

CAPÍTULO 4

LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN FÍSICA

**Pedro Sáenz-López Buñuel¹, Sebastián Fierro Suero¹, Luís Murta²
y Natalia Velázquez Ahumada¹**

¹Universidad de Huelva

²Instituto Politécnico de Beja (Portugal)

Introducción

Las emociones son las respuestas a cómo percibimos y experimentamos la relación con nuestro mundo interior y con el contexto externo y se expresan a través de comportamientos, sentimientos y cambios fisiológicos (Bueno, 2017). De hecho, la palabra emoción proviene del *emotio* cuyo significado es aquello que nos mueve a algo. Por tanto, la relación entre las emociones y el movimiento está fuera de toda duda y su influencia mutua va a ser analizada en este capítulo, así como su importancia en la sociedad actual y su sistema educativo. Comencemos por este último aspecto.

Para neurocientíficos como Daniel Wolper (2011), el cerebro tiene una única razón de ser: el movimiento. En este sentido, cada vez se presentan más evidencias sobre la influencia del ejercicio física en la estimulación cerebral (Ratey, 2008) y en la salud cerebral (Pascual-Leone et al., 2019). Paradójicamente, nuestra sociedad actual está posicionada en el mal llamado paradigma del “bienestar” en el que la actividad física cotidiana disminuye alarmantemente por culpa de avances tecnológicos y del estilo de vida. Hay países en el que las aceras están desapareciendo y cada vez menos personas se desplazan activamente a sus lugares de trabajo o de ocio. Estos hábitos están generando un incremento de sedentarismo y colaborando con problemáticas como la obesidad y otras enfermedades físicas y mentales (OMS, 2010). De hecho, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo.

Si el movimiento es una necesidad básica del ser humano, la gestión de las emociones es una urgencia en la sociedad actual por el deterioro de la salud mental del siglo XXI (Bisquerra, 2007). Cada 40 segundos una persona se suicida en este planeta y es la segunda causa de mortalidad en jóvenes. Siguiendo un informe de UNICEF (2021), España es el país con más prevalencia de problemas de salud mental en jóvenes, afectando a nivel mundial a uno de cada 5 adolescentes. Según la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2019), los problemas de salud mental son la primera causa de discapacidad en el mundo. La ansiedad afecta al 20% de la población y si sumamos la depresión y el estrés, el 40% estaría afectada por estas enfermedades mentales. Los datos justifican sobradamente la necesidad de mejorar nuestra capacidad de gestionar inteligentemente las emociones.

Además, siguiendo a Seligman (2006), la salud mental es también atender a los sujetos “sanos” y proporcionándoles herramientas que les ayuden a mejorar su nivel de bienestar. Este autor, precursor de la psicología positiva, aboga por atender a toda la población para que aprenda a ser más felices a través de la gestión inteligente de las emociones. En esencia, consistiría en entrenar la producción de emociones positivas como el amor, la felicidad, la tranquilidad, la satisfacción o la curiosidad, así como aprender a utilizar las negativas cuando son útiles (Bisquerra, 2018). La función de las emociones negativas es la supervivencia. Gracias a la ira o al miedo, nuestros antepasados salvaban la vida. Hoy en día, las causas que generan estas emociones suelen estar muy alejadas a este objetivo vital por lo que, igual que hemos aprendido a mal utilizarlas, se puede reaprender en busca de nuestro bienestar.

Por otra parte, el aumento de la esperanza de vida en este siglo está asociado con el incremento de enfermedades neurodegenerativas que, según los expertos, se van a triplicar durante este siglo. Entre las claves de la salud cerebral aparecen tanto las emociones como la actividad física (Bilbao, 2013). Ambos factores pueden ayudar a prevenir el parkinson, la depresión o el alzheimer o ralentizar sus síntomas. Por ejemplo, fomentar emociones positivas, disminuir el estrés, o enriquecer la vida social han mostrado influencia positiva en el importante objetivo de este siglo que es reducir el impacto de este tipo de enfermedades.

Relacionada con la salud cerebral aparece la estimulación cerebral en la que nuevamente las emociones y la actividad física juegan un papel fundamental (Pascual-Leone et al., 2019). Y este cerebro plástico proporciona mejores oportunidades de aprendizajes, motivo por el que numerosos autores defienden la necesidad de introducir la educación emocional en el sistema educativo (Bisquerra, 2007; Extremera, & Fernández-Berrocal, 2004).

En base a esta introducción, en el presente capítulo nos planteamos analizar la relación entre las emociones y la actividad física y su influencia en el sistema educativo, principalmente a través de la educación física (EF).

Relación entre emociones y actividad físico-deportiva

-Influencia de la actividad físico-deportiva en las emociones

La actividad físico-deportiva (AFD) emociona. Realizar cualquier tipo de movimiento, juego, baile o deporte genera algún tipo de emoción (Lavega, Araújo, & Jaqueira, 2013). Siguiendo a autores como Lavega, Filella, Agulló, Soldevilla, & March (2011), en general las emociones que generan bienestar (positivas) suelen ser significativamente mayores que las que generan malestar (negativas). Entrando en más detalles, la introducción de elementos como la competición va a aumentar la intensidad de ambos tipos de emociones, especialmente si es trascendente como ocurre en el deporte de rendimiento en el que el lenguaje corporal de los deportistas muestra constantemente su estado emocional: alegría, enfado, frustración, etc. (Ros et al., 2013). Asimismo, las actividades físicas realizadas en grupo también influyen en las emociones percibidas (Alonso, Gea, & Yuste, 2013). En general, cuando hay cooperación suele aumentar la percepción de emociones positivas y cuando hay oposición, la dinámica es similar a la introducción de la competición en la actividad. La aplicación de estas investigaciones a la EF es de gran utilidad para el profesorado ya que les permite intuir el tipo de emociones que se va a generar en función de la tarea diseñada.

Siguiendo con la influencia del movimiento en las emociones, podemos citar a las endorfinas que se producen al practicar actividad física y que genera sensación de bienestar a las personas activas (Redes, 2010). También les aporta energía y vitalidad por lo que numerosos autores recomiendan su práctica a primera hora de la mañana (Ratey, 2008). Asimismo, realizar AFD mejora la percepción de la imagen corporal, siendo más real y satisfactoria en la población activa (Afonso et al., 2013). De hecho, numerosas veces se ha demostrado la relación positiva que la AFD tiene en otras variables psicológicas como la autoestima, la satisfacción con la vida o la percepción de bienestar (Fernández, Almagro, y Sáenz-López, 2016; Haugen, Säfvenbomb, & Ommundsen, 2011; Molina-García, Castillo & Queral, 2011).

Además, el ejercicio físico disminuye el estrés, así como los niveles de cortisol (Starks, Starks, Kingsley, Purpura & Jager, 2008). En esta línea cercana al carácter terapéutico del movimiento, es un excelente medio para superar a corto plazo una situación negativa. Una emoción negativa puede revertirse generando una emoción positiva de mayor intensidad (Goleman, 1995) por lo que bailar, practicar un deporte o cualquier ejercicio que demande nuestra atención física y mental, ayudarán

a sentirnos mejor, al menos a corto plazo. De alguna forma la actividad físico-deportiva es una de las herramientas más potentes de nuestro “botiquín emocional”, entendido como las actividades que me ayudan a superar un mal momento puntual (Sáenz-López, 2020a). En esta línea, Fernández-Ozcorta et al. (2016) demostraron en una población universitaria que los jóvenes activos presentaban mayores niveles de inteligencia emocional que los sedentarios.

En definitiva, la educación física se convierte en una asignatura que aporta bienestar, vitalidad, y otras competencias psicológicas, además de los bien conocidos beneficios físicos.

-Influencia de las emociones en la actividad físico-deportiva

Las emociones no sólo influyen en la salud mental como se ha analizado, sino también en la salud física (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006). Por ejemplo, autores como Brown y Schutte (2006) demostraron que jóvenes universitarios con menor nivel de percepción de inteligencia emocional sentían más cansancio y fatiga subjetiva.

La inteligencia emocional proporciona una mayor capacidad de gestionar situaciones estresantes (Salovey et al., 2009) por lo que su influencia en el rendimiento deportivo es muy alta (Kouli, Bebetos, Kamperis & Papaioannou, 2010; Puig, 2012). La capacidad de concentración o de gestionar emociones es determinante en los momentos de gran intensidad física y emocional durante una competición deportiva. También en los entrenamientos deportivos se ha estudiado que jóvenes con mayores niveles de inteligencia emocional muestran más intensidad durante las tareas (Sáenz-López, Moncada & Cordero, 2022). Estos datos proporcionan más argumentos de la importancia de entrenar las competencias emocionales en todos los ámbitos por las consecuencias positivas que se están mostrando desde la evidencia científica.

A nivel educativo y aterrizando en el campo de la educación física, el clima emocional generado por el docente influye de forma determinante en numerosas variables. Por ejemplo, la experiencia emocional del alumnado influye significativamente en la intención de seguir practicando AFD (Fierro, Fernández & Sáenz-López, 2022). En otro estudio, se ha mostrado la relación entre determinadas emociones y el rendimiento académico en EF (Fierro et al., 2023). Asimismo, se ha mostrado la influencia de las emociones y la motivación en el bienestar psicológico del alumnado en la asignatura de EF (Fierro et al., 2019).

La EF genera diversos tipos de emociones aunque la mayoría producen bienestar como la alegría, la satisfacción, la felicidad, la empatía o el cariño (Lavega et al., 2011 y 2013). Las emociones que producen malestar también aparecen aunque en menor

medida e intensidad. Por ejemplo, la frustración cuando no se consigue un reto, la ira en algún juego motor competitivo o la vergüenza en alguna actividad de expresión corporal. En cualquier caso, el docente puede aprovechar esta variedad emocional con fines educativos.

En función de lo analizado, la educación física emocional se erige como una de las herramientas educativas más potentes para afrontar la sociedad del siglo XXI en el que el sedentarismo y la deficiente salud mental están mostrando un protagonismo inquietante. El sistema educativo y nuestra maravillosa asignatura pueden colaborar en revertir esta tendencia.

Cómo gestionar las emociones en EF

La gestión de las emociones nos lleva irremediamente al concepto de inteligencia emocional definida por Extremera en el capítulo 1 de este mismo libro como el conjunto de habilidades, capacidades o competencias que nos ayudan a percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y de los demás. En un trabajo anterior (Sáenz-López, 2020a), se analizaron las habilidades y competencias de cuatro modelos: Salovey & Mayer (1990), Goleman (1995), Bar-On (1997) y Bisquerra (2007), encontrándose ciertas semejanzas en algunas competencias/habilidades: autoconocimiento, regulación emocional y habilidades sociales (figura 5):

- Autoconsciencia, entendida como el conocimiento de uno mismo. Consiste en reconocer la emoción que se siente en cada momento a través de la percepción física y psicológica.

- Regulación emocional que es la gestión eficiente de la emoción cuando se percibe. Esta competencia es importante especialmente con las emociones negativas como la ira, el miedo o la tristeza.

- Competencias sociales que engloban tanto el reconocimiento de las emociones en los demás, así como las habilidades sociales a través de la gestión inteligente y satisfactoria de las relaciones, practicando la asertividad, el altruismo, la tolerancia, etc.

En función del modelo, aparecen otras capacidades/competencias que son importantes como:

- Competencias de autogestión, entendidas como la disposición a afrontar situaciones cotidianas. Por ejemplo, la automotivación o proactividad como estilo de vida (Goleman, 1995). La autonomía emocional a través de la competencia de ser responsable de las propias emociones evitando influencias externas (Bisquerra, 2007). El estado de ánimo o la gestión del humor para disminuir los sentimientos de angustia, de depresión, de ansiedad (Bar-on, 1997).

-Empatía que consiste en ponerse en el lugar del otro con benevolencia (Goleman, 1995) lo que se convertiría en compasión como la competencia de entender emocionalmente a los demás y tener disponibilidad de ayudar (Bisquerra, 2018).

-Competencia para la vida y el bienestar que consiste en desarrollar comportamientos adecuados para afrontar satisfactoriamente los retos personales, profesionales, familiares o sociales en nuestro día a día (Bisquerra, 2007).



Figura 5.- Competencias/habilidades de la inteligencia emocional (extraído de Sáenz-López, 2020a).

Como se ha analizado anteriormente, la educación física y las emociones se presentan como dos elementos que mejoran la salud, el bienestar y los aprendizajes (Sáenz-López, 2020b). Por tanto, coincidimos con Pellicer (2011) en la necesidad de implantar en el sistema educativo la educación física emocional. En este apartado, se presentan algunas ideas para aplicar cotidianamente en las clases de EF (Almagro-Torres, 2021; Sáenz-López et al., 2019).

Estrategias para mejorar la autoconsciencia

La EF permite mejorar esta competencia a través de retar al cuerpo y la mente en situaciones lúdicas, sociales o competitivas. Esta asignatura facilita el conocimiento de las fortalezas y limitaciones en numerosos ámbitos como el baile, los juegos, los

deportes, las actividades en el medio natural o las dramatizaciones. La mejora del autoconocimiento aumentará la confianza del alumnado, su autoestima, su imagen corporal y su iniciativa, entre otras competencias. A continuación, detallamos una serie de estrategias.

- Plantear objetivos claros y realizables y enseñar a que el alumnado aprenda a plantearse esos objetivos y a cómo alcanzarlos. De esta forma, el alumnado aumentará su nivel de satisfacción, así como el conocimiento de sus fortalezas y limitaciones.

- Visualización. Retar al alumnado a que realice el movimiento mentalmente antes y después de realizarlo para aumentar la propiocepción.

- Ofrecer momentos de introspección: mindfulness, meditación, respiración, relajación...

- Preguntar sobre el estado emocional. Que el alumnado aprenda a verbalizar cómo se siente en cada momento: antes de la clase, durante las tareas, al final...

- Expresar cómo me siento. Que el docente verbalice su estado emocional es una ayuda para el alumnado además de mejorar la relación y el clima emocional

- Verbalizar las fortalezas y las mejoras en todos los ámbitos: físico, motriz, cognitivo, emocional o social

- Buscar el elemento, es decir la competencia que une la pasión de una persona con sus fortalezas naturales (Robinson & Arónica 2012).

- Centrarse en lo conseguido en lugar de en lo que falta. Tanto en el feedback del docente como en la autoevaluación del alumnado.

- Diseñar tareas realizables y motivantes. Imitar las características de los video-juegos que se basan en retos divertidos y realizables tras una dedicación suficiente. En definitiva, plantear buenas progresiones de enseñanza para experimentar éxito y satisfacción durante las clases de EF.

- El error forma parte del aprendizaje por lo que es mejor asumirlo como un reto para practicar más y mejor y conseguir el reto

- Reconocer las emociones mientras se practica EF (ver capítulo 8 del presente libro).

- Estimular todos los sentidos con juegos sensoriales (tapar los ojos, limitar la movilidad, etc.)

- Disfrutar del proceso de aprendizaje y de la realización de la tarea por encima del resultado final.

- Incentivar la comunicación no verbal.

Estrategias para mejorar la regulación emocional.

La EF es una asignatura que plantea constantes retos que pueden generar, como hemos analizado anteriormente, emociones positivas o negativas. Por tanto, ofrece numerosas oportunidades de identificar, tomar consciencia y gestionar emociones. Probablemente sea la asignatura del curriculum en la que aparezcan más conflictos entre el alumnado derivados de los juegos o de los desafíos. Sugerimos que la resolución de conflictos emocionalmente inteligente forme parte explícita de la EF.

- Resolución de conflictos. En primer lugar, mostrar ejemplo actuando con tranquilidad y autocontrol. En segundo lugar, conseguir que los afectados se tranquilicen y expresen cómo se sienten y cómo se siente la otra persona. A partir de ahí se pueden establecer diferentes estrategias siendo recomendable la participación máxima del alumnado en el proceso de resolución a través de propuestas y de asumir las responsabilidades (Sáenz-López, 2020).

- Mejora el clima emocional. En el capítulo 5 del presente libro se analiza cómo medir y cómo mejorar el clima emocional.

- Poner en práctica la auto-responsabilidad ante éxitos, conflictos y fracasos. Esta competencia ayuda a regular emociones y a tener más satisfacción con la vida.

- Fomentar el buen humor. El poder del sentido del humor es enorme, dejemos que fluya con naturalidad y respeto.

- Hacer ejercicios de respiración y relajación.

- Diseñar el propio botiquín emocional, haciendo reflexionar sobre las estrategias que ayudan a superar un mal momento. Por ejemplo, hacer deporte, bailar, escuchar música, salir con los amigos, etc.

- Ofrecer juegos de control emocional como el de hacer reír o hacer cosquillas, así como juegos competitivos para poner en práctica emociones intensas y aprender a gestionarlas.

- Recordar en cada clase de EF que moverse y sudar produce beneficios de todo tipo incluyendo el catártico lo que ayuda a la regulación emocional.

Estrategias para mejorar las habilidades sociales

La EF es una asignatura en la que el número de actividades grupales suele ser mucho mayor que en el resto (Sáenz-López, 2005). Los juegos cooperativos, bailes, deportes o ejercicios por parejas o pequeños grupos suelen ocupar la mayoría del tiempo de una clase. Esto convierte a la EF en una oportunidad de promover habilidades sociales como la escucha activa, el liderazgo, el trabajo en equipo, la asertivi-

dad, la convivencia o la cooperación. El desarrollo de estas competencias permitirá al alumnado relacionarse de forma positiva y satisfactoria con los demás.

- **Sonrisa.** Sonreír es una herramienta sencilla y potente para mejorar las relaciones en el aula y contagiar emociones positivas.

- **Tareas sociomotrices.** Sugerimos que la mayoría de las tareas en una sesión de EF sean de oposición, cooperación o cooperación-oposición. De esta forma, aumentamos las interacciones sociales y las posibilidades de desarrollar competencias interpersonales.

- **Juegos cooperativos.** En particular, los retos cooperativos son un ejemplo de comunicación y trabajo en equipo en busca de un reto colectivo. Sugerimos aumentar los retos y aprendizajes cooperativos en las sesiones de EF.

- **Incentivar el altruismo y la compasión** pues nos hacen sentir bien y se mejoran las relaciones sociales.

- **La expresión corporal** es un contenido interesante a nivel socioemocional por la facilidad de poner en práctica competencias como la asertividad, la empatía o la compasión.

- **Reflexionar sobre el estado emocional colectivo** al principio y al final de la sesión. Sorprenderles con preguntas como: ¿qué acción altruista has realizado durante la sesión?, ¿cómo has ayudado a que la clase funcione? ¿cómo crees que se ha sentido el docente... o un compañero?...

- **Utilizar metodologías activas** en las que el alumnado se sienta protagonista en la sesión.

- **Practicar y fomentar la escucha activa**, dejando que hablen con libertad y sin justificarse ante alguna crítica.

- **Conocer sus nombres, estar disponible para ayudarles y generar un clima de afecto y respeto.**

Conclusiones

El objetivo que nos planteamos en este capítulo era analizar la relación entre las emociones y la actividad física y su influencia en el sistema educativo, principalmente a través de la educación física EF. Se ha mostrado la influencia de ambos tópicos en facetas tan esenciales como la salud, el bienestar o la facilidad para aprender. Su influencia mutua potencia los beneficios de las personas que practican actividad física y entrenan la mejora de la inteligencia emocional.

En el ámbito educativo, por tanto, la EF se convierte en una asignatura esencial por ser la única del currículum que ofrece a los jóvenes la posibilidad de practicar actividad física. Asimismo, introducir la potencia de las emociones en sus sesiones incrementará los beneficios educativos en los ámbitos señalados: aprendizajes, salud y bienestar. Se presentan en el capítulo numerosas estrategias prácticas para desarrollar en las clases de EF con el objetivo de mejorar su condición física, su inteligencia emocional y su calidad de vida.

En cualquier caso, sugerimos a los docentes de EF y de todas las materias curriculares a seguir formándose en la mejora de sus competencias emocionales con el objetivo de aumentar la calidad del sistema educativo y sobre todo el bienestar personal y social del alumnado y profesorado.

Referencias

- Afonso, C.M.; Fernández-Ozcorta, E.J.; Sáenz-López, P.; Sierra, A.; Silva, H.M. & Tornero, I. (2013). *Actividad física, obesidad, alimentación e imagen corporal en la población de 6 a 10 años del entorno del Guadiana*. Huelva: Copiadoras Bonanza, S.L.
- Almagro-Torres, B.J.; Fierro, S.; Fernández-Ozcorta, E.J.; Conde, C. & Sáenz-López, P. (2021). *Emociones y motivación del alumnado en educación física*. En *Cómo motivar en educación física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. García-González, Luis (coord.). 147-158. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/109109>
- Alonso, J. I., Gea, G., & Yuste, J.L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108. http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1375389683.pdf
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems
- Bisquerra, R. (2007). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis.
- Bisquerra, R. (2018). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea comunicación.
- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*. Barcelona: Octaedro.
- Brown, R. F., & Schutte, N. S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 585-593.

- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). Recuperado de <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 45-51. doi: 10.1017/s1138741600005965.
- Fernández-Ozcorta, E.J., Almagro, B.J., & Sáenz-López, P. (2016). *Motivación, Inteligencia emocional y actividad física en universitarios*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Fierro-Suero, S., Almagro, B.J. & Saenz-Lopez, P. (2019). Necesidades psicologicas, motivación e inteligencia emocional en Educacion Fisica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(2), 167-186.
- Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E.J.; Sáenz-López, P. (2022). Students' motivational and emotional experiences in physical education across profiles of extracurricular physical activity: The influence in the intention to be active. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 9539. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159539>
- Fierro-Suero, S., Sáenz-López, P., Carmona-Márquez, J., & Almagro, B. J. (2023). Achievement Emotions, Intention to Be Physically Active, and Academic Achievement in Physical Education: Gender Differences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(1), 114-122. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0230>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Haugen, T., Säfvenbom, R., & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 2, 49-56.
- Kouli, O; Bebetos, E.; Kamperis, I. & Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- Lavega, P; Araújo, P., & Jaqueira, A. R. (2013). Teaching motor and emotional competencies in university students. *Cultura Ciencia y Deporte*, 8(22), 5-15. <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/issue/view/48>
- Lavega, P; Filella, G.; Agulló, M^a. J.; Soldevilla, A.; & March, J. (2011). Understanding emotions through games: helping trainee teachers to make decisions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640. http://www.investigacion-psicopedagogica.com/revista/articulos/24/english/Art_24_519.pdf
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity

- and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109, 453-460.
- Organización Panamericana de Salud (OPS, 2019). *Los problemas de salud mental son la principal causa de discapacidad en el mundo*. <https://shorturl.at/gjns4>
- Organización Mundial Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre Actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Pascual-Leone, A., Fernández, A., & Bartrés-Vaz, D. (2019). *El cerebro que cura*. Barcelona: Plataforma.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física emocional: de la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.
- Puig, N. (2012). Emociones en el deporte y sociología. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 28, 106-108.
- Ratey, J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little Brown and Company.
- Ros, A., Moya-Faz, F., & Garcés de Los Fayos, E.J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112. Recuperado en 29 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100011&lng=es&tlng=es.
- Redes (2010). Deporte para un cerebro más sano. *Programa Redes*, 72. <http://www.re-desparalaciencia.com/3918/redes/redes-72-deporte-para-un-cerebro-mas-sano>
- Robinson, S. K., Aronica, L. (2012). *El Elemento*. España: Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Sáenz-López, P. (2005). La Sociomotricidad. En Zagalaz, M^a L.; Martínez, E.; Latorre, P.A. (coord.), *Respuestas a la demanda social de actividad física* (87-93). Madrid: Gymnos.
- Saenz-López, P.; Fernández-Ozcorta, E. J.; Almagro-Torres, B. J.; De Las Heras, M. A. (2019). Formación del profesorado y estrategias para desarrollar la inteligencia intra e interpersonal en las aulas. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15 (1), 79-90. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Saenz Lopez, P. (2020a). *Educación emocional*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Saenz Lopez, P. (2020b). Las emociones: necesidad de su programación para una actividad física más saludable. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 13, p. 59-81. doi:<http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i13.3801>.

- Saenz Lopez, P., Moncada, J., & Cordero, R. (2022). Relación de la intensidad en los entrenamientos con el rendimiento deportivo, la condición física y variables emocionales (Relationship of intensity in sport training with sports performance, physical fitness and emotional variables). *Retos*, 47, 156–163. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94259>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The positive psychology of emotional intelligence. En S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2º ed., pp. 237-248). Nueva York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Barcelona: ediciones B.
- Starks, M. A.; Starks, S.; Kingsley, M.; Purpura, M. & Jager, R. (2008). The effects of phosphatidylserine on endocrine response to moderate intensity exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 5: 11.
- UNICEF (2021). Empeora la situación de la salud mental de los niños en Europa. <https://www.unicef.es/prensa/empeora-situacion-salud-mental-ninos-europa>
- Wolper, D. (2011). *La verdadera razón del cerebro*. TED, ideas worth spreading. https://www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains?language=es