene el propio nivel de inteligencia emocional del docente en la calidad de sus prácticas educativas.

Por último, se propone seguir desarrollando programas de intervención que integren de forma explícita el trabajo emocional y la atención a la diversidad, incorporando metodologías innovadoras y recursos específicos para la educación física. El diseño de unidades didácticas, secuencias de actividades o materiales adaptados que incluyan la dimensión emocional podría contribuir significativamente a transformar la educación física en una herramienta poderosa para la inclusión educativa.

## **6. Contribución de la investigación a los ODS**

### **6.1 Identificación del ODS o los ODS relevantes**

La presente revisión sistemática se alinea principalmente con el ODS 4: Educación de calidad, que promueve una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos. Asimismo, está vinculada con el ODS 3: Salud y bienestar, cuyo objetivo es garantizar una vida sana y fomentar el bienestar integral. Además, esta investigación guarda relación con el ODS 10: Reducción de las desigualdades, dado que impulsa la inclusión de estudiantes con diversidad en entornos educativos a través del desarrollo de competencias emocionales.

### **6.2 Justificación de la contribución**

Los hallazgos obtenidos evidencian que los programas orientados al desarrollo de la inteligencia emocional (IE) en el ámbito de la Educación Física (EF) no solo mejoran las competencias emocionales del alumnado, sino que también contribuyen de manera significativa a la creación de entornos educativos más inclusivos, respetuosos y equitativos. Estas intervenciones fortalecen valores y habilidades como la empatía, la autorregulación emocional y la competencia social, que resultan fundamentales para favorecer la participación activa y el sentido de pertenencia de todo el alumnado, especialmente de aquellos pertenecientes a grupos tradicionalmente excluidos.

Desde esta perspectiva, la investigación apoya directamente los principios del ODS 4, al promover una educación centrada en la equidad, la participación y el bienestar emocional como elementos esenciales para una enseñanza de calidad. De igual modo, se vincula con el ODS 3 al reconocer el bienestar emocional como un componente fundamental de la salud integral del estudiantado. Finalmente, los resultados también refuerzan el ODS 10, ya que demuestran que las estrategias basadas en la inteligencia emocional constituyen una herramienta eficaz para reducir las barreras sociales y emocionales que dificultan la inclusión plena en los contextos educativos.

### **6.3 Implicaciones prácticas**

Los resultados de esta revisión sistemática tienen importantes implicaciones tanto en el ámbito académico como profesional. En primer lugar, subrayan la necesidad de integrar la inteligencia emocional como una competencia transversal dentro del currículo de Educación

Física, así como en la formación inicial y continua del profesorado. En segundo lugar, proveen una base sólida para el diseño y la implementación de programas educativos inclusivos que aborden las diferencias individuales desde una doble perspectiva pedagógica y emocional.

A su vez, estos hallazgos invitan a los responsables de las políticas educativas a impulsar modelos de intervención que promuevan el desarrollo emocional como estrategia para mejorar la convivencia escolar y reducir las desigualdades. Por último, esta investigación abre nuevas líneas de trabajo para futuros estudios que profundicen en la eficacia de estas estrategias en contextos diversos, así como en la identificación y difusión de buenas prácticas que puedan ser replicadas y adaptadas en diferentes centros educativos.

## 7. Referencias

1. Arrabal Martín, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Elearning, S.L.
2. Bisquerra, R., & Hernández, S. (2017). *Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices*. Papeles del Psicólogo, 38(1), 58-65.
3. Carrizo Páez, M. (2015). *Inclusión educativa y educación física: Estrategias para favorecer actitudes positivas e interacción*. Revista Digital Perspectivas en Psicología, 2(1).
4. Castro Cabrera, D. M., & Cortés Polania, R. (2023). *Influencia de inteligencia emocional y habilidades sociales en contextos escolarizados*. Revisión sistemática. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 9342-9359.
5. Castro Salazar, M., & Calderón Lingán, R. (2025). *Educación física emocional para la neurodiversidad en el contexto de la educación inclusiva*. Revista InveCom, 5(2), artículo 743
6. CEIP Félix Plaza. (2025). *Estrategias inclusivas en Educación Física para todos los niños*. Recuperado de <https://ceipfelixplaza.es/estrategias-para-integrar-a-todos-los-ninos-a-traves-de-la-educacion-fisica-2/>.
7. Cejudo, J., & López-Delgado, M. L. (2017). *Importancia de la inteligencia emocional en la práctica docente: Un estudio con maestros*. Psicología Educativa, 23(1), 29-36.
8. Cohen, M. (2017). *La educación física y su relación con la salud*. Editorial Educación.
9. Committee for Children (2020). Second Step: Social-Emotional Learning Program. Committee for Children.
10. Conde García, C., & Almagro Torres, B. J. (2013). *Estrategias para desarrollar la inteligencia emocional y la motivación en el alumnado de educación física*. e-MOTIONS. Revista de Ciencias Sociales y Humanas, 1(1), 45-58.
11. Correa Reyes, A. S., Cuevas Martínez, M. del R., & Villaseñor Ponce, M. (2016). *Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico*. Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud, 19(1), 29-34.
12. Fierro-Suero, S., Almagro, B.J. & Sáenz-López Buñuel, P.(2019). *Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 22(2), 167--186.

13. Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). *Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto?* Revista Iberoamericana de Educación Superior, 6(17), 47-60.
14. Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
15. González, G., & Martínez, C. (2021). *Evidencia de estrategias de desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación inclusiva*. Revista Innova Educación, 3(2), 76-89.
16. González, J. (2016). *Inteligencia emocional en el ámbito educativo*. Editorial Psicología y Desarrollo.
17. Gutiérrez Moret, Margarita; Ibáñez Martínez, Raquel (2017) *El profesor de educación física y la inteligencia emocional*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 3, núm. 1
18. Hernández, M. (2018). *La educación física como espacio de inclusión*. Revista de Educación Física, 10(3), 44-56.
19. Hernández, R. M., Hilario, F. B., Palacios-Garay, J. P., Norabuena-Figueroa, R. P., Fuster-Guillen, D. E., y Caurcel-Cara, M. J. (2020). *Autorregulación para el aprendizaje y su influencia en la Bioética en Estudiantes Universitarios de Enfermería*. Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales, 16(1), 5-30.
20. Manzana Paulo, M. (2014). *Emociones, herramienta de inclusión educativa (Trabajo de fin de grado)*. Universidad de Zaragoza.
21. Marron, S., Murphy, F., Pitsia, V., & Scheuer, C. (2023). *Inclusion in Physical Education in primary schools in Europe through the lens of an Erasmus+ partnership*. Education 3-13, 51(5), 715–730.
22. 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). Nueva York: Basic Books.
23. Murillo, C., Navia Manzano, S., & Retos, J. A. (2021). *Análisis del nivel de inclusión y posibles barreras de las técnicas de desarrollo de la inteligencia emocional y en particular del mindfulness en el área de Educación Física en la ESO*. Revista de Educación Física y Deporte
24. Ocete, M. et al. (2024). *Metodologías emergentes en la investigación y acción educativa*. Editorial Dykinson

25. OMS (2020). *Recomendaciones sobre actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud.
26. Pattie Rouse. (2009). *Inclusion in Physical Education*
27. Pérez, I. (2023). *Inclusión en el aula de Educación Física: superando barreras y fomentando la participación de todos*. Revista Académica Internacional de Educación Física, 3(3), 1-5.
28. Pérez, L. (2016). *El papel de la educación física en el desarrollo infantil*. Editorial Didáctica.
29. Pérez-Escoda, N., Filella-Guiu, G., Alegre, A., & Bisquerra, R. (2018). *La inteligencia emocional y su relación con los procesos de enseñanza y aprendizaje: Un análisis en contextos educativos*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 21(1), 71-86
30. Pereira, A. M. A., Celestino, T. F. de S., & Ribeiro, E. do R. J. (2022). *Determinantes para una Educación Física Inclusiva: percepción de un grupo de docentes especialistas en inclusión*.
31. Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020). *La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis*. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 36(1), 84–91.
32. Ríos, S. (2018). *Inclusión en la educación física: Estrategias y retos*. Revista Internacional de Educación, 12(4), 31-45.
33. Robles Ojeda, F. J., Sánchez Velasco, A., & Galicia Moyeda, I. X. (2012). *Relación del bienestar psicológico, depresión y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria*. Liberabit, 18(1), 45-52.
34. Rodríguez Reina, I. (2009). *La inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje: Concepto y componentes*. Revista Digital CSIF, (14), 1-8.
35. Rubiana, I., Purwanto, S., & Anwar, M. H. (2025). Inclusive physical education in secondary schools: a bibliometric analysis of publications from 2000 to 2024. Retos, 64, 233–241. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.111747>
36. Salazar, J. (2020). *Educación física en el contexto de la diversidad*. Editorial Inclusiva.

37. Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2013). *Inclusión como clave de una educación para todos: Revisión teórica*. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 24(2), 67-82.
38. Sandoval Álvarez, B. (2016). *¿Inclusión en qué? Conceptualizando la inclusión social*. *Ehquidad: Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (5), 71–108.
39. Steinberg, L., Vandell, D. L., & Bornstein, M. (2010). *Development: Infancy through adolescence*. Nelson Education.
40. Valarezo-Cueva, A. S., Sánchez-Pastor, F. M., & Aldeán-Riofrío, M. I. (2022). *Inclusión educativa. Una mirada hacia un horizonte epistemológico*. *Episteme Koinonía. Revista Electrónica de Ciencias de la Educación, Humanidades, Artes y Bellas Artes*, 5(10), 29-43.
41. Valladolid, T. (2015). *Desarrollo cognitivo a través de la educación física*. Editorial Universidad.
42. Xue, R., Chai, H., Yao, L., & Fu, W. (2023). *The influence of school inclusive education climate on physical education teachers' inclusive education competency: The mediating role of teachers' agency*. *Frontiers in Psychology*
43. Zúñiga, M. (2020). *La inclusión educativa: Un desafío para la enseñanza en el siglo XXI*. Ministerio de Educación y Formación Profesional.
44. Zúñiga Villegas, C., Luque Rojas, M. J., (2021). *La inteligencia emocional junto a la inclusión para una adecuada convivencia, rendimiento y motivación*. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 182-195
45. Zúñiga Villegas, C. L. (2021). *La inteligencia emocional junto a la inclusión para una adecuada convivencia, rendimiento y motivación*. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), artículo 743.