



**Somos calidad,
somos USC**

**El rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en
estudiantes adolescentes de bachillerato de un colegio público de la ciudad de
Cali**

**Autor
Juan Carlos Ruiz Montaña**

**Título por el que opta
Licenciado en Educación Física y Deporte**

**Director
Daniel Felipe Giraldo Acosta**

**Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Física y Deporte
Universidad Santiago de Cali
Santiago de Cali - Colombia
2025**

El rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en estudiantes adolescentes de bachillerato de un colegio público de la ciudad de Cali.

The role of physical education class in managing emotions in high school students of a public school in the city of Cali.

Juan Carlos Ruiz Montaña

Resumen

La educación física desempeña un papel fundamental en el manejo de las emociones de los estudiantes, especialmente en la adolescencia, una etapa clave en el desarrollo emocional. A través de actividades físicas, deportivas y lúdicas, los adolescentes tienen un espacio para expresar y gestionar sus emociones, mejorando así su bienestar emocional. El objetivo de esta investigación es analizar el rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en estudiantes de décimo grado del colegio Republica de Israel de la ciudad de Cali, se desarrolló un enfoque cualitativo, transversal y de nivel descriptivo, con teoría fundamentada con una muestra de 5 estudiantes, los mismos respondieron la entrevista semiestructurada para finalizar con el análisis de datos en donde se realizó una matriz de codificación de datos lo cual permitió que fuera muy útil para estudiar fenómenos complejos y poco comprendidos. Los resultados encontrados revelaron que las clases de educación física influye de manera significativa sobre las emociones de los estudiantes.

Palabras clave: Educación física, Emociones, Adolescencia, Manejo de las emociones, Educación básica secundaria.

Abstract

Physical education plays a fundamental role in the management of students' emotions, especially during adolescence, a key stage in emotional development. Through physical, sports, and recreational activities, adolescents have a space to express and manage their emotions, thereby improving their emotional well-being. The aim of this research is to analyze the role of physical education classes in the management of emotions in tenth-grade students at the Republic of Israel school in the city of Cali. A qualitative, cross-sectional, and descriptive approach was developed, grounded in theory, with a sample of 5 students. These students participated in a semi-structured interview, and the data analysis was conducted using grounded theory, which proved to be very useful for studying complex and poorly understood phenomena. The results revealed that physical education classes had a significant influence on the students' emotion.

Keywords: Physical Education, Emotions, Adolescence, Emotional Management, Basic Secondary Education

Introducción

La educación física cumple un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo no solo las habilidades motrices, el trabajo en equipo y el desarrollo social a través del juego, el deporte, el ejercicio físico y hábitos saludables, sino también aspectos emocionales y sociales. López (2020) Menciona que la educación física aparece como una asignatura de enorme potencial para el desarrollo de la educación emocional. De igual forma, la educación física contribuye en la formación de los estudiantes, por consiguiente y como lo expresó Martínez (2012). La inteligencia emocional y el deporte están estrechamente vinculados, al punto de que muchas de las técnicas de relajación, concentración y visualización son compartidas, y cada vez más clubes, federaciones e incluso entrenadores contratan profesionales para implementar estas técnicas y así mejorar el rendimiento de los deportistas. Al respecto, algunos docentes consideran que la educación física es la base para que los niños desarrollen su motricidad e inteligencia mediante la adquisición de experiencias que favorecen el desarrollo del conocimiento. Gracias a la educación física, se mejoran las relaciones interpersonales y grupales, ya que el ejercicio físico bien orientado es clave para alcanzar un desarrollo armonioso, mejorar la postura, el caminar, entre otros. A través de las actividades físicas, se potencia la capacidad motora básica para el crecimiento físico, el desarrollo de conocimientos, la personalidad y las interacciones sociales (Pérez, 2008). Igual mente, Giraldo, (2023). Menciona que, la promoción de la actividad física es una de las principales estrategias de salud a desarrollar entre la población escolar por sus beneficios fisiológicos.

Es importante resaltar que, una de las motivaciones de esta investigación es la adolescencia, ya que es una etapa crucial en el desarrollo emocional. La adolescencia es una fase clave, llena de cambios significativos en la identidad personal, las relaciones interpersonales y la capacidad para manejar las emociones. La clase de educación física juega un rol esencial

en este proceso, ya que contribuye al desarrollo físico, social, entre otros aspectos. De este modo, proporciona un entorno propicio para que los adolescentes expresen sus emociones a través de juegos, actividades lúdicas, deportes, entre otros. Por tanto, el desarrollo de habilidades sociales se consolida a través de las relaciones interpersonales, la dinámica social, el intercambio de ideas, lo cual a través de las actividades lúdica que propone el área de educación física se convierte en un eje transversal que consolida conocimientos y afianza la convivencia colectiva, así como promover el carácter integrador del aprendizaje (Vizcano, 2021).

Este artículo de investigación surge a partir de la necesidad de abordar la adolescencia como una etapa determinante en el desarrollo emocional y social. En esta fase, los adolescentes atraviesan importantes transformaciones en su identidad personal y en sus relaciones interpersonales, además de enfrentar retos en el manejo de sus emociones, (Delgado & Burgués, 2014). La adolescencia es una fase del desarrollo de la persona en donde el ser humano se hace consciente de sus estados afectivos y del efecto que las manifestaciones de dichos estados pueden llegar a tener. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, se tiende a etiquetar a los estudiantes como indisciplinados o problemáticos, sin investigar a fondo las causas de sus comportamientos, especialmente en relación con el manejo inapropiado de las emociones. A menudo, estos problemas surgen debido a una gestión inadecuada de las emociones por parte de los estudiantes. Por lo mencionado anteriormente; Ceballos (2020), los estudiantes que bordean edades entre 10 a 16 años poseen habilidades emocionales altas, manifiestan la posibilidad de mayor concentración en los problemas y su resolución, siendo estos aspectos los que contribuyen al desarrollo de capacidades cognitivas. En este sentido, el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física, da su parecer sobre la importancia del grupo-clase, como forma de organización del proceso de aprendizaje. Sin embargo, hay que observar que los alumnos son diferentes, que no todos tienen el mismo ritmo de aprendizaje, ni de desarrollo físico (Machín & Echevarría, 2019).

Por otra parte, en la ciudad de Cali, la educación física se percibe como un espacio para el manejo de las emociones. Debido a este suceso y lo dicho en el párrafo anterior se plantea un interrogante: ¿Cuál es el rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en estudiantes adolescentes de bachillerato de un colegio público de la ciudad de Cali? A través de este interrogante, el objetivo de la investigación es analizar el rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en estudiantes de decimo grado del colegio República de Israel de la ciudad de Cali.

En el colegio República de Israel, como en muchas otras instituciones educativas en Cali y en el mundo, se enfrentan a desafíos únicos relacionados con el bienestar emocional de los estudiantes. Los desafíos en salud mental entre los estudiantes de educación superior han surgido como una preocupación importante en varias regiones, como indican los resultados de investigación. El proyecto WHO World Mental Health International College Student encontró que, en ocho países, más de un tercio (35%) de los estudiantes reportaron trastornos de salud mental. (La UNESCO, 2024). La educación física es esencial en este proceso, pues permite a los estudiantes desarrollar habilidades para gestionar sus emociones tanto dentro como fuera del entorno escolar y el profesor de educación física es clave para ayudar en este proceso, (Rodríguez & Sandoval, 2022). El valor de las relaciones interpersonales entre docente-estudiante, es un escenario importante y necesario de pensar y recrear, potencializador de aprendizaje, de conductas prosociales y generador de confianza, los cuales son retos importantes en la educación.

Esta investigación tiene un impacto positivo para la institución, ya que, a nivel local y nacional, pone de manifiesto una preocupación por el manejo emocional de los estudiantes. Además, la investigación se centra en un enfoque novedoso: la clase de educación física, que

fomenta la interacción social y la formación de vínculos entre compañeros. Esto puede ser particularmente beneficioso para aquellos estudiantes que no tienen conocimiento previo sobre las emociones y cómo la asignatura contribuye al manejo de las mismas. La educación física, como espacio de dispersión y compartimiento, debe convertirse en un medio de convivencia agradable entre compañeros, desarrollando capacidades y valores, como también la adquisición de destrezas (Vásquez, 2023). Al impulsar el manejo de las emociones, se puede crear un ambiente inclusivo y de apoyo. De esta manera, la clase de educación física puede ayudar a los adolescentes a construir relaciones más saludables y a desarrollar habilidades de comunicación efectiva. Hay que recalcar que, este trabajo no es solo de la clase de educación física, ya que es importante involucrar a la comunidad educativa para crear actividades que lleven a los estudiantes a gestionar sus emociones. Involucrar a participar a toda la comunidad educativa, a formarse y a mejorar en el ámbito emocional. Por tanto, diseñar y plantear actividades donde se transmitan conocimientos, experiencias y vivencias que ayuden a comprender y a gestionar las emociones propias y las de los demás (Blanco & Prat, 2024).

Metodología

El siguiente artículo investigativo se realizó con un enfoque cualitativo, transversal y de nivel descriptivo, con teoría fundamentada, el enfoque cualitativo se enfoca en las experiencias, percepciones, emociones y significados que las personas asignan a ciertos fenómenos, el transversal muestra la recolección de los datos de muestras representativas de una población, el descriptivo describe características, comportamientos estudiados, por último la teoría fundamentada se caracteriza por su proceso inductivo, es decir, las teorías se construyen de manera gradual a partir de los datos recogidos durante la investigación.

La muestra estuvo conformada por cinco estudiantes voluntarios del colegio republica de

Israel de la ciudad de Cali, matriculados durante el año académico 2025. Los estudiantes pertenecían al grado decimo en la jornada diurna.

El instrumento de recolección de datos fue una entrevista semiestructurada, que consistió en realizar una lista de preguntas que se tenían preparadas con antelación. Este tipo de entrevista combina preguntas estructuradas (que siguen un formato fijo) y preguntas abiertas (que permiten al entrevistado responder de manera más libre y detallada). La entrevista consta de cinco preguntas abiertas que abordan el rol de la clase de educación física sobre las emociones.

La entrevista se aplicó de manera presencial, cabe resaltar que los estudiantes que aceptaron participar voluntariamente sus padres ya habían firmado el consentimiento informado.

El análisis de datos se realizó con la teoría fundamentada lo cual permitió que la teoría se construyera de manera orgánica a partir de los datos, lo que hizo que fuera muy útil para estudiar fenómenos complejos y poco comprendidos.

Resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación se obtuvieron a partir de estudiantes del colegio Republica de Israel del grado decimo de la ciudad de Cali, de los cuales se usó como muestra a cinco participantes en donde a cada uno de ellos se les realizó una entrevista semi estructurada. De acuerdo, con los datos obtenidos se realizó una matriz de información en donde se concluye que la clase de educación física es un espacio para el manejo de las emociones, donde los estudiantes aprender a lidiar con emociones complejas como el enojo, la vergüenza y por supuesto disfrutaban de la alegría que provienen de actividades recreativas y deportivas,

además la relación entre el cuerpo y mente se destacan como un factor esencial para el bienestar general. Y resalta la importancia de crease un ambiente inclusivo y respetuoso para evitar que las emociones como la vergüenza y el enojo interfieran con la práctica activa de los estudiantes en las clases.

Entrevista 1

Entrevistador: Juan Carlos Ruiz Montaña.

Nombre del Entrevistado: 1

Lugar: Colegio Republica de Israel

Juan Carlos Ruiz: Hola, gracias por participar.

Quiero hacerle algunas preguntas sobre cómo te sientes emocionalmente con la clase de educación física y cómo crees que influye en tus emociones.

No hay respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu experiencia. Cabe resaltar que usted será grabado solo con fines académicos y sus respuestas no serán divulgadas para otros fines.

Vamos a iniciar con la siguiente pregunta:

¿Con cuál de las siguientes emociones te identificas enojo, vergüenza o alegría antes durante y después de una clase de educación física? ¿por qué?

Respuesta: Buenos días, antes de empezar a hacer la clase de educación física me

identifico con la emoción de la alegría, ya que es una materia que me gusta mucho y es una de mis materias favoritas, durante la clase de educación física me identifico con vergüenza en algunos casos, porque me da pena hacer algunos ejercicios que pone a hacer el profesor, también he llegado a sentir enojo y al finalizar después de la clase de educación física me siento con mucha alegría igualmente.

¿Alguna vez sentiste vergüenza, enojo o alegría durante una clase de educación física? Si lo hiciste, ¿puedes contarme qué pasó y si esa emoción cambió al realizar alguna otra actividad?

Respuesta: Si, he sentido vergüenza enojo y alegría son esas tres emociones que he sentido, he, en ese mismo momento, ya que en algunas ocasiones hay ejercicios donde no los puedo realizar por mi estatura, porque tengo bajita estatura y algunos compañeros que se burlan de mí, entonces una vez estaba haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy pequeñita entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis compañeros se reían de mí en ese caso sentí vergüenza y también sentí enojo, pero he después ya me llegó la alegría, porque el profesor, he, el profesor, le dijo a mis compañeros que no se rieran de mí y pues me ayudo a entender que para diferentes personas habían diferentes deportes y si no era buena para un deporte podría ser excelente para otros.

¿Crees que las clases de educación física podría ayudar a mejorar el manejo de las emociones como el enojo y la vergüenza? ¿Si, Cómo? ¿No, Por qué?

Respuesta: Si, la clase de educación física podría ayudar a mejorar el enojo y la vergüenza he, ya he, nos ayuda a nosotros he a poder controlar todas nuestras emociones y si estamos tristes la clase de educación física nos ayuda a poner alegres.

Para terminar,

¿Como te sientes emocionalmente cuando logras hacer bien una actividad en la de educación física?

Respuesta: Me siento emocionalmente muy bien, porque, porque siento que he, he, he ganado mucha energía y me siento muy alegre cuando el profesor llega a la clase y nos pone a hacer muchos ejercicios.

¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu experiencia!

Respuesta: Gracias a usted profesor.

Entrevista 2

Entrevistador: Juan Carlos Ruiz Montaña.

Nombre del Entrevistado: 2

Lugar: Colegio Republica de Israel

Hola, gracias por participar.

Quiero hacerle algunas preguntas sobre cómo te sientes emocionalmente con la clase de educación física y cómo crees que influye en tus emociones.

No hay respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu experiencia. Cabe resaltar

que usted será grabado solo con fines académicos y sus respuestas no serán divulgadas para otros fines.

Vamos a iniciar con la siguiente pregunta:

¿Con cuál de las siguientes emociones te identificas enojo, vergüenza o alegría antes durante y después de una clase de educación física? ¿por qué?

Respuesta: Me siento realmente, conforme, alegre, tranquila porque además de tener un rato agradable un momento de una pausa activa estoy ejercitándome, ayudando a mi cuerpo de una manera saludable.

¿Alguna vez sentiste vergüenza, enojo o alegría durante una clase de educación física? Si lo hiciste, ¿puedes contarme qué pasó y si esa emoción cambió al realizar alguna otra actividad?

Respuesta: Siempre he estado realmente tranquila con la clase de educación física, es un momento donde mi cuerpo se relaja, un momento donde podemos descansar del ritmo de las demás clases.

¿Crees que las clases de educación física podría ayudar a mejorar el manejo de las emociones como el enojo y la vergüenza? ¿Si, Cómo? ¿No, Por qué?

Respuesta: Creo que la clase de educación física si puede ayudar a manejar el enojo ya que es un momento libre para conectar con la tranquilidad, la relajación, ahí logramos liberar mucho estrés.

Para terminar,

¿Como te sientes emocionalmente cuando logras hacer bien una actividad en la clase de educación física?

Respuesta: Me siento realmente conforme, orgullosa, feliz, satisfecha.

¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu experiencia!

Respuesta: Gracias a ti profe.

Entrevista 3

Entrevistador: Juan Carlos Ruiz Montaña.

Nombre del Entrevistado: 3

Lugar: Colegio Republica de Israel

Hola, gracias por participar.

Quiero hacerle algunas preguntas sobre cómo te sientes emocionalmente con la clase de educación física y cómo crees que influye en tus emociones.

No hay respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu experiencia. Cabe resaltar que usted será grabado solo con fines académicos y sus respuestas no serán divulgadas para otros fines.

Vamos a iniciar con la siguiente pregunta:

¿Con cuál de las siguientes emociones te identificas enojo, vergüenza o alegría antes durante y después de una clase de educación física? ¿por qué?

Respuesta: Alegre porque me gusta recrearme y estar con mis amigos.

¿Alguna vez sentiste vergüenza, enojo o alegría durante una clase de educación física? Si lo hiciste, ¿puedes contarme qué pasó y si esa emoción cambió al realizar alguna otra actividad?

Respuesta: Vergüenza porque una vez mientras estaba haciendo un ejercicio me tropecé y me caí y a través de eso sentí que debía ser una persona que debía enfrentar las cosas ante cualquier situación.

¿Crees que las clases de educación física podría ayudar a mejorar el manejo de las emociones como el enojo y la vergüenza? ¿Si, Cómo? ¿No, Por qué?

Respuesta: Siento que si porque si estoy enojada y hago actividad física me relajo porque estoy haciendo lo que a mí me gusta porque es una manera de distraer, en cuanto a la vergüenza siento que si uno llega a tener algún tipo de vergüenza durante el ejercicio se le puede dar manejo siendo una persona más resiliente que sepa enfrentar las situaciones como te dije anteriormente si siento algún tipo de vergüenza como fue mi caída poder tener ante esa situación más resiliencia en cualquier parte en donde se pueda presentar ya sea en educación física o en algún otro ámbito.

Para terminar,

¿Como te sientes emocionalmente cuando logras hacer bien una actividad en la clase de educación física?

Respuesta: Para mí es muy satisfactorio porque educación física es una de mis materias favoritas entonces poder hacer mis ejercicios bien sin necesidad de cansarme o de sentirme agotada eso me hace sentir que he tenido un avance en mi rendimiento deportivo.

¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu experiencia!

Respuesta: Muchas gracias a ti.

Entrevista 4

Entrevistador: Juan Carlos Ruiz Montaña.

Nombre del Entrevistado: 4

Lugar: Colegio republica de Israel

Hola, gracias por participar.

Quiero hacerle algunas preguntas sobre cómo te sientes emocionalmente con la clase de educación física y cómo crees que influye en tus emociones.

No hay respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu experiencia. Cabe resaltar

que usted será grabado solo con fines académicos y sus respuestas no serán divulgadas para otros fines.

Vamos a iniciar con la siguiente pregunta:

¿Con cuál de las siguientes emociones te identificas enojo, vergüenza o alegría antes durante y después de una clase de educación física? ¿por qué?

Respuesta: Alegre porque a mí me gusta mucho la clase de educación física ya que puedo hacer muchas actividades y por ejemplo jugar al fútbol o practicar otros deportes como el volibol que son uno de los deportes que más me gustan.

¿Alguna vez sentiste vergüenza, enojo o alegría durante una clase de educación física? Si lo hiciste, ¿puedes contarme qué pasó y si esa emoción cambió al realizar alguna otra actividad?

Respuesta: Pues en cuanto a vergüenza, sí, una vez, bueno en esta clase, el profesor nos puso a realizar unos test de velocidad y realizando ese test, yo me tropecé con el suelo entonces casi me caigo y pues mis compañeros que estaban ahí cerca observando quién sacaba la mejor puntuación o el mejor resultado se burlaron de mí entonces en ese momento sentí mucha vergüenza luego de eso el profesor nos puso a jugar un partido y en ese partido. Me dio mucho enojo cuando íbamos perdiendo. Me enojé mucho con mis compañeros y conmigo mismo porque no podíamos ganar y ese equipo siempre nos ganaba. Y pues cambió ese enojo cambió cuando pudimos empatar. Me dio mucha alegría porque es un equipo que nunca habíamos ganado y por fin pudimos empatarlo. La alegría siempre está por lo que te había comentado anteriormente. por lo que me gustan mucho las actividades y participar de ellas, aunque en esta clase fue todo lo

contrario porque pues como viste sentí más vergüenza y enojo en un momento y pues la alegría se vio más involucrada cuando empatamos el partido.

¿Crees que las clases de educación física podría ayudar a mejorar el manejo de las emociones como el enojo y la vergüenza? ¿Si, Cómo? ¿No, Por qué?

Respuesta: Creo que sí, porque gracias a la clase de educación física, por ejemplo, a veces uno llega, digamos, luego de una clase, a veces nos toca matemáticas antes de la clase de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o ejercicio en matemática, Y cuando luego a la clase de educación física y al realizar todas esas actividades me da mucha alegría y me olvido del enojo que tenía por no poder hacer los ejercicios que hice en la clase de matemática. Entonces, por eso considero que sí.

Para terminar,

¿Como te sientes emocionalmente cuando logras hacer bien una actividad en la clase de educación física?

Respuesta: Pues cuando la hago bien me siento muy alegre, la verdad me siento muy alegre, inclusive a veces de esa alegría creo que luego a exagerar con mis compañeros porque la misma alegría me da mucho. hacer más arrogante o más... este, con mis mismos compañeros y no sentir como esa empatía, entonces a veces me da como vergüenza porque después noto como que ¿por qué hice eso? cuando no... por mi alegría no me puedo dejar llevar.

¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu experiencia!

Respuesta: Muchas gracias profe, que estes bien.

Entrevista 5

Entrevistador: Juan Carlos Ruiz Montaña.

Nombre del Entrevistado: 5

Lugar: Colegio republica de Israel

Hola, gracias por participar.

Quiero hacerle algunas preguntas sobre cómo te sientes emocionalmente con la clase de educación física y cómo crees que influye en tus emociones.

No hay respuestas buenas o malas, solo queremos conocer tu experiencia. Cabe resaltar que usted será grabado solo con fines académicos y sus respuestas no serán divulgadas para otros fines.

Vamos a iniciar con la siguiente pregunta:

¿Con cuál de las siguientes emociones te identificas enojo, vergüenza o alegría antes durante y después de una clase de educación física? ¿por qué?

Respuesta: Me identifico con alegría ya que me gusta mucho hacer deporte y me siento alegre cuando de educación física.

¿Alguna vez sentiste vergüenza, enojo o alegría durante una clase de educación física?

Si lo hiciste, ¿puedes contarme qué pasó y si esa emoción cambió al realizar alguna otra actividad?

Respuesta: A veces siento vergüenza porque hay algunos ejercicios que no los hace hacer bien y siento miedo que se vayan a burlar porque no lo sé hacer bien.

¿Crees que las clases de educación física podría ayudar a mejorar el manejo de las emociones como el enojo y la vergüenza? ¿Si, Cómo? ¿No, Por qué?

Respuesta: Si, yo creo que la clase de educación física ayuda mucho a expresarnos no solo con palabras sino con el cuerpo entonces diría que sí.

Para terminar,

¿Como te sientes emocionalmente cuando logras hacer bien una actividad en la clase de educación física?

Respuesta: Me siento muy bien ya que me siento capaz de lograr muchas cosas.

¡Gracias por tu tiempo y por compartir tu experiencia!

Respuesta: Muchas gracias profe, hasta luego.

Por otra parte, en las siguientes tablas se incluye información de acuerdo a la codificación abierta, axial y selectiva:

Tabla 1

Matriz de codificación abierta

Categoría	Palabras	Respuestas				
	claves agrupadas	Entrevista do 1	Entrevista do 2	Entrevista do 3	Entrevista do 4	Entrevista do 5
Manejo de emociones	Control emocional	1. Si, la clase de educación física	1. Creo que la clase de educación física	1. Siento que si porque si estoy enojada y hago actividad física me relajo porque estoy haciendo lo que a mí me gusta porque es una manera de distraer.	1. Creo que sí, porque gracias a la clase de educación física, por ejemplo, a veces uno llega, digamos, luego de una clase, a veces nos toca matemáticas antes de la clase	1. Si, yo creo que la clase de educación física ayuda mucho a expresarnos no solo con palabras sino con el cuerpo entonces diría que sí.
	Relajación. Actividad física.	podría ayudar a mejorar el enojo y la vergüenza he, ya he, nos ayuda a nosotros he a poder controlar todas nuestras emociones y si	física si puede ayudar a manejar el enojo ya que es un momento libre para conectar con la tranquilidad, la relajación, ahí	estoy enojada y hago actividad física me relajo porque estoy haciendo lo que a mí me gusta porque es una manera de distraer.	clase de educación física ayuda mucho a expresarnos no solo con palabras sino con el cuerpo entonces diría que sí.	

		estamos tristes la clase de educación física nos ayuda a poner alegres.	logramos liberar mucho estrés.	2. la vergüenza siento que si uno llega a tener algún tipo de vergüenza durante el ejercicio se le puede dar manejo siendo una persona más resiliente que sepa enfrentar las situaciones .	de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o ejercicio en matemática, Y cuando llego a la clase de educación física y al realizar todas esas actividades me da	
--	--	--	---	--	--	--

					<p>mucha alegría y me olvido del enojo que tenía.</p>	
<p>Vergüenza en la clase de educación física</p>	<p>Miedo. Caída. Burla.</p>	<p>1. durante la clase de educación física me identifico con vergüenza en algunos casos, porque me da pena hacer algunos ejercicios que pone a hacer el profesor.</p> <p>2. una vez estaba</p>		<p>1. Vergüenza porque una vez mientras estaba haciendo un ejercicio me tropecé y me caí y a través de eso sentí que debía ser una persona que debía enfrentar las cosas ante cualquier</p>	<p>1. Pues en cuanto a vergüenza, sí, una vez, bueno en esta clase, el profesor nos puso a realizar unos test de velocidad y realizando ese test, yo me tropecé con el suelo entonces casi me caigo y</p>	<p>1. A veces siento vergüenza porque hay algunos ejercicios que no los hace hacer bien y siento miedo que se vayan a burlar porque no lo sé hacer bien.</p>

		haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy pequeñita entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis compañero s se reían de mí en ese caso sentí vergüenza.		situación.	pues mis compañero s que estaban ahí cerca observand o quién sacaba la mejor puntuación o el mejor resultado se burlaron de mí entonces en ese momento sentí mucho vergüenza. 2. a veces de esa alegría creo que	
--	--	---	--	------------	---	--

					<p>llego a exagerar con mis compañero s porque la misma alegría me da mucho. hacer más arrogante o más... este, con mis mismos compañero s y no sentir como esa empatía, entonces a veces me da como vergüenza porque después</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>noto como que ¿por qué hice eso?</p>	
<p>Enojo en la clase de educación física</p>	<p>Perdiendo. Frustración</p>	<p>1. entonces una vez estaba haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy pequeña entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis</p>			<p>1. el profesor nos puso a jugar un partido y en ese partido me dio mucho enojo cuando íbamos perdiendo.</p> <p>2. a veces uno llega, digamos, llego de una clase, a veces nos toca matemáticas</p>	

		compañero s se reían de mí en ese caso sentí vergüenza y también sentí enojo.			as antes de la clase de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o ejercicio en matemática.	
Alegría en la clase de educación física	Satisfacción. Me gusta. Rato	1. me identifico con la emoción de la alegría, ya que es una	1. alegre, tranquila porque además de tener un rato agradable	1. Alegre porque me gusta recrearme y estar con mis amigos.	1. Alegre porque a mí me gusta mucho la clase de educación	1. Me identifico con alegría ya que me gusta mucho hacer

	agradable.	metería que me gusta mucho y es una de mis materias favoritas. 2. me siento muy alegre cuando el profesor llega a la clase y nos pone a hacer muchos ejercicios.	un momento de una pausa activa estoy ejercitándo me, ayudando a mi cuerpo de una manera saludable. 2. Me siento realmente conforme, orgullosa, feliz, satisfecha.	2. Para mí es muy satisfactori o porque educación física es una de mis materias favoritas	física ya que puedo hacer muchas actividades y por ejemplo jugar al fútbol o practicar otros deportes como el volibol. 2. Me dio mucho alegría porque es un equipo que nunca habíamos ganado y por fin pudimos	deporte y me siento alegre cuando de educación física.
--	------------	---	---	---	---	---

					<p>empatarlo.</p> <p>3. La alegría siempre está por lo que te había comentado anteriormente. por lo que me gustan mucho las actividades y participar de ellas.</p> <p>4. cuando llego a la clase de educación física y al realizar todas esas</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>actividades me da mucho alegría y me olvido del enojo que tenía.</p> <p>5. Pues cuando la hago bien me siento muy alegre.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

En esta tabla se puede visualizar que está organizada en diferentes categorías (manejo de emociones, vergüenza en la clase de educación física, enojo en la clase de educación física, alegría en la clase de educación física) y cada categoría tiene unas palabras claves que son de suma importancia para la selección de las repuestas de los cinco entrevistados. Esto quiere decir que cada fila corresponde a una categoría emocional y cada columna contiene las repuestas de los entrevistados relacionadas con su categoría y las palabras claves.

Tabla 2

Matriz de codificación axial

Categoría	Texto codificado
<p>Manejo de emociones</p>	<p>1. Si, la clase de educación física podría ayudar a mejorar el enojo y la vergüenza he, ya he, nos ayuda a nosotros he a poder controlar todas nuestras emociones y si estamos tristes la clase de educación física nos ayuda a poner alegres.</p> <p>2. Creo que la clase de educación física si puede ayudar a manejar el enojo ya que es un momento libre para conectar con la tranquilidad, la relajación, ahí logramos liberar mucho estrés.</p> <p>3. Siento que si porque si estoy enojada y hago actividad física me relajo porque estoy haciendo lo que a mí me gusta porque es una manera de distraer.</p> <p>4. Creo que sí, porque gracias a la clase de educación física, por ejemplo, a veces uno llega, digamos, llego de una clase, a veces nos toca matemáticas antes de la clase de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o ejercicio en matemática, Y cuando llego a la clase de educación física y al realizar todas esas actividades me da mucha alegría y me olvido del enojo que tenía.</p> <p>5. Si, yo creo que la clase de educación física ayuda mucho a expresarnos no solo con palabras sino con el cuerpo entonces diría que sí.</p>

<p>Vergüenza en la clase de educación física</p>	<p>1. Durante la clase de educación física me identifico con vergüenza en algunos casos, porque me da pena hacer algunos ejercicios que pone a hacer el profesor.</p> <p>2. Vergüenza porque una vez mientras estaba haciendo un ejercicio me tropecé y me caí y a través de eso sentí que debía ser una persona que debía enfrentar las cosas ante cualquier situación.</p> <p>3. Una vez estaba haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy pequeñita entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis compañeros se reían de mí en ese caso sentí vergüenza.</p> <p>4. A veces siento vergüenza porque hay algunos ejercicios que no los hace hacer bien y siento miedo que se vayan a burlar porque no lo sé hacer bien.</p>
<p>Enojo en la clase de educación física</p>	<p>1. Entonces una vez estaba haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy pequeñita entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis compañeros se reían de mí en ese caso sentí vergüenza y también sentí enojo.</p> <p>2. el profesor nos puso a jugar un partido y en ese partido me dio mucho enojo cuando íbamos perdiendo.</p> <p>3. A veces uno llega, digamos, llevo de una clase, a veces nos toca</p>

	matemáticas antes de la clase de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o ejercicio en matemática.
Alegría en la clase de educación física	<p>1. Me identifico con la emoción de la alegría, ya que es una materia que me gusta mucho y es una de mis materias favoritas.</p> <p>2. Me siento muy alegre cuando el profesor llega a la clase y nos pone a hacer muchos ejercicios.</p> <p>3. Alegre porque me gusta recrearme y estar con mis amigos.</p> <p>4. Alegre porque a mí me gusta mucho la clase de educación física ya que puedo hacer muchas actividades y por ejemplo jugar al fútbol o practicar otros deportes como el volibol.</p> <p>5. Me dio mucha alegría porque es un equipo que nunca habíamos ganado y por fin pudimos empatarlo.</p> <p>6. Pues cuando la hago bien me siento muy alegre.</p>

Es tabla ayuda a organizar las categorías y los códigos para estructurar las respuestas y ver patrones o relaciones entre diferentes repuestas. En este sentido, las categorías emocionales están relacionadas con la experiencia de los estudiantes en la clase de educación física, cabe mencionar que cada uno de los textos codificados están vinculados a su categoría.

Tabla 3

Matriz de codificación selectiva

Categoría	Texto codificado	Categoría emergente
<p>Manejo de emociones</p>	<p>1. Si, la clase de educación física podría ayudar a mejorar el enojo y la vergüenza he, ya he, nos ayuda a nosotros he a poder controlar todas nuestras emociones y si estamos tristes la clase de educación física nos ayuda a poner alegres.</p> <p>2. Siento que si porque si estoy enojada y hago actividad física me relajo porque estoy haciendo lo que a mí me gusta porque es una manera de distraer.</p> <p>3. Creo que sí, porque gracias a la clase de educación física, por ejemplo, a veces uno llega, digamos, luego de una clase, a veces nos toca matemáticas antes de la clase de educación física y pues yo salgo con mucho enojo por lo que no puede resolver algunas actividades o</p>	<p>La educación física no es solo un espacio para el movimiento, también sirve para la liberación emocional. La posibilidad de controlar y canalizar emociones como el enojo y la vergüenza por medio actividades se convierte en una habilidad valiosa. Al involucrase en actividades físicas, ejercicios o juegos que disfrutan, los estudiantes logran desconectarse de otras emociones que traen por otras asignaturas, y esto genera una sensación de alegría y relajación.</p> <p>Por otra parte, La clase de educación física, se presenta como una vía de escape que no solo promueve la salud física, sino que también contribuye a la</p>

	<p>ejercicio en matemática, Y cuando llego a la clase de educación física y al realizar todas esas actividades me da mucha alegría y me olvido del enojo que tenía.</p>	<p>salud mental. Ya que, la conexión entre el cuerpo y la mente es poderosa y el ejercicio físico con las actividades lucidas facilitan un equilibrio entre estos, porque permite liberar endorfina las cuales son las hormonas de la felicidad, que enfrenta el malestar emocional.</p>
<p>Vergüenza en la clase de educación física</p>	<p>1. Durante la clase de educación física me identifico con vergüenza en algunos casos, porque me da pena hacer algunos ejercicios que pone a hacer el profesor.</p> <p>2. A veces siento vergüenza porque hay algunos ejercicios que no los hace hacer bien y siento miedo que se vayan a burlar porque no lo sé hacer bien.</p> <p>3. Vergüenza porque una vez mientras estaba haciendo un ejercicio me tropecé y me caí y a través de eso sentí que debía ser</p>	<p>La vergüenza en la clase de educación física está vinculada a no cumplir las expectativas del profesor o de algunos compañeros, como al miedo a las burlas por los mismos compañeros por no realizar bien unos ejercicios o actividades. Y esta sensación de incomodidad genera una barrera emocional que dificultad la participación. Sin embargo, la vergüenza también puede convertirse en una oportunidad para aprender y crecer, como se muestra en una de las respuestas de unos de los</p>

	<p>una persona que debía enfrentar las cosas ante cualquier situación.</p>	<p>participantes en la entrevista, sobre un tropiezo que le causo incomodidad y gracias a eso se dio cuenta que, que ese pequeño tropiezo puede servirle como un motor para enfrentarse a desafíos y superar los miedos. Es importante que la clase de educación física sea un espacio de inclusión, donde se fomente la comprensión y la cooperación entre compañeros y no la competencia y el juicio. Porque los errores hacen parte del proceso de aprendizaje y resiliencia.</p>
<p>Enojo en la clase de educación física</p>	<p>1. El profesor nos puso a jugar un partido y en ese partido me dio mucho enojo cuando íbamos perdiendo.</p> <p>2. Entonces una vez estaba haciendo, he estaba jugando baloncesto y no podía encestar el balón, porque como digo soy muy</p>	<p>En la clase de educación física el enojo surge por situaciones de frustración o percepción de injusticia. Ya que en el primer momento se desencadena la frustración por ir perdiendo un partido de futbol, la cual es una reacción común cuando los estudiantes se sienten</p>

	<p>pequeñita entonces cuando iba a encestarlo no podía y mis compañeros se reían de mí en ese caso sentí vergüenza y también sentí enojo.</p>	<p>impotentes o desanimados por no conseguir el resultado deseado. Cabe mencionar, que este tipo de enojo puede ser una manifestación del deseo de destacar.</p> <p>Por otra parte, se ve reflejado con la vergüenza por la dificultad de encestar el balón y las burlas de los compañeros lograron generar una doble carga emocional. Ya que, este enojo está vinculado a la frustración personal por no lograr un objetivo, como a la percepción de ser objeto de burla por sus compañeros. Por tal razón, es importante que el docente de educación física fomente un ambiente de respeto y cooperación para que los estudiantes puedan aprender a manejar sus emociones de manera constructiva,</p>
--	---	---

		<p>permitiendo disfrutar de las clases sin que el enojo o la vergüenza les impidan participar.</p>
<p>Alegría en la clase de educación física</p>	<p>1. Me identifico con la emoción de la alegría, ya que es una materia que me gusta mucho y es una de mis materias favoritas.</p> <p>2. Alegre porque a mí me gusta mucho la clase de educación física ya que puedo hacer muchas actividades y por ejemplo jugar al fútbol o practicar otros deportes como el voleibol.</p> <p>3. Alegre porque me gusta recrearme y estar con mis amigos.</p>	<p>La clase de educación física genera alegría por su carácter dinámico, divertido, social y por ser en muchas ocasiones una materia favorita por los estudiantes y gracias a ese suceso los alumnos disfrutaban de lo que hacen, la clase se convierte en un espacio de satisfacción. Por si fuera poco, los deportes como el futbol y el voleibol generan alegría porque a los estudiantes estos deportes les apasionan de una u otra forma, lo cual es crucial para fomentar una actitud positiva hacia los deportes y este tipo de experiencias no contribuye solo a la alegría, sino que también mejora la condición física, la cooperación y el trabajo en equipo entre los estudiantes.</p>

		<p>Cabe recalcar que, la alegría se vincula con el aspecto social de la asignatura, ya que se disfruta tanto de las actividades como la interacción con los compañeros. Por tal motivo la clase de educación física no se ve solo como una oportunidad para mejorar las habilidades físicas, sino también para fortalecer lazos sociales.</p>
--	--	---

La presente tabla muestra las categorías, los textos codificados y las categorías emergentes, en donde surgen las conclusiones de la interpretación de los textos codificados.

Discusión

El presente artículo se realizó a estudiantes de grado decimo del colegio Republica de Israel de la ciudad de Cali, en donde se revela como la clase de educación física tiene un importante significado en el manejo de las emociones al involucrarse en actividades que disfruten los mismos, ya que tienen la oportunidad de liberar tensiones y gestionar emociones difíciles como el enojo o la vergüenza, lo que favorece un mejor manejo emocional.

Además, la clase de educación física se convierte en un lugar donde los estudiantes pueden desconectarse de las presiones académicas y disfrutar de un momento para sí mismo,

lo que ayuda a reducir el estrés y encontrar algún equilibrio emocional. Seguidamente, la liberación de endorfinas es un mecanismo biológico que explica como el ejercicio contribuye al bienestar general de los alumnos ayudando a mitigar los efectos negativos de las emociones no deseadas. En las clases de educación física es común observar una pedagogía de las emociones porque diversos estudios en el campo de la neurociencia, como por ejemplo aquellos llevados a cabo por Marian Rojas, psicóloga y psiquiatra se conoce que cuando una persona se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, conocidas también como la hormona de la alegría, la cual es una sustancia natural, procedente del cerebro que ayuda a entrar en un estado de relajación, por lo que reduce los niveles de ansiedad, estrés, y tiene repercusiones positivas en la mejora del estado de ánimo (Peña & Gauta, 2025).

Fernández (2010). La teoría de Schachter-Singer defiende que la activación fisiológica es necesaria para que se produzca una emoción, pero la percepción de la activación no es suficiente. La activación indiferenciada determina la intensidad de la emoción, mientras que la cualidad de la emoción estará determinada por la interpretación (las creencias, etiquetas verbales o indicadores del contexto componente cognitivo) que el sujeto haga del estado de hiperactivación.

Cabe mencionar, que la educación física no solo beneficia al cuerpo, también tiene un impacto directo en la salud mental, lo cual es un aspecto esencial de la educación integral. Esto resalta la importancia de ofrecer un espacio para que los estudiantes pueden librar sus emociones y encontrar un equilibrio que favorezca su desarrollo físico como emocional.

Es importante saber que, el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en

salud mental. Señalando de esta manera que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental (Barbosa, 2018).

De igual forma, Aguilar (2019) resalta que, la Educación Física como materia específica cuyo papel es la promoción de un estilo de vida activa y saludable se constituye en el marco perfecto para el trabajo de las competencias inter e intrapersonales o, lo que es lo mismo, competencias emocionales y sociales, porque en esta materia surgen conflictos y, asociados a ellos, vivencias de emociones negativas y positivas.

Por otro lado, la vergüenza se expresa cuando los estudiantes no logran cumplir con una actividad, como encestar un balón, y las burlas de los compañeros aumentan esa sensación de incomodidad. Ya que esta, combinación de enojo y vergüenza genera una doble carga emocional que puede impedir que el estudiante participe de manera plena en la asignatura. Esto quiere decir que el enojo no solo está relacionado con la frustración personal por no alcanzar una meta, también con la percepción de ser objeto de burlas lo que genera una inseguridad y malestar social agravando la situación emocional. Fomentar la incorporación y la aceptación de las emociones es esencial por varias razones, una de ellas es que ayudan a fomentar ambientes saludables ya que, contribuye al bienestar individual y colectivo, y facilita la convivencia y el respeto mutuo, se reduce el conflicto y fomenta el desarrollo integral. Las emociones forman parte de nuestro ser, lo que sentimos en cada momento y como nos comportamos, depende de nosotros, del control, del conocimiento y de la capacidad de regulación, es decir, depende de la educación que recibimos. Las emociones a veces nos bloquean y no sabemos cómo dominarlo, eso puede afectar en gran medida el proceso de aprendizaje (García & Río, 2019). Cabe resaltar que unas de estas estrategias son: Promover el bienestar emocional, fortalecer las relaciones interpersonales, por consiguiente, promover el

bienestar emocional, (Vico & Mitats, 2024) abarca distintos aspectos de la vida y hace referencia a la capacidad de experimentar y de gestionar emociones de manera saludable, entablar relaciones positivas, tener una buena autoestima, desarrollar habilidades sociales, y afrontar y superar las tensiones y las adversidades.

Es de suma importancia, mencionar que los docentes tienen la responsabilidad de guiar a los alumnos a través de las emociones, permitiendo que disfruten de las clases de educación física de manera plena y sin que las emociones negativas les impidan participar activamente. La inclusión de la educación emocional en la formación del profesorado de secundaria tiene un doble objetivo, uno que va dirigido a la propia profesión docente, a favorecer el desarrollo de las competencias emocionales que pueden ayudar al profesor a un mejor desempeño de su trabajo y a minimizar y prevenir el estrés asociado a las situaciones conflictivas que pueden vivirse en los centros escolares. Al mismo tiempo la formación emocional en el profesorado va dirigida a potenciar el desarrollo global del alumno (Mujica & Orellana, 2019). Por otra parte, (Intriago & Vélez, 2025). Los docentes deben estar capacitados para identificar signos de problemas emocionales en los estudiantes y fomentar un ambiente seguro y motivador en las clases.

Por tal motivo, en el ámbito de la educación física, diversos estudios indican que puede considerarse como una habilidad que contribuye a lograr aprendizajes más significativos en el aula, ya que los docentes pueden reforzar de manera positiva las emociones de los estudiantes a través de comportamientos potencialmente generativos que contribuyen a su desarrollo personal y profesional (Rivas & Álvarez, 2025).

La idea de que la clase de educación física es dinámica, divertida y en muchos casos la materia favorita de los alumnos resalta el impacto positivo que la asignatura tiene en su

bienestar emocional y físico. De igual forma, la alegría es un factor clave porque es un mecanismo que impulsa a los estudiantes a participar activamente y disfrutar de las clases. Al ser una materia que involucra deportes como, el futbol y el voleibol, el gozo de los estudiantes por estos deportes se convierte en una herramienta para motivarlos, promoviendo un ambiente de entusiasmo. Se ha demostrado que cuando un estudiante está motivado, es más activo durante las clases y percibe un mayor disfrute y satisfacción con lo que hace, lo que mejora su capacidad de participación y atención (Gómez & Ballester, 2025). En este sentido, el juego deportivo definido como una micro sociedad con reglas y normas que orientan la relación y conductas de sus participantes es un fenómeno digno de estudio dentro de la educación física por sus valores afectivos, cognitivos, sociales y motrices. Desde la perspectiva afectiva, es un escenario privilegiado que favorece los procesos de aprendizaje emocional (García, 2016). En pocas palabras la asignatura de educación física va más allá de ser una materia que busca mejorar el estado físico de los estudiantes, porque esta se convierte en un espacio donde se cultiva habilidades sociales y se fomenta la felicidad. (Posso & Barba, 2023). La educación física es una disciplina que no solo busca el desarrollo físico y motor del estudiante, sino que también tiene en cuenta su desarrollo social, afectivo y cognitivo.

Conclusión

En esta investigación se, analizo el rol de la clase de educación física en el manejo de las emociones en estudiantes de bachillerato del colegio Republica de Israel de la ciudad de Cali. Lo más importante de analizar el rol de la clase educación física en las emociones fue identificar que la asignatura en cuanto a las mismas tiene un significado importante, porque, los estudiantes aprenden a aceptar y manejar sus emociones. Gracias a las distintas actividades individuales o grupales que propone el profesorado, lo que ayudo a analizar este papel, fue la teoría fundamentada. Ya que esta, permite desarrollar teorías directamente a partir de los datos

recopilados.

Ahora bien, el rol de la clase de educación física en la emoción de la vergüenza, es relativa, porque, hay actividades que algunos estudiantes consideran que no pueden realizar, por temor a una caída, y pena al no poder cumplir sus expectativas. Es de suma importancia mencionar, el temor de ser objetos de burla por sus compañeros de clases. Por lo tanto, esto les impide participar activamente durante de las clases. Desde el lado positivo, la clase de educación física le permite al estudiante dejar el temor de equivocarse a un lado y aprender sobre esos “errores”, ya que, los alumnos se dan cuenta que por muchos tropiezos que se atraviesen, hay que levantarse y enfrentar dichos desafíos.

Por consiguiente, el enojo se da por frustraciones personales al no poder destacar sobre los demás como, por ejemplo: cuando un estudiante en la entrevista menciona que le dio mucha rabia cuando iban perdiendo un partido. Y otra estudiante, al no poder encestar el balón, mientras se practicaban lanzamientos al aro, en una clase de baloncesto. Por otra parte, la clase de educación física les permite a los estudiantes olvidarse de circunstancias negativas, vividas en alguna asignatura, por no poder realizar alguna actividad propuesta por el maestro.

Seguidamente, la alegría es sin duda alguna un componente fundamental en la experiencia de la clase de educación física. Ya que, según los datos obtenidos, los estudiantes no solo se sienten motivados por el ejercicio, también experimentan liberación emocional a través del disfrute de las actividades recreativas y deportivas. Cabe recalcar que esta emoción se convierte en un motor de participación y una herramienta poderosa para reducir el estrés, fomentar la cooperación entre compañeros y mejorar la autoestima.

Es de suma importancia, mencionar que el docente es un ente esencial en el manejo de

las emociones de los estudiantes, ya que este, puede incentivar a sus alumnos a regular las mismas, por medio de una orientación a aquel estudiante que en su momento se sienta afectado por emociones como la vergüenza y el enojo, además promoviendo un entorno inclusivo, motivador y respetuoso para una mejor participación activa en la clase.

Para finalizar, El artículo destaca la importancia de la clase de educación física en el desarrollo emocional y físico de los estudiantes de grado décimo en el colegio República de Israel de la ciudad de Cali. Incluso se demuestra que esta asignatura no solo mejora la condición física, sino que también proporciona un espacio para gestionar y liberar emociones, como el enojo y la vergüenza, favoreciendo un mejor manejo emocional. Las actividades físicas permiten a los estudiantes desconectarse de las presiones académicas y encontrar equilibrio emocional, lo cual tiene un impacto positivo en su bienestar general. Además, la liberación de endorfinas durante el ejercicio contribuye a mitigar los efectos negativos de emociones no deseadas. A propósito, esta investigación tuvo como limitante realizar las entrevistas a los alumnos por factores internos de la institución educativa. Se recomienda en futuras investigaciones, realizar diario de campo, porque, permite documentar observaciones, reflexiones, detalles sobre el contexto de la investigación y sirve para interpretar y analizar lo que ocurre en el entorno de estudio.

Bibliografía

Vásquez Federico. (2023). La Educación Física en el Fortalecimiento de las Habilidades Sociales de los Estudiantes del Quinto Grado Turno Mañana del Centro Regional de Educación Mariscal Francisco Solano López de Pilar, Año 2023. Ciencia Latina, 7(5), DOI:

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8234

<file:///C:/Users/juanc/Downloads/Articulos%20de%20investigacion/Marco%20teorico/Dialnet->

[LaEducacionFisicaEnElFortalecimientoDeLasHabilidad-9194907.pdf](#)

Vizcano Cristóbal. (2021). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del modelo de aceleración del aprendizaje de la I.E. n°2 del municipio de Maicao, la Guajira. <https://hdl.handle.net/20.500.12516/1278>

Perez Alonso. (2000). El Juego en la Educación Social y Emocional. <https://educrea.cl/wp-content/plugins/pdf-viewer/stable/web/viewer.html?file=https://educrea.cl/wp-content/uploads/2020/12/el-juego-en-la-educacion-social-y-emocional.pdf>

Valles Carlos. (2014). El trabajo de las emociones en los contenidos de educación física. E-motion, 2, DOI: <https://doi.org/10.33776/remo.v0i2.2379>
<https://www.researchgate.net/publication/331675463> EL TRABAJO DE LAS EMOCIONES EN LOS CONTENIDOS DE EDUCACION FISICA

Almudena Ros, Moya Francisco, Garcés Enrique. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuadernos de Psicología del Deporte, 13(1), 105-112, ISSN edición web (<http://revistas.um.es/cpd>):1989-5879
https://www.academia.edu/116768576/Inteligencia_emocional_y_deporte_situacion_actual_del_estado_de_la_investigacion

Barbosa Sergio, Urrea Ángela. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Katálisis, 25, DOI: 10.25057/issn.2500-5731
<https://www.researchgate.net/publication/324417841> Influencia del deporte y la actividad física

[ica en el estado de salud físico y mental una revisión bibliográfica](#)

Aguilar María, García Cristina, Gil María. (2019). Inteligencia emocional y Expresión corporal en Educación Física: una nueva propuesta didáctica en Educación Primaria para mejorar el clima escolar. Adaya Press, ISBN 978-94-92805-11-9

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/82305200/RecursosS21-libre.pdf?1647586592=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRecursos_educativos_para_el_aula_del_sig.pdf&Expires=1744078898&Signature=M1oN5teL2JX4CuOtV2eebjYMRck7J2ZmZYHs9TtagMtwUp3LxgbG5GLZGnBu8Bx-sV0cWgpDRQTT6tJ3v7NRubLWsg4HxLvpfWx53eHRNj~p-JDqG2WdFR7j6ZrW0Urbw9K2XzxfRt7KaQzZfzrP2aPzHm8IURbV0zTpZOu3uleJumjdkUvnLfkWJf16qoN~OR5kH9QLScjYNgeFT3buEHFQncVWpAMKBhS5G8hnS37PDVtH5iTNgxTqB2zSNuMkl5jG7IDYEPJNCu3alqxNbPBQyGtU66RiADkWruNRZy1~dzQR17ri-rXtFsaORSt3vTkMx73FmllmE0V3PAbdYg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=144

Vico Cristina, Mitats Bárbara. (2024). Bienestar emocional y salud mental en adolescentes y jóvenes. guía de apoyo. Salut Mental Catalunya; Fundació Probitas

<https://consaludmental.org/centro-documentacion/bienestar-emocional-salut-mental-adolescents-joves/>

Mujica Felipe, Orellana Nelly. (2019). Conciencia emocional en la práctica formativa del profesorado de educación física. Educación: PUCP, ISSN-e 2304-4322, 28 (5)

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7333332>

García Gea, Roque Alonso, Yuste Lucas, Ruiz Garcés. (2016). Los juegos deportivos y

su influencia en la gestión emocional en universitarios. Universidad de Murcia, 16

(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5804251>

Pérez Olga. (2008). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales de los estudiantes del grado primero de la Institución Educativa Eduardo Santos sede, Pedro J. Gomez.

<https://studylib.es/doc/8070809/la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-en-el-fortalecimiento-de-las-habilida...?p=8>

Delgado Duran, Levega Pere, Planas Antoni, Muñoz Roberto, Pubill Grabiell. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. Apunts Educación Física y Deportes, (117), 23-32, DOI:[http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.02](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.02)

Yerenis Tamayo, Osniel Echevarría, Machín Albigio. (2019). El tratamiento a las diferencias individuales en la clase de Educación Física. Researchgate, https://www.researchgate.net/publication/336748645_El_tratamiento_a_las_diferencias_individuales_en_la_clase_de_Educacion_Fisica

Solé Joana, Burgués Pere, Buñuel Pedro. (2021). La educación de las emociones a través de la educación física, EmásF 72.

<https://www.bing.com/ck/a?!&p=6f55dfe3abbf99eb98c7c7f933c52efaff09fdcdc314c452577ee2aa623957edJmltdHM9MTc0NDA3MDQwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3d423be3-405b-64e5-0657-2eb841f46517&psq=LA+EDUCACI%C3%93N+DE+LAS+EMOCIONES+A+TRAV%C3%89S+DE+LA+EDUCACI%C3%93N++F%C3%8dSICA&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWFsbnV0LnVuaXJpb2phL>

[mVzL2Rlc2NhcmdhL2FydGlicWxvLzgwNTY2ODAcGRm&ntb=1](https://doi.org/10.35869/reined.v20i1.3966)

Rodríguez Anderson, Sandoval Luz. (2022). El valor de la confianza en la escuela, Researchgate,20(1), DOI:10.35869/reined.v20i1.3966

https://www.researchgate.net/publication/365437257_El_valor_de_la_confianza_en_la_escuela

Galán Victoria, Roser Jaime, Hsiung Nancy. (2024). Apoyando la salud mental y el bienestar de la educación superior. Serie breves informes sobre los ODS 4, Código de documento: ED/HE/IESALC/IP/2024/64.

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa

Blanco Jordi, Prat Joan. (2024). Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica. Retos, 53, 489-507. DOI:10.47197/retos.v53.102373.

<https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85185504250&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28emociones+en+educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica%29&sessionSearchId=1cb674fe16b6a1089c968d2af8caccb2>

Rivas Johan, Álvarez Juan, Sandoval Eduardo. (2025). La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática. Source type, 62, ISSN:15791726. DOI: 10.47197/retos.v62.108231.

<https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85212607478&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional+AND+en+AND+educaci%C3%B3n+AND+f%C3%ADsica%29>

<https://doi.org/10.5209/nced.93116>

Gómez Manuel, Ballester José, Manzano David, Granero Antonio. (2025). Motivación e inteligencia emocional en las clases de Educación Física de secundaria. *Complutense de Educación*, 36 (1), ISSN: 11302496. DOI:<https://doi.org/10.5209/nced.93116>

[https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85216488296&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional+AND+en+AND+educaci%C3%B3n+AND+f%C3%ADsica%29)

[85216488296&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-](https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85216488296&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional+AND+en+AND+educaci%C3%B3n+AND+f%C3%ADsica%29)

[KEY%28inteligencia+emocional+AND+en+AND+educaci%C3%B3n+AND+f%C3%ADsica%29](https://scopus.proxyusc.elogim.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85216488296&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sot=b&sdt=b&s=TITLE-ABS-KEY%28inteligencia+emocional+AND+en+AND+educaci%C3%B3n+AND+f%C3%ADsica%29)

<https://doi.org/10.5209/nced.93116>

Álvarez Amancio, Cevallos Herman. (2020). Estrategia educativa en clases de educación física para desarrollar inteligencia emocional en estudiantes de educación básica superior. *Cognosis*, 5, ISSN: 2588-0578. DOI: <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i0.2444>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8587814>

Posso Pacheco, R. J., & Barba Miranda, L. C. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 179–187. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5985#:~:text=Se%20concluye%20que%20los%20factores,participe%20de%20la%20actividad%20planificada.>

Peña Brayan, Gauta Leidy, Luna Javit. (2025). La educación física como medio de apoyo emocional en la formación integral de los estudiantes. *Línea imaginaria*, 2(20), 10.56219/lneaimaginaria.v2i20.3754. DOI: [10.56219/lneaimaginaria.v2i20.3754](https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v2i20.3754)

<https://www.researchgate.net/publication/391118350> [LA EDUCACION FISICA COMO MEDIO DE APOYO EMOCIONAL EN LA FORMACION INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES](https://www.researchgate.net/publication/391118350)

Intriago Laine, Vélez Johanna, Viteri Jean, López María. (2025). Educación física y bienestar emocional: una estrategia para el desarrollo integral en adolescentes. *Ciencia Latina*, 9(1), ISSN 2707-2207. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16320

López Pedro. (2020). Circuito de emociones para la clase de educación física. *E-Motion*, 14, ISSN: 2341-1473. DOI: <https://doi.org/10.33776/remo.v0i14.4706>

Acosta, D (2023). Influencia de factores sociodemográficos en la práctica de actividad física en adolescentes escolares de bachillerato de una institución educativa en la ciudad de Santiago de Cali–Colombia: Influencia de factores sociodemográficos en la práctica de actividad física en adolescentes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Santiago de Cali–Colombia. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* , 4 (4), 10. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1224>