



ISSN Electrónico: 2539-5289

Volumen 2 - N° 23

Año 2026

Págs. 62–70

La Teoría de Goleman para el Fortalecimiento del Autocontrol en la Educación Física

Goleman's Theory for Strengthening Self-Control in Physical Education

Abelardo Andrés Sierra Collante¹.

¹Magister en Educación, Colegio Cristiano Superior Del Caribe, Santa Marta - Colombia.

Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-5416-1325>, Email: collantea29@gmail.com

Recibido: Dia 30, Mes 05, Año 2026.

Aprobado: Dia 25, Mes 06, Año 2026.

Publicado: Dia 22, Mes 07, Año 2026.

Citación: Sierra-Collante, A. (2026). La Teoría de Goleman para el Fortalecimiento del Autocontrol en la Educación Física. *Revista Conocimiento, Investigación y Educación. CIE*, 2 (23), 62–70.

Resumen:

La investigación tuvo como propósito fortalecer el autocontrol en estudiantes de octavo grado del Colegio Cristiano Superior del Caribe, en Santa Marta, mediante la implementación de ejercicios físicos en las clases de Educación Física. El estudio parte de la premisa de que el autocontrol constituye una habilidad fundamental para la regulación de emociones, impulsos y conductas, contribuyendo a la convivencia escolar y a la prevención de manifestaciones de violencia dentro de las instituciones educativas. El sustento teórico se fundamentó principalmente en los aportes de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, complementados con estudios sobre autocontrol, motivación y relaciones sociales. Metodológicamente, la investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo y un diseño de investigación-acción, involucrando a diez estudiantes de octavo grado y tres docentes. Para la recolección de información se utilizaron entrevistas semiestructuradas y diarios de campo, permitiendo comprender las percepciones y experiencias de los participantes respecto al autocontrol y la convivencia escolar. La propuesta pedagógica incluyó la aplicación de diversos ejercicios físicos, entre ellos sentadillas, flexiones de brazos, puentes para glúteos y ejercicios de velocidad, acompañados de rúbricas orientadas a evaluar las emociones experimentadas durante su ejecución. Los resultados evidenciaron una participación activa y una actitud favorable de los estudiantes frente a las actividades propuestas. Asimismo, se observó una mejora en el manejo de emociones, la disposición para el trabajo en grupo y el comportamiento dentro de las clases. Se concluye que los ejercicios físicos constituyen una estrategia pedagógica eficaz para fortalecer el autocontrol, promover valores como el respeto y la responsabilidad, y favorecer ambientes escolares más armónicos y saludables.

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

Abstract:

The purpose of this research was to strengthen self-control in eighth-grade students at the Colegio Cristiano Superior del Caribe in Santa Marta, Argentina, through the implementation of physical exercises in Physical Education classes. The study is based on the premise that self-control is a fundamental skill for regulating emotions, impulses, and behaviors, contributing to a positive school environment and preventing violence within educational institutions. The theoretical framework was primarily based on Daniel Goleman's theory of emotional intelligence, supplemented by studies on self-control, motivation, and social relationships. Methodologically, the research employed a qualitative approach and an action research design, involving ten eighth-grade students and three teachers. Semi-structured interviews and field notes were used to collect data, allowing for an understanding of the participants' perceptions and experiences regarding self-control and school coexistence. The pedagogical approach included the application of various physical exercises, such as squats, push-ups, glute bridges, and speed drills, accompanied by rubrics designed to evaluate the emotions experienced during their execution. The results showed active participation and a positive attitude among the students toward the proposed activities. Improvements were also observed in emotional management, willingness to work in groups, and classroom behavior. It is concluded that physical exercise constitutes an effective pedagogical strategy for strengthening self-control, promoting values such as respect and responsibility, and fostering more harmonious and healthy school environments.

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

1. INTRODUCCIÓN

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

Por otra parte, según Goleman (1995) expuso que “el autocontrol como habilidad que tienen las personas para manejar sus reacciones emocionales, controlar sus impulsos, y recuperarse de los fracasos de la vida” (p.4). En ese sentido, se asevera que, el autocontrol es una ayuda para los estudiantes, puesto que, es beneficioso para su capacidad de controlarse a nivel personal sus emociones y a su vez, su conducta será la más adecuada, en lo que se respecta a, integrarse a los demás estudiantes.

Con lo referente a lo anteriormente expuesto, se deduce que la sociedad contemporánea enfrenta altos niveles de violencia en diferentes ámbitos, y el sistema educativo no es ajeno a este fenómeno. En instituciones como el Colegio Cristiano Superior del Caribe, la violencia escolar afecta de manera significativa a la comunidad educativa en su conjunto. Al respecto, García (2008) sostiene que “la violencia escolar se entiende a los conflictos ocasionales, poco frecuentes entre el alumnado; o bien, a los conflictos frecuentes entre personas de fuerza física o mental similar” (p. 3). En este sentido, la violencia escolar constituye un problema grave para la humanidad, pues en muchos estudiantes se evidencia la ausencia de principios y valores, derivada de la falta de buenos tratos en el hogar. Como consecuencia, se generan conductas negativas asociadas a la

pérdida del autocontrol, tales como la ira, la rabia o el rencor, que terminan manifestándose en el entorno escolar.

Adicionalmente, Avilés (2002), define el acoso escolar como “un acto agresivo de forma repetida ejercido por personas mayores o por los mismos estudiantes, apoyados por el silencio o la inhibición del grupo, perpetran sobre uno o más alumnos de manera sostenida en el tiempo” (p. 3). A partir de esta afirmación, el autor concluye que la violencia escolar está estrechamente vinculada al maltrato hacia los estudiantes, lo que la convierte en una de las problemáticas más recurrentes dentro de las instituciones educativas. Como consecuencia, los alumnos que sufren o reproducen estas conductas tienden a actuar de manera agresiva frente a sus compañeros, generando episodios de descontrol que afectan tanto la convivencia como el proceso de aprendizaje.

Por lo tanto, el autocontrol se constituye como una de las habilidades clave para que los estudiantes logren regular sus emociones negativas y transformarlas en intenciones positivas. Desde la postura de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), este aspecto cobra gran relevancia, pues la falta de autocontrol se relaciona directamente con la presencia de violencia escolar. En el informe Prevenir y responder a la violencia contra los niños en las Américas (Washington D.C., 2020), la OMS evidenció que, a nivel global, 1 de cada 2 niñas y niños entre 2 y 17 años sufre algún tipo de violencia cada año. Asimismo, se estimó que el 58% de los menores en América Latina y el 61% en América del Norte fueron víctimas de abuso físico, sexual o emocional en el último año. Estos datos reflejan la magnitud del problema y la necesidad de fortalecer en los estudiantes competencias emocionales como el autocontrol, que contribuyan a la prevención de conductas violentas en el entorno escolar.

Después de lo anteriormente expuesto, la institución educativa cuenta con un equipo de maestros comprometidos con la formación integral de los estudiantes, orientada no solo al desarrollo académico, sino también a la consolidación de valores y principios que favorezcan su crecimiento personal. Sin embargo, al ingresar a la institución, algunos

estudiantes perciben la presencia de conductas violentas que afectan el ambiente escolar. Dichas manifestaciones se reflejan en comportamientos inadecuados dentro del aula, como burlas hacia los compañeros, maltratos físicos e insultos verbales, los cuales generan un clima de tensión que facilita la aparición de emociones negativas y dificulta la sana convivencia.

2. REVISIÓN DE LITERATURA

En lo que se respecta en la comprensión del autocontrol, es la definición de la inteligencia emocional, como lo evidencia Ros et. al (2013) en donde afirman que, “la inteligencia emocional cobra mucho interés ya que involucra aspectos intrapersonales e interpersonales que relacionan el autoconocimiento, la autorregulación en lo emocional, el desarrollo de habilidades sociales, la empatía y la automotivación” (p.53). Después de lo expuesto anteriormente, la inteligencia emocional se centra en el control que ejerza los estudiantes, a la hora de accionar un movimiento o simplemente reaccionando ante un contexto.

Autocontrol

Para empezar, Arrieta et. al (2019) aclara que, “el autocontrol es una capacidad cognitiva, emocional y conductual que permite a la persona inhibir deseos inmediatos y respuestas impulsivas, y regular su comportamiento” (p.3); en primer lugar, esta habilidad resulta esencial porque posibilita que los individuos piensen antes de actuar. Asimismo, favorece la regulación emocional, evitando reacciones desproporcionadas frente a estímulos externos. De igual manera, en el ámbito educativo, el autocontrol ayuda a los estudiantes a mantener la calma en situaciones de presión.

Estadios de Autocontrol

Para saber la definición de los estadios de autocontrol, se debe centrar en los referentes teóricos de Lorente et al (2003), en donde afirman que: El primero es el autocontrol decisional, que se caracteriza por la presencia de un conflicto que requiere una respuesta y resolución inmediata, a través de la elección de una sola opción entre varias; el segundo estadio, es el autocontrol prolongado que se observa en la prolongación en el tiempo en el que se mantiene la respuesta controlada, este estadio requiere una continua toma de decisiones para persistir en la conducta elegida. (p.37).

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

Importancia del Autocontrol

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

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

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

Beneficios del Autocontrol

Primeramente, los beneficios de un buen autocontrol a corto, mediano y largo plazo son numerosos, en los que se destacan: uno, el evitar conflictos innecesarios; dos, alimentarse mejor; tres, ser coherentes con nuestros deseos y metas; cuatro, ahorrar recursos; cinco, mejorar la autodisciplina; seis, tomar la decisión de cumplir deberes; siete, contribuir a que las personas se sientan más dueñas de sus decisiones y voluntad.

Adicionalmente, se menciona los beneficios del autocontrol en los estudiantes, que están compuestos por: **uno**, aumentar el rendimiento escolar; en esta ocasión Tangney et. al (2004), manifiesta que: El autocontrol tiene un rol protagónico en el aspecto escolar, ya que el estudio requiere altos y sostenidos esfuerzos de concentración, memoria y atención para obtener un buen rendimiento, y el autocontrol puede contribuir al dominio sobre estos, facilitando así el logro de objetivos académicos específicos. (p.4).

En ese sentido, los estudiantes encuentran las soluciones efectivas en la institución educativa, con lo referente a las emociones positivas, es decir que, en la institución educativa, los maestros los motivan a no rendirse y tener una actitud positiva, para que ellos logren vencer todos los obstáculos que posee la vida cotidiana.

Dos, Inhibir conductas de riesgo; dentro de ella, Mischel (2015) aclara que: Comportamientos peligrosos tales como las adicciones, el abandono escolar prematuro, la violencia o la delincuencia tienen mayores posibilidades de surgir si son incentivados desde etapas tempranas del desarrollo de la persona, pero pueden variar no solo en función del entorno, sino también en función de la capacidad personal de autocontrol. (p.4). En ese sentido, se deduce que, los maestros deben prestarles mucha atención a sus estudiantes, con el objetivo de no desmotivarse por completo, ya que, en ellos deben manejar sus enojos, rabia ante una situación problemática de la vida, como, por ejemplo, un estudiante teniendo bajas calificaciones por no hacer las tareas.

Tres, mejorar las relaciones sociales; Monjaras, (2013) destaca su afirmación, diciendo: El control sobre las emociones, sobre todo de las negativas, es algo muy importante para mantener relaciones sanas y positivas, ya que esto permite contener reacciones potencialmente agresivas y mantener la calma, especialmente en situaciones que requieren equilibrio para no volverse inmanejables. El control de emociones puede ayudar a mantener relaciones de cooperación y apoyo mutuo, que pueden definir la capacidad de un grupo para conseguir sus metas. (p.4).

Expuesto a lo anterior, el simple hecho de que, los estudiantes tengan el autocontrol suficiente, significa una muy buena relación con

otras personas, en otras palabras, los estudiantes pueden interactuar de forma excelente con cualquier comunidad.

Modelo de Daniel Goleman (1995)

Inicialmente, la inteligencia emocional constituye un elemento decisivo en el desarrollo humano, pues amplía la visión tradicional centrada únicamente en el coeficiente intelectual. En este marco, la propuesta teórica sostiene que las emociones influyen de manera directa en la toma de decisiones, la adaptación a los cambios y la calidad de los vínculos sociales. Asimismo, el autor plantea un modelo integrado por cinco dimensiones: en primer lugar, la conciencia de sí mismo, que permite identificar los propios estados internos; en segundo lugar, la autorregulación, orientada al control de impulsos y a la flexibilidad conductual; además, la motivación, entendida como la disposición constante hacia el logro de metas; por otra parte, la empatía, que facilita comprender las experiencias ajenas; y, finalmente, las habilidades sociales, indispensables para establecer relaciones constructivas y resolver conflictos. En consecuencia, la teoría y el modelo de Goleman destacan que el éxito personal y profesional depende tanto de las capacidades cognitivas como de la adecuada gestión emocional y la interacción efectiva con los demás.

Con respecto a la articulación de la teoría de la inteligencia emocional de Goleman (1995) con el autocontrol, puede afirmarse que este se refleja en los cinco componentes del modelo, especialmente en la autorregulación. En efecto, cuando los estudiantes concluyen una actividad física y reciben observaciones del maestro pueden experimentar emociones como enojo o tristeza; sin embargo, el desarrollo del autocontrol les permite transformar dichas reacciones en motivación para mejorar, manteniendo así el equilibrio emocional y el deseo de continuar aprendiendo con entusiasmo.

3. METODOLOGIA

Enfoque de la Investigación

Con respecto al enfoque de investigación, se direccionará al método cualitativo, ya que su finalidad es analizar y comprender los fenómenos sociales que hay en el entorno, es decir, se estudia y se comprende todas las situaciones que pasen en un contexto, con un resultado no numérico, tal como, lo explica Sampieri (2014), donde afirma que: En una investigación bajo el enfoque cualitativo, se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado. (p.4).

A partir de lo expuesto por el autor, se infiere que el enfoque cualitativo se concibe como una estrategia investigativa orientada al estudio de los fenómenos desde una perspectiva comprensiva. En este sentido, su propósito no se limita a describir realidades, sino que busca interpretarlas a través del análisis y de las experiencias de los participantes,

quienes aportan significados y visiones durante el desarrollo del proceso investigativo.

Diseño de la investigación

A continuación, esta investigación es de tipo acción, debido a que, se ha de partir de la descripción y explicación de la problemática, luego, se pasa a la planificación impartida por el maestro, donde, creará los ejercicios para los estudiantes; seguidamente, se implementarán las actividades mencionadas previamente, también, el maestro observará todos los estudiantes, en la realización de los ejercicios, y cuando los estudiantes terminen de ejecutar los ejercicios, el maestro sacará sus conclusiones, con la finalidad de ver si los estudiantes realizaron los ejercicios de forma excelente, o de lo contrario, le faltó más técnica.

Informantes clave

Los informantes del objeto de estudio están comprendidos por 10 estudiantes del grado octavo (8 del sexo masculino, y 2 del sexo femenino), y 3 maestros, es decir, la muestra para llevar a cabo el proceso de investigación; hay que mencionar además que, sus edades oscilan entre los 11 y 14 años, de Educación Básica Secundaria del Colegio Cristiano Superior Del Caribe, ubicado en la carrera 19 #25-85, en la ciudad de Santa Marta. Cabe agregar que la población estudiantil es de 70 estudiantes. Por su parte, Sánchez (2012) afirma que “las personas interpretan y definen constantemente diferentes realidades debido a sus experiencias, significados sociales y situaciones únicas. Por lo tanto, los informantes son el foco principal de la investigación cualitativa y deben ser seleccionados cuidadosamente” (p.14); Dicho lo anterior, la selección de los informantes debe realizarse de manera cuidadosa y objetiva, procurando que los participantes cuenten con las habilidades y destrezas necesarias para aportar significativamente en la fase de indagación.

Fases de la Investigación

De forma ordenada, las fases de investigación se dividen en 5 etapas fundamentales para tener claridad todo el proceso de investigación, de manera elaborada y precisa; a continuación, se procede a redactar los 4 periodos de indagación, que son los siguientes: **uno**, en la preparación, el maestro después, de haber redactado el origen del autocontrol, visualizó el lugar de trabajo, en donde, se ejecutó los ejercicios físicos; **dos**, en el trabajo de campo, el maestro implementó los ejercicios físicos hacia los estudiantes; **tres**, antes de la aplicación de los ejercicios físicos, se ejecutó la entrevista semiestructurada para los maestros y también hacia los estudiantes; **cuatro**, el análisis, el maestro implementó una rúbrica, que sirvió para saber si los estudiantes a la hora de realizar los ejercicios físicos, estuvieron dispuestos o indispuestos para la aplicación de los ejercicios físicos, aparte de que, el maestro, tomó todos los apuntes de lo sucedido con los estudiantes; cinco, en la parte reflexiva, el maestro conversó con los estudiantes, en relación a que, si realizaron bien los ejercicios físicos, o de lo contrario se necesita mejora más.

Instrumentos de Trabajo

En relación con la comprensión de los instrumentos para la recolección de la información, Camacho et. al (2017), en su investigación cualitativa, en donde afirman que, este método “utiliza la obtención de información sin medición numérica para explorar o pulir preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (p.84). Acorde con lo citado anteriormente, la investigación cualitativa, pretende, recoger resultados de participantes del estudio, sin la necesidad de medición, si no, más bien, de opiniones de los sujetos del proceso de indagación, a través de instrumentarias claves, tales como las entrevistas, encuestas y cuestionarios.

Entrevista Semiestructurada

Corbetta (2003) manifiesta que: La entrevista semiestructurada de investigación es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro. (p.51).

En efecto, la entrevista semiestructurada se considera un instrumento de investigación que, por un lado, tiene la capacidad de adaptarse a las distintas personalidades de cada participante y, por otro, se centra en trabajar tanto con las palabras expresadas como con las formas de sentir del entrevistado. Además, no se limita únicamente a recopilar datos sobre una persona, sino que busca generar un espacio de diálogo en el cual el sujeto pueda expresarse libremente.

Diario de Campo

Posteriormente, según Wesely (2021) aclarando que: El insertar al diario de campo en la práctica educativa nos permite llevar a ésta más allá del salón de clases, generando una experiencia significativa con el potencial de impactar el proceso formativo de los estudiantes, proveyéndoles de un dispositivo que les permita contextualizar el vínculo entre emoción y reflexión, y permee sus prácticas al momento de estar ejerciendo su disciplina. (p.2).

En ese sentido, El diario de campo constituye una herramienta esencial en los procesos de investigación educativa, ya que permite registrar de manera sistemática las experiencias, observaciones y reflexiones que surgen durante el trabajo con los estudiantes en el contexto real. A través de este instrumento, el investigador no solo documenta lo ocurrido, sino que también analiza e interpreta los hechos, identificando avances, dificultades y aspectos relevantes para la comprensión del fenómeno estudiado.

4. RESULTADOS

Inicialmente, éste trabajo de investigación tiene como propósito de, fortalecer el autocontrol de los estudiantes del grado octavo de bachillerato, a través de los ejercicios físicos en las clases de educación física del Colegio Cristiano Superior Del Caribe, en la ciudad de Santa

Marta; teniendo en cuenta los objetivos trazados a lo largo del proceso, es decir, del inicio hasta el final de la tesis, se propusieron cuatro fases fundamentales, los cuales fueron claves para descubrir y/o evidenciar los resultados que se esperaron en el momento determinado; cabe resaltar que esos periodos fueron, uno, la introducción del autocontrol; dos, análisis por medio de entrevista semiestructurada y de diario de campo; tres, elaboración de las actividades; cuatro, la evaluación.

Ahora bien, los resultados en cada fase de investigación fueron excelentes, ya que, dentro de ella, cada proceso, los participantes hicieron de su parte, porque en la entrevista semiestructurada, tuvieron algo de conocimiento sobre el autocontrol y los dos docentes los apoyaron, y cuando era el momento de aplicar los ejercicios físicos, ellos obtuvieron una actitud positiva, debido a que, les gusta mucho más las clases de educación física a comparado con las otras asignaturas. Asimismo, la aplicación de los ejercicios físicos, ayudaron a la conducta del estudiante.

Finalmente, toda la investigación se realizó en el Colegio Cristiano Superior del Caribe bajo condiciones óptimas. El trabajo se desarrolló sin contratiempos, permitiendo ejecutar las actividades conforme a los objetivos planteados desde el inicio. Cada etapa fue abordada de manera completa, mientras el responsable del estudio registraba observaciones detalladas para evaluar las acciones de los participantes. Además, el seguimiento se efectuó con disposición favorable, lo que facilitó un ambiente propicio para el cumplimiento de las metas propuestas.

5. DISCUSIÓN

Ahora bien, en los resultados que se mostró en la entrevista semiestructurada hacia los maestros fue exitosa, ya que, en los maestros deben tener siempre una estrategia básica, que sirve en el mejoramiento del comportamiento de los estudiantes, sin importar sus propias características; solo el simple hecho de que los maestros obtengan una estabilidad normal y se haga respetar dentro y fuera del aula de clases, es más que suficiente para que los estudiantes escuchen consejos del maestro, y sobre todo, en la consigna de una mejor educación en crecimiento.

Por otro lado, los resultados obtenidos a través de la entrevista semiestructurada hacia los estudiantes fueron considerados aceptables. A cada estudiante se le formularon seis preguntas, las cuales respondieron en su mayoría de manera coherente. Un aspecto recurrente en sus respuestas fue el malestar que experimentan cuando el docente les llama la atención de forma directa, tanto dentro del aula como en espacios externos. Esta incomodidad, según varios participantes, se ha intensificado a raíz de situaciones vividas durante las clases de educación física.

Seguidamente, los resultados obtenidos de este estudio, muestran que, el autocontrol sirve para la comprobación de que, los estudiantes sepan manejar sus conductas hacia cualquier situación de la vida cotidiana, además, dicho fenómeno, funciona con cualquier asignatura, con el fin de planificar actividades, en la búsqueda de encontrar resultados eficientes cualitativamente; ahora bien, se desarrolló

la propuesta, por medio de ejercicios físicos, que sirvieron para saber si los estudiantes ejecutaron los ejercicios de forma motivada, o de lo contrario, no lo querían hacer; ahora bien, Santrock (2002), aclara que “la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p.1). En efecto, la motivación, será una de las tantas emociones claves para la participación de los estudiantes, en relación, a sus conductas.

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

Tabla 1 Sentadillas

Ejercicio 1	Sentadillas
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

Tabla 2 Sentadillas Isométricas

Ejercicio 2	Sentadillas Isométricas
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

Tabla 3 Flexiones de Brazos

Ejercicio 3	Flexiones de Brazos
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

Tabla 4 puente para glúteos

Ejercicio 4	Puente para glúteos
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	1. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 2. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 3. Realiza el ejercicio el estudiante 4. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

Tabla 9 puente para glúteos isométricas

Ejercicio 5	puente para glúteos isométricas
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	5. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 6. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 7. Realiza el ejercicio el estudiante 8. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

Tabla 7 Velocidad de ir y volver

Ejercicio 6	Velocidad de ir y volver
Objetivo	Realizar el ejercicio con actitud positiva para el mejoramiento de sus emociones.
Procedimiento	5. Se inicia con un calentamiento y movilidad articular por 10 minutos 6. Se procede a ver la demostración del maestro para la técnica del ejercicio 7. Realiza el ejercicio el estudiante 8. Vuelta a la calma por 10 minutos
Duración	15 minutos
Recursos	Recursos Humanos

Nota: Elaboración Propia 2026

6. CONCLUSIONES

En relación con el objeto de estudio, es de vital importancia saber que, el autocontrol es una habilidad que permiten a los estudiantes regular sus comportamientos en cualquier momento de la vida cotidiana; es por esto que, los ejercicios físicos aplicados en la propuesta de trabajo sirvieron para formalizarse como estudiantes educados, y a su vez, si ellos se mantienen con una conducta estable, logrará el manejo de sus impulsos, a través de un excelente estado de ánimo óptimo. Dando cumplimiento al objetivo general se pudo fortalecer el autocontrol a partir de la teoría de Goleman, en estudiantes del grado 8° de bachillerato en las clases de Educación Física del Colegio Cristiano Superior Del Caribe – Santa Marta.

Seguidamente, se le dio cumplimiento a cada uno de los objetivos específicos, frente al primer objetivo en la realización de esta investigación, se pudieron identificar los factores negativos en relación con el autocontrol que presentaban los estudiantes del grado tomado como muestra para su realización, para conocer estos aspectos se aplicó una entrevista semiestructurada para conocer de forma directa las diversas opiniones.

Una vez realizado este paso se sigue desglosando el segundo objetivo, mediante el cual se pudieron diseñar estrategias pedagógicas para minimizar las falencias encontradas en los estudiantes con respecto al autocontrol, para motivar este punto se realizaron diversas actividades de socialización, gracias a las estrategias utilizadas, se notó el cambio en los estudiantes, esto significa que, son más participativos, creativos, hay más integración y socialización entre ellos.

Frente al tercer objetivo, se realizó la propuesta a partir de la teoría de Goleman, donde después de explicar paso a paso en qué consistía se dio paso a una serie de ejercicios físicos que permitió la unión entre los estudiantes de octavo grado. En ese orden de ideas, es claro que el maestro tiene la mayor responsabilidad de motivar a los estudiantes en las clases de educación física. Por otra parte, muchos se preguntan cómo se consigue que los estudiantes estén dispuestos con buena actitud a realizar los ejercicios; es evidente que, estamos en época de cambio y desarrollo, por

consiguiente, el maestro debe enseñarles a los estudiantes la gran importancia de ejecutar los ejercicios con excelente disposición.

Finalmente, los objetivos se cumplieron satisfactoriamente, pues el logro fue de casi el 100%, muchos estudiantes empezaron a poseer conciencia sobre cómo superar sus falencias en la convivencia, de la misma forma, ellos fortalecen sus actividades motrices, puesto que, los docentes empezaron a plantear nuevas estrategias que brinden a los estudiantes una educación amena y agradable dejando de lado la tradicional y aburrida monotonía de antes. Además, se empieza a fomentar la lúdica entre los estudiantes, logrando despertar en ellos valores como el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y sobre el deseo de pertenencia por ellos y por la institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anckermann, S., Cheesman, S. (2010). *Unidad Didáctica Investigación I* <https://investigar1.files.wordpress.com/2010/05/marco-e-hipotesis-investigacion.pdf>

Ángel Gómez, J. D., Gaviria Henao, G. J., & Sierra Gaviria, J. D. (2022). *Dinámicas de la convivencia escolar dentro del escenario de educación física de los estudiantes de grado 9° en la institución educativa Luis Eduardo Arias Reinol: Una aproximación desde la inteligencia emocional* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14877/2/TM.ED_AngelJuanGaviriaGabriel-SierraJuan_2022

Ariza, E., Bompert, M., Castillo, Y., Parra, Y., Rodríguez, A. (18 de junio de 2013). *Antecedentes de la Investigación. Ejemplo*. <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2013/06/antecedentes-de-la-investigacion-ejemplo.html>

Autocontrol y su relación con el aprendizaje. (28 de enero de 2021). *¿La capacidad de autocontrol se encuentra relacionada al rendimiento académico?* <https://neuro-class.com/autocontrol-emociones-aprendizaje/>

Balcazar, F. E. (2003). *Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. Fundamentos en humanidades*, (7), 59-77. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18400804.pdf>

Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Félix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v19n3/1578-8423-CPD-19-3-00205.pdf>

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

Betegón Blanca, E., Rodríguez Medina, J., & Irurtia Muñiz, M. J. (2019). Neuroeducación y Autocontrol: cómo vincular lo que aprendemos con lo que hacemos. Un estudio de caso múltiple en un grupo de Educación Infantil. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/232884/Neuroeducaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bustos, M. B., & Álvarez, S. C. O. (2018). Manejo de las emociones negativas desde el aula: un reto para el equilibrio, salud y conocimiento. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 13(25), 180-196. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6865950>

Campos, M. M., & Mújica, L. A. (2008). El análisis de contenido: una forma de abordaje metodológico. *Laurus*, 14(27), 129-144. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892008.pdf>

Cedeño, I. C., Davis, L. E. F., Corrales, R. E. J., & Torras, M. P. (2010). Pedagogía, diversidad y lenguaje: develando los colores en miradas aprendientes. *Revista Electrónica Educare*, 14(1), 85-95. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419009.pdf>

Chávez, F. A. (2016). De la situación problemática al problema científico educacional. *Revista EDUCA UMCH*, (07), 143-151. <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/60/56>

Estrada, A. R. B., & Martínez, C. I. M. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Fernández Sixto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16(2), 217-226. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>

Flórez, A. (2022). *La Recreación En La Clase De Educación Física, Como Fundamento Para Promover El Desarrollo De La Inteligencia Emocional En Adolescentes*. (Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador - Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio") <http://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/366/357>

Fonseca, O. L. V. (2003). Investigación cualitativa, como propuesta metodológica para el abordaje de investigaciones de terapia ocupacional en comunidad. *Umbral científico*, (2), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/304/30400207.pdf>

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo*

integrador. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>

García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5634/909-3273-1-PB.pdf?seque>

Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional por qué es más importante que El Coeficiente Intelectual* editorial Penguin Random House <https://iuymla.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Guiza Angarita, W. A. (2021). *Factores motivacionales, metacognitivos y de inteligencia emocional, que potencian la participación de los estudiantes de grado noveno de la IED Agroindustrial Santiago de Chocontá, en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13034/4/TM.ED_Guiza-AngaritaWilmanAlexander_2021.pdf

Hernández, S., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de La Investigación 6ª Edición*, Editorial Mc Graw Hill. <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>

Lores, D. N., & Matos, M. S. (2017). Redefinición de los conceptos método de enseñanza y método de aprendizaje. *EduSol*, 17(60), 26-33. <https://www.redalyc.org/journal/4757/475753184013/html/>

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

Martínez-López, E., & Martínez-López, M. (2020). *Electiva III-Técnicas e Instrumentos de Investigación Cualitativa y Cuantitativa*. (Tesis De Maestría, Universidad de la Costa). <https://docplayer.es/220584170-Electiva-iii-tecnicas-e-instrumentos-de-investigacion-cualitativa-y-cuantitativa-foro-de-conocimientos-previos.html>

Medina Valencia, R. T., Vizuet Carrizosa, M., Salazar, C. M., Río Valdivia, J. D., Lozano Manso, E. G., Ramos Ramírez, B. N., & Vargas Elizondo, M. G. (2011). Percepción del concepto de educación física en los estudiantes de primer año de la licenciatura en Educación Física y Deporte. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/29258/00920123016283.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montgomery, W. (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 215-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3052970>

Mujica Johnson, F. N., & Jiménez Sánchez, A. C. (2020). Percepción emocional del alumnado de 3º de ESO ante las prácticas de la unidad didáctica de baloncesto en Educación Física= Emotional perception of the students of 3º of ESO before the practices of the didactic unit of basketball in Physical Education. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 7(429), 47-60. <https://reefd.es/index.php/reefd/article/view/899>

Noguera, D. F. C., & Castellanos, J. A. (2011). El papel de la entrevista en la investigación sociolingüística. *Cuadernos de lingüística hispánica*, (17), 11-24. <https://www.redalyc.org/pdf/3222/32227523002.pdf>

Ochoa, A. E., García, R. A. G., Sánchez, C. M. R., & Mesa, S. A. M. (2014). Hacia una construcción del concepto violencias escolares. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 5(1), 122-138. <https://www.redalyc.org/pdf/4978/497856282008.pdf>

P. G., Lucy Janeth (2017). *La danza escolar: Orientaciones didácticas basadas en la inteligencia emocional en estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa Municipal Santiago Pérez de Zipaquirá* (Tesis De Maestría, Universidad De La Sabana). <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/30032/Lucy%20Jaeth%20Poveda%20Guti%C3%A9rrez%20%28Tesis%29.pdf?sequence=1&isAlloed=y>

Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 153-170. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/510/525>

Que es el objeto de estudio en una investigación. (s.f) ¿Qué dicen los autores? https://www.elespanol.com/como/normas-apa-citar-pagina-web/402710424_0.amp.html

Requena, S. H. (2008). *El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje*. *Rev. U. Soc. Conocimiento*, 5, 26. <https://www.redalyc.org/pdf/780/78011201008.pdf>

Rivas Muñoz, L. F., & Rodas Quiroz, M. R. (2018). *Estrategias Afectivas Basadas en La Teoría de Daniel Goleman para mejorar el Rendimiento Escolar en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria- Sección "Solidaridad" de la IEP Peruano Canadiense de la Provincia de Chiclayo, Región Lambayeque*, 2016. (Tesis de Maestría, Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo"). <https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/7801/BC->

TES-TMP-879%20RIVAS%20MU%c3%91OZ
RODAS%20QUIROZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, A. (2003). La recreación: una estrategia de enseñanza para el desarrollo del contenido actitudinal del diseño curricular en alumnos de Tercer Grado, de la Escuela Bolivariana Ambrosio Plaza. *Sapiens. Revista universitaria de investigación*, 4(2), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040203.pdf>

Rodríguez, C. (2007). *La planificación en la enseñanza de la Educación Física* <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/41023/6/Tema%203.%20La%20planificaci%C3%B3n%20en%20la%20ense%C3%B1anza%20de%20la%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.pdf>

Rodríguez, J. A. P., Linares, V. R., & González, A. E. M. (2010). Emociones negativas y salud. *Avances En Psicología*, 18(1), 33-57. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2010/joseanto niopiqueras.pdf>

Rodríguez, S, Herráiz, N, Prieto, M, Martínez, M, Picazo, M, Castro, I, Bernal, M. (2011) *Investigación Acción*. <https://normas-apa.org/referencias/citar-pdf/>

Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>

Serrano, M. E., & Álvarez, D. G. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280. <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Tigse Parreño, C. M. (2019). *El constructivismo, según bases teóricas de César Coll* (Ensayos). <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/659/635>

Tovar, A. (2016). *Usabilidad de las Tecnologías de Información Y Comunicación en Los Procesos de Enseñanza- Aprendizaje de Educación Media en Colombia*. (Tesis de Maestría, Universidad Rafael Belloso Chacín). <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0104816/>