

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 13

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Revisión

Emotional control and physical activity in children aged 6 to 12 years.

Control emocional y la práctica de actividad física en niños de 6 a 12 años.

Daniela Margarita Marcillo Mármol¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7667-6553>

Universidad Central del Ecuador. Quito-Ecuador¹

Autor de correspondencia
marcillodaniela@yahoo.com

Recibido: 27-06-2025
Aceptado: 14-09-2025
Disponible en línea: 15-05-2025

Abstract

At an early age, work on emotional control should be prioritized because it is important for proper inter- and intrapersonal development. Physical activity helps children develop empathy with their peers through expression and movement. The objective of this research was to systematize the theoretical and methodological assumptions that underpin emotional control and physical activity in children aged 6 to 12. A methodology based on the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) protocol will be used, and documents that meet inclusion and exclusion criteria will be consulted in databases such as Dialnet, Recyt, Redalyc, and Scielo. The results obtained demonstrated that physical activity contributes positively to emotional control in children. Furthermore, physical education teachers are recognized as promoters of intelligent physical activity, that is, those who consider the socio-emotional aspect of their classes. The conclusions highlighted the importance of developing information on the topic and recommended non-competitive physical activity to promote positive emotions.

Keywords: Emotions; emotional control, physical activity, physical education, self-control.

Resumen

En edades tempranas se debe priorizar el trabajo sobre el control emocional debido a que es importante para un correcto desarrollo inter e intrapersonal, la práctica de actividad física contribuye para que los niños puedan ser empáticos con sus pares a través de la expresión y el movimiento. El objetivo de esta investigación fue sistematizar los presupuesto teóricos y metodológicos que fundamenten el control de las emociones y la práctica de actividad física en niños de 6 a 12 años. Se utilizará la metodología basada en el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), en donde se consultarán documentos que cumplan con criterios de inclusión y exclusión en bases de datos como: *Dialnet*, *Recyt*, *Redalyc*, *Scielo*. Los resultados obtenidos demostraron que la práctica de actividad física contribuye positivamente sobre el control de emociones en niños, además, de mencionar al docente de educación física como un promotor de actividad física inteligente, es decir que contempla la parte socioemocional en sus clases. Las conclusiones contemplaron la importancia del desarrollo de información sobre el tema y se recomienda practicar actividad física de tipo no competitiva para promover emociones positivas.

Palabras clave: Actividad física, autocontrol, control emocional, educación física, emociones.

Introducción

Desde el inicio de la humanidad y a lo largo de las diferentes civilizaciones la actividad física ha estado presente de diferentes formas ya sea cazando, recogiendo frutos o simplemente caminando, pues actividad física es todo movimiento producido por el cuerpo que requiera un consumo energético y debe ser dosificado en función de la edad (OMS, 2021). Dichas actividades han generado distintas emociones sean positivas o negativas, lo cual se puede evidenciar cuando las personas juegan.

La inteligencia emocional según (Goleman, 1995) es lo que nos brindará más opciones de desarrollo personal a partir de la comprensión de emociones, empatía con los sentimientos de los demás y mejorar la capacidad de trabajar en equipo. En el caso de los niños cuando no saben gestionar adecuadamente sus emociones pueden generar conflicto con sus pares. Además, según (Gardner, 1983, como se citó en Macías, 2002) la capacidad de identificar sus propias emociones, sentimientos y su yo interior se define como inteligencia intrapersonal, a diferencia de la interpersonal la misma que ayuda a identificar las emociones del otro, una característica presente en líderes.

En edades tempranas es recomendable trabajar sobre el control y manejo de emociones negativas como la ira, frustración y depresión que son las que más predominan. Algunas recomendaciones son trabajar en el autocontrol, que padres y cuidadores de niños sean quienes hablen con ellos sobre las emociones sin expresarlas de forma impulsiva, trabajar sobre las órdenes y la expresión de emociones (UNICEF, 2023).

Siguiendo con las recomendaciones de actividad física de la (OMS, 2021) para niños de 5 a 17 años, es recomendable 60 minutos diarios de intensidad moderada a vigorosa al menos 3 veces a la semana, preferentemente aeróbica. En general la actividad física tiene múltiples beneficios en mujeres y hombres de todas las edades, la producción y vivencia de emociones positivas como: felicidad, satisfacción, placer, alegría, etc, mismas que contrarrestan la sensación de abandono; Marquez (1995) indica que la percepción de estas emociones contribuye a la satisfacción de la vida personal o el grado de felicidad así también, emociones negativas como la ira, frustración y depresión han formado parte de la actividad física especialmente en niños cuando se trata de jugar.

En el estudio de Casimiro et al. (2013) estudiantes de sexto curso del Colegio de Almería CEIP El Puche, participaron en diferentes sesiones lúdicas y como resultado de la aplicación de esta propuesta los estudiantes reconocieron diferentes emociones que pueden desequilibrarlos, creación de un medio de comunicación y expresión a través del movimiento, el diálogo y contacto con sus pares. A partir de esto, queda claro cuan beneficioso es la práctica de actividad física para el control de emociones, como se mencionó anteriormente el juego también es una actividad física.

Debido a todo lo antes mencionando se considera que la realización de esta investigación es fundamental debido a que tiene sistematiza los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamentan el control de las emociones y la práctica de actividad física en niños de 6 a 12 años lo que permitió la recolección de información relevante, misma que ha sido seleccionada meticulosa y críticamente, con el fin de que la información presentada sea de utilidad y quede en constancia que la práctica de actividad física en niños tiene un efecto positivo en el control de sus emociones, relaciones interpersonales, resolución de problemas y empatía con quienes lo rodean.

Metodología

Para la realización de esta investigación se ha tomado en cuenta algunas consideraciones sobre la metodología PRISMA planteadas por Quispe et al. (2021)afirman que: “La revisión sistemática revisa y localiza literatura relevante que se ajusta a los criterios de inclusión / exclusión

previamente establecidos. Su metodología es clara y sistemática para reducir sesgos en la identificación, selección, síntesis y resumir los estudios” (p.2).

Se utilizó la metodología de revisión sistemática basada en el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), se consultarán documentos que cumplan con criterios de inclusión y exclusión en bases de datos como: *Dialnet, Recyt, Redalyc, Scielo*. Utilizando palabras clave como: emociones, actividad física, control emocional, inteligencia emocional en niños términos que fueron combinados con el uso de operadores booleanos como and y or.

Tabla 1

Tabla de criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Documentos publicados entre 2020 y 2025.	Documentos publicados antes del 2020
Documentos completos	Documentos repetidos
Documentos en español e inglés	Documentos en idiomas diferentes al inglés y español
Artículos de revisión sistemática, tesis de pregrado y posgrado y artículos científicos.	Documentos incompletos
Documentos cuyo objeto de estudio cumpla con los requerimientos de la investigación.	Documentos que no cumplan con los requerimientos del objeto de estudio de la investigación
	Documentos que no aporten a la investigación.

Nota: La tabla muestra los criterios de inclusión y exclusión aplicados para la selección de información.

Con base en la metodología PRISMA se reconocieron 4 etapas: identificación, selección, elegibilidad e iniciación, tras una búsqueda preliminar, se encontraron alrededor de 100 documentos, de los cuales se excluyeron 80 que no cumplieron con los criterios de inclusión de esta revisión. Para iniciar la selección se revisaron resúmenes, objetivos, resultados de investigaciones y de artículos completos con el fin de decidir si la información presente estaba o no relacionada con el objetivo del estudio. Finalmente, se seleccionaron veinte publicaciones, en la figura 1 se presenta el flujograma que corresponde al proceso de búsqueda y selección de información.

Figura 1

Flujograma PRISMA

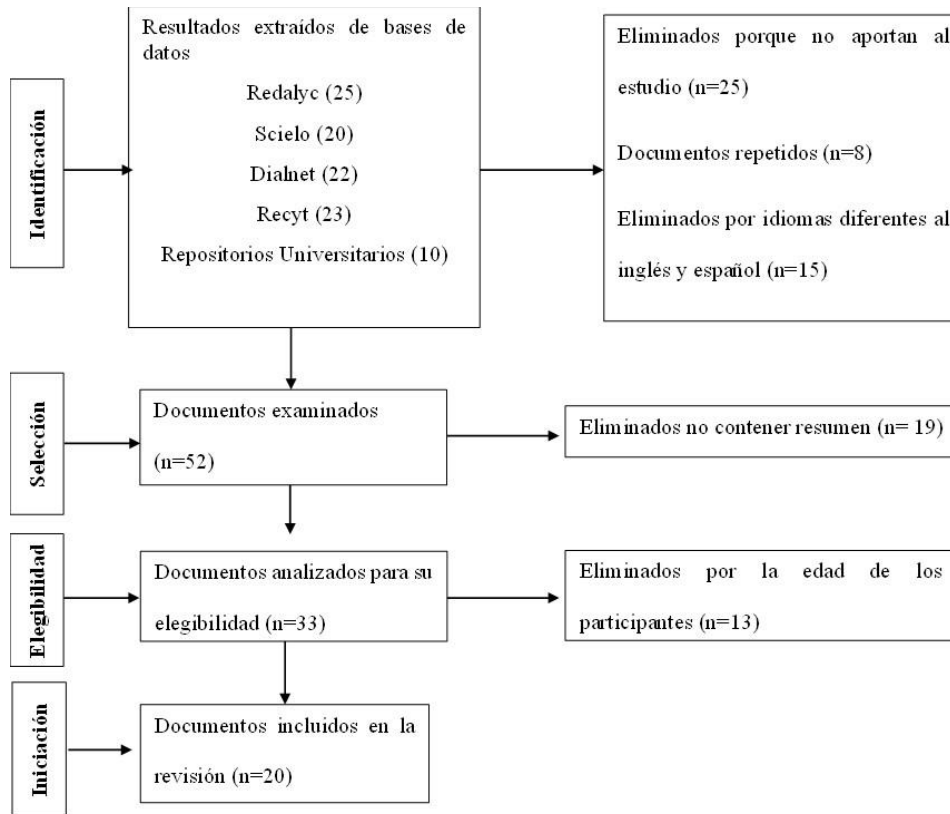


Tabla 2

Estrategias de búsqueda, mediante el uso de palabras clave y operadores booleanos

Base de datos	Artículos y documentos encontrados	Palabras clave	Operadores booleanos	Combinación de palabras clave y operadores booleanos
Redalyc	25	Control emocional, actividad física niños	Uso de and	Control emocional and actividad física Control emocional and niños
Dialnet	22	Actividad física, educación universitaria	Uso de or, not	Actividad física not universitarios Actividad física or emociones
Scielo	20	Physical activities, emociones, inteligencia emocional, actividad física	Uso de and	Physical activities and emociones Inteligencia emocional and actividad física
Recyt	23	Actividad física Manejo de emociones Salud emocional	Uso de and	Actividad física and salud emocional Actividad física and manejo de emociones
Repositorios universitarios	10	Actividad física Niños	Uso de and	Actividad física and niños Niños and salud mental

Resultados

Los resultados se han obtenido de los documentos escogidos después de la búsqueda y selección, donde se aborda la importancia del control emocional y la práctica de actividad física en niños, el mismo que se evidencia en la figura 1, donde se indica como se seleccionó los documentos para el desarrollo de la presente investigación. Para la tabla 3 se presenta la información que se obtuvo de los 20 documentos, abordando dimensiones como: 1) Título, 2) Autor, 3) Muestra, 4) Métodos para la recolección de datos y 4) Resultados, donde se aplicó los criterios de búsqueda de la tabla 1 y las estrategias de la tabla 2, con la finalidad de presentar resultados certeros y precisos.

Tabla 3

Documentos seleccionados con relación al control emocional y la práctica de actividad física en niños.

N°	Título	Autor	Muestra	Métodos para la recolección de datos	Resultados
1	Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género	(Galdón López et al., 2021)	218 estudiantes entre 10 y 12 años	Cuestionario <i>ad-hoc</i> y el <i>TMMS-24</i>	Se evidencia que la mayor parte de estudiantes que practican algún tipo de actividad física son los niños, quienes no practican deporte son los que prestan menor atención emocional, destacan actividades acuáticas como la natación.
2	Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria	(Álvarez-Ibáñez y Fernández-Hawrylak, 2022)	43 estudiantes	Cuestionario de Perfiles de Estados de Ánimo (POMS)	Emociones negativas como la ira, la frustración y depresión se generan por la actividad física competitiva es por eso que se recomienda fomentar la práctica de actividades físicas no competitivas ya que así los estudiantes no se enfocan en las perspectivas de perdedor y ganador, y así generar emociones positivas.
3	Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial	(Navarrete y Gómez, 2022)	24 estudiantes	técnica de observación e instrumento entrevista socioemocional	Los resultados obtenidos evidencian que muchas familias no cuentan con la información necesaria sobre la importancia de la actividad física, además, la práctica de actividad física regular reduce los niveles de estrés y ansiedad
4	Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de	(Gupioc, 2021)	144 estudiantes	Test, ICE: NA de BarOn	Después de la aplicación del test se obtuvieron diferentes resultados donde los niños presentan dificultad en la empatía, resolución de problemas son alterar sus emociones y la falta de

	los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas			atención en sus hogares, concluyendo así que para ayudar a esos problemas se recomienda aplicar programas de actividad física programada enfocada en una formación holística de los niños, ya que así se mejora el estado de ánimo, la salud, el aprendizaje y las relaciones interpersonales.
5	Salud Mental y Actividad Física: Análisis correlacional y comparativo de una muestra de Educación Primaria (Herranz, 2023)	50 estudiantes	Cuestionario	Sugiere que los estudiantes que son físicamente más activos presentan una mejor autoeficacia (resolución de problemas, manejo de situaciones) y que los niveles de actividad física se asocia significativamente con la variable de bienestar emocional, además propone que el incremento de horas académicas dedicadas a la AF. Como resultado el autor indica que los juegos con enfoque competitivo generan emociones negativas, de igual manera cuando los grupos para un trabajo cooperativo se crean de forma mixta, el género masculino experimenta con más intensidad sus emociones durante el juego. Finalmente, cuando se trata de una competencia la intensidad de las emociones es más elevada por la “victoria o derrota”.
6	Propuesta educativa para favorecer la concienciación emocional en educación física con niñas y niños de entre 8 y 10 años (Salcedo et al., 2022)	25 alumnos	Cuestionario GES-C	Teniendo en cuenta las 4 dimensiones analizadas: IEG (IE Global); PE (Percepción Emocional); GAE (Gestión Auto-Emocional); GHE (Gestión Hetero-Emocional); UE (Utilización Emocional). Se evidencia que la práctica de actividad física incide positivamente en las 4 dimensiones antes mencionadas, además que en la etapa de educación primaria es fundamental trabajar sobre las emociones, que la percepción emocional es mejor durante una práctica deportiva, y que las mujeres son capaces de controlar mejor sus emociones.
7	Estudio de la inteligencia emocional escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física (Sánchez Chacón-Cuberos, 2020)	86 estudiantes	Inventario de Inteligencia Emocional en el Deporte	

8	Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria	(De la Cruz y Ordoñez y Cruzata Martínez, 2017)	175 y 11 profesores	Test psicométrico de inteligencia emocional; un test de inteligencia kinestésica	Como resultado se obtuvo que el 40,3% de los estudiantes presentan problemas en el desarrollo de la inteligencia emocional y que el 27% de los profesores consideran que la Educación Física contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional. Mejorando así la comunicación, el respeto, el proceso de enseñanza-aprendizaje, la autoestima y las relaciones docente-estudiante y estudiante-estudiante.
9	Promoción de la actividad física y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes.	(Romero-Ibarra et al., 2024)	60 participantes	Programa "VACACIONAL FEDER, 2023"	En este programa se aplican varias actividades físicas que diferentes enfoques entre ellos la competencia amistosa, creatividad y expresión corporal; dicho programa tuvo resultados positivos a nivel emocional de quienes participaron, resultados que se evidenciaron en las encuestas de satisfacción aplicadas.
10	Influencia de la danza sobre la felicidad y el Autoconcepto en niños y adolescentes	(Rusillo-Magdaleno et al., 2022)	4 artículos	Revisión bibliográfica	Se obtiene como resultado que la práctica de danza contribuye a mejorar la autoestima y el autoconcepto físico, por ende, contribuye a la parte emocional, la satisfacción personal, y la ansiedad. Además, que la danza tiene los mismos efectos que cualquier otro tipo de actividad física que se realice.
11	Fundamentación teórica sobre inteligencia emocional y su gestión a través del teatro en educación básica primaria	(Pinto Lara et al., 2024)		Artículos de investigación	La investigación propone que el teatro es un recurso valioso con el que se puede promover la educación emocional en las instituciones educativas, porque se fomenta la autorregulación emocional, comprensión de emociones propias y ajenas, afrontar situaciones de manera positiva, mejora la comunicación asertiva debido a la participación en diferentes roles.
12	Emociones, acción motriz y género en el alumnado de Educación Física de Primaria	(Founaud-Cabeza et al., 2023)	86 estudiantes	Cuestionario Games and Emotions Scale for Children (GES-C)	Se evidencia que la acción motriz de tipo cooperativo genera emociones positivas, que la percepción de emociones dependerá de la lógica de la actividad física practicada, además que puede ser usada como un método pedagógico para generar emociones,

<p>13 El Baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física: Revisión sistemática. (Jaramillo Echeverría, 2024)</p>	<p>14 estudios</p>	<p>Revisión sistemática</p>	<p>siendo las niñas quienes con mayor intensidad emociones positivas. Quienes practican actividad física regular presentan un mejor control emocional, en el ámbito deportivo este control emocional ayuda a reducir los niveles de estrés antes de una competencia, por eso se sugiere que la formación de entrenadores cuente con aspectos físicos y psicológicos. Finalmente, el baloncesto puede ser una buena herramienta para trabajar sobre las emociones de los niños.</p>
<p>14 Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones (Cerezo Ros, 2021)</p>	<p>Niños de Educación Infantil</p>	<p>Propuesta actividades</p>	<p>de Propone una serie de actividades físicas enfocadas en los cuentos motrices, donde los niños deberán expresar emociones según lo indique el cuento. Esta propuesta mejora el control de la impulsividad en los estudiantes, a mejorar en las tareas, además de, de que los estudiantes sean capaces de reconocer sus emociones al momento de vivenciarlas.</p>
<p>15 Vivencia emocional en Educación Física durante la práctica de diferentes juegos deportivos (Duque Ramos et al., 2023)</p>	<p>790 estudiantes</p>	<p>Escala Games Emotions Scale (GES)</p>	<p>Se evidencia que en juegos de cooperación- oposición como el baloncesto las emociones positivas son más fuertes. Además, invita a que los docentes de educación se formen en competencias socioemocionales para así motivar a los estudiantes a la práctica de actividad física, pues dentro de sus clases se puede usar juegos que promuevan emociones positivas.</p>
<p>16 Utilidad de los cuentos motores en el desarrollo emocional del alumnado de educación infantil (Marichal, 2020)</p>	<p>Estudiantes de educación infantil</p>	<p>Psicocinética de Le Boulch</p>	<p>de Los cuentos motores pueden ser una herramienta pedagógica que ayude a experimentar e identificar emociones, debido a que combinan el juego motor y la expresividad motriz, ayudando así a canalizar sus emociones a través del movimiento.</p>
<p>17 Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la Niñez (Ortiz Rodríguez et al., 2024)</p>	<p>14 documentos</p>	<p>Revisión bibliográfica</p>	<p>Enseñar con los métodos y las técnicas adecuadas la actividad física promueve diversos beneficios como la reducción del estrés académico en niños, reducción de síntomas de ansiedad, mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar general.</p>

18	Comportamiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de 6 a 8 grado del colegio José Rafael Faria Bermúdez, en virtud a los niveles de práctica de actividad física desarrollados durante la pandemia SARS-CoV-2.	(Gelvez et al., 2021)	et 450 estudiantes	Inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA) y test de inteligencia emocional de Rego y Fernánde	Durante la pandemia de COVID-19 la inactividad física incide directamente en las emociones de forma negativa. Quienes no practican actividad física tienen más tiempo libre que usan en actividades individuales como redes sociales lo que hace que se aislen del resto de personas. Y que un bajo nivel de actividad física si disminuye la capacidad de resolución de problemas y control emocional.
19	Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física.	(Ramos-Álvarez et al., 2025)	50 estudiantes	Cuestionario de Perfiles de Estados de Ánimo (POMS)	Con la llegada de la pandemia de COVID-19 el sedentarismo se incrementó en general, en el caso de los niños esto tuvo un impacto negativo en si estado de ánimo y bienestar emocional en general, debido que la actividad física que practicaban en sus hogares era escasa que no cumplía con las recomendaciones de AF de a OMS. Dentro de los múltiples beneficios de la actividad física, está la mejora de la salud emocional y mental, pues disminuye síntomas de ansiedad y depresión por ende emociones negativas como la tristeza y la frustración. Y también de mejorar las relaciones interpersonales entre pares y familia, por eso motiva a que los padres inculquen a sus hijos un estilo de vida más activo.
20	Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar	(Rodríguez et al., 2020)	40 documentos	Revisión sistemática	

Discusión

Beneficios de la Actividad física

De los beneficios de la actividad física, está la mejora de la salud emocional y mental, disminuye síntomas de ansiedad y depresión por ende emociones negativas como la tristeza y la frustración. (Navarrete & Gómez, 2022; Rodríguez et al., 2020) en la parte escolar contribuye a la reducción del estrés académico en niños, reducción de síntomas de ansiedad, mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar general (Ortiz Rodríguez et al., 2024) lo que concuerda con lo mencionado Vera et al. (2019) donde señalan que practicar actividad física tiene beneficios neurológicos como el bienestar mental general, mejora en el proceso de aprendizaje y todo proceso mental.

Actividad física, educación física y control emocional

Se debe enseñar actividad física con métodos y técnicas adecuadas enfocada en una formación holística, como en una clase de educación física donde se contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional. Mejorando así la comunicación, el respeto, el proceso de enseñanza-aprendizaje, la autoestima, las relaciones interpersonales, mejor autoeficacia, resolución de problemas y manejo de situaciones (De la Cruz Ordoñez & Cruzata Martínez, 2017; Herranz, 2023). Dentro del ámbito escolar el estudio de Sánchez y Chacón-Cuberos (2020) sugiere que la mejor etapa para trabajar sobre las emociones es en educación primaria, que concuerda con la información que presenta UNCEF (2023) que sugiere que el control emocional en especial de la frustración y la ira es recomendable hacer en la primera infancia a través de auto instrucciones y alejarlos de situaciones que puedan incidir en sus emociones. El estudio realizado por Álvarez-Ibáñez y Fernández-Hawrylak (2022) sugiere que la actividad física que se practique no sea de tipo competitiva donde se tenga en cuenta “el perdedor y ganador” o “la victoria y derrota” pues esas percepciones generan emociones negativas como la ira y la frustración, la competencia amistosa y cualquier acción motriz de tipo cooperativo tiene resultados positivos a nivel emocional (Founaud-Cabeza et al., 2023; Romero-Ibarra et al., 2024). Lo que concuerda con lo dicho por Damián-Díaz (2016) donde dice que mediante el juego los niños pueden interiorizar, aceptar y expresar todo lo que sienten positivamente y también mejoran sus relaciones sociales.

Género y control emocional

Según la información analizada, en el estudio de Salcedo et al. (2022) el género masculino experimenta con más intensidad sus emociones durante el juego, especialmente en el fútbol. Por otro lado, el género femenino es más capaz de controlar mejor sus emociones y son quienes vivencian con mayor intensidad emociones positivas predominando estas en prácticas artísticas (Founaud-Cabeza et al., 2023; Sánchez & Chacón-Cuberos, 2020) Se puede señalar que las mujeres sin importar la edad tiene un mejor manejo emocional debidos al aprendizaje socioemocional a diferencias de los hombres que se les dificultad el manejo de sus emociones pues las expresan con mayor efusividad (Castro & Díaz, 2019)

Alternativas de AF para el control emocional

Dentro de las múltiples opciones de actividad física que se puede realizar está la danza que contribuye a mejorar la autoestima y el autoconcepto físico, mejorando la salud emocional, la satisfacción personal, y reduciendo síntomas de ansiedad (Rusillo-Magdaleno et al., 2022), Por otro lado el estudio de Pinto Lara et al. (2024) sugiere que el teatro es un recurso valioso con el que se puede promover la educación emocional, autorregulación emocional, comprensión de emociones propias y ajenas, afrontar situaciones de manera positiva, mejora la comunicación asertiva debido a la participación en diferentes roles.

En el ámbito deportivo el baloncesto y actividades acuáticas como la natación puede ser una buena herramienta para trabajar sobre las emociones de los niños, debido que es un deporte donde se experimentan y expresan emociones positivas muy fuertes, además de mejorar la comunicación, las relaciones interpersonales, autoeficacia y control emocional (Duque Ramos et al., 2023; Galdón López et al., 2021; Jaramillo Echeverría, 2024). Otra alternativa de actividad

física que se puede aplicar en niños son los cuentos motrices, los mismos que al combinar el juego motor y la expresividad motriz ayudan a experimentar e identificar emociones, canalizar sus emociones a través del movimiento, mejoran el control de la impulsividad en los estudiantes, reconocer sus emociones al momento de vivenciarlas (Cerezo Ros, 2021; Haga clic o pulse aquí para escribir texto. Se puede considerar al deporte como una herramienta de regulación emocional, manejo de ansiedad y autocontrol debido a que implica un entrenamiento estricto y mucha disciplina (Rosa-Martinez et al., 2013)

Actividad física y COVID-19

Durante la pandemia de COVID-19 la práctica de actividad física en hogares no cumplía con las recomendaciones de actividad física de la OMS. El aumento de los niveles de sedentarismo incide directamente en las emociones de forma negativa, un bajo nivel de actividad física disminuye la capacidad de resolución de problemas y control emocional, en los niños donde se evidenció un impacto negativo en su estado de ánimo y bienestar emocional, además de problemas de salud como sobrepeso, debido que pasaban más tiempo detrás de pantallas. (Gelvez et al., 2021; Ramos-Álvarez et al., 2025)

Conclusión

A partir de la sistematización de la información los autores consultados coinciden en que la práctica de actividad física en niños contribuye en el control emocional, promoción, expresión e identificación de emociones propias y de sus pares. Además, sugieren que la práctica sea de tipo no competitiva porque al llevar el juego, el deporte y la acción motriz en general al nivel de competencia se elevan las emociones negativas como la ira y la frustración debido a las percepciones de “perdedor y ganador” o “victoria o derrota”.

Las mejores edades para trabajar sobre el control emocional en niños es la primera infancia, por eso es recomendable la aplicación de actividades de tipo expresivas como: el teatro, la danza, cuentos motores, gimnasia y deportes colectivos de oposición como el fútbol, el baloncesto, el voleibol. Es importante que desde edades tempranas los niños reconozcan sus emociones y las de sus pares para mejorar en la comunicación y las relaciones interpersonales.

Una de las limitaciones que se presentaron fue la búsqueda de información actualizada, debido a que muchos de los documentos encontrados que no cumplían con la fecha de publicación que se tomó en cuenta.

Referencias

Álvarez-Ibáñez, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Impacto emocional de la actividad física: emociones asociadas a la actividad física competitiva y no competitiva en educación primaria. *Retos*, 45, 290–299.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8384307>

- Casimiro, A. J., Espinoza, R., Sánchez, C. M., & Sande, J. A. (2013). EL MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA EDUCANDO EMOCIONES EN UN CENTRO MARGINAL. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 83.
<https://doi.org/10.33776/remo.v0i1.2266>
- Castro, M., & Díaz, A. (2019). *Inteligencia emocional en hombres y mujeres. Una revisión teórica* [Trabajo de pregrado, Universidad Peruana Union].
<https://doi.org/http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2424>
- Cerezo Ros, M. del C. (2021). Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(273), 128–140. <https://doi.org/10.46642/EFD.V25I273.2329>
- Damián-Díaz, M. (2016). *Los juegos de los niños y su relación con las expresiones emocionales*. 3(1), 5–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fpsic.24486957e.2015.3.115>
- De la Cruz Ordoñez, A., & Cruzata Martínez, A. (2017). Inteligencia emocional y kinestésica en la educación física de la educación primaria. *Actualidades Investigativas En Educación*, 17(2). <https://doi.org/10.15517/aie.v17i2.28681>
- Duque Ramos, V. H., Yuste Lucas, J. L., Alonso Roque, J. I., & Sáenz-López Buñuel, P. (2023). Vivencia emocional en Educación Física durante la práctica de diferentes juegos deportivos. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 20.
<https://doi.org/10.33776/remo.vi20.7610>
- Founaud-Cabeza, M., Martín-Forcadell, S., & Canales-Lacruz, I. (2023). Emociones, acción motriz y género en el alumnado de Educación Física de Primaria. *Retos*, 50, 342–348.
<https://doi.org/10.47197/retos.v50.98904>
- Galdón López, S., Zurita, F., Ubago, J., & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636–642.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Gelvez, D., Ortiz, I., & Clavijo, N. (2021). Comportamiento de la inteligencia emocional de los estudiantes de 6 a 8 grado del colegio José Rafael Faria Bermúdez, en virtud a los niveles de práctica de actividad física desarrollados durante la pandemia SARS-CoV-2. *Revista Formación Estratégica*, 2(1), 1.
<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/42>
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*. LeLibros. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gupioc, M. (2021). *Actividad física inteligente para el desarrollo emocional de los estudiantes de la institución educativa N° 18156 – Olto – Amazonas* [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo].
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59510/Gupioc_YM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Herranz, A. (2023). *Salud Mental y Actividad Física: Análisis correlacional y comparativo de una muestra de Educación Primaria* [Trabajo de pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19248.53761>
- Jaramillo Echeverría, A. E. (2024). El Baloncesto y la inteligencia emocional en estudiantes de nivel básica media de Educación Física: Revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1195–1222. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8473>
- Macías, M. A. (2002). LAS MÚLTIPLES INTELIGENCIAS. *Psicología Desde El Caribe*, 10, 28–38. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301003>
- Marichal, Y. (2020). *Utilidad de los cuentos motores en el desarrollo emocional del alumnado de educación infantil* [Trabajo de pregrado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19756/Utilidad%20de%20los%20cuentos%20motores%20en%20el%20desarrollo%20emocional%20del%20alumnado%20de%20educacion%20infantil%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Navarrete, F., & Gómez, U. (2022). Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial. *Dominio de Las Ciencias*, 8(3), 1314–1333. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- OMS. (2021). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS*. <https://iris.who.int/handle/10665/349729>
- Ortiz Rodríguez, C. J., Chávez Erives, A. I., Islas Guerra, S. A., Orona Escápita, A., & Nájera Longoria, R. J. (2024). Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la Niñez. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 11058–11079. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13243
- Pinto Lara, Y. L., Rodríguez Castro, D. M., & Sarmiento Sanabria, W. N. (2024). Fundamentación teórica sobre inteligencia emocional y su gestión a través del teatro en educación básica primaria. *Praxis Pedagógica*, 24(37), 8–30. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.praxis.24.37.2024.8-30>
- Quispe, A., Hinojosa-Ticona, Y., Miranda, H. A., & Sedano, C. A. (2021). Serie de Redacción Científica: Revisiones Sistemáticas Scientific Writing Series: Systematic Review. *Revista Del Cuerpo Médico Del HNAAA*, 14(1), 2021. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.906>
- Ramos-Álvarez, O., Cantarero-Prieto, D., Lanza-León, P., Cobo-Ortiz, N., & Arufe-Giraldez, V. (2025). Modificaciones en el estado de ánimo de la población escolar por aislamiento social relacionado con la práctica de actividad física. *Retos*, 62, 205–214. https://www.researchgate.net/publication/385258314_Modificaciones_en_el_estado_de_animo_de_la_poblacion_escolar_por_aislamiento_social_relacionado_con_la_practica_de_actividad_fisica
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista*

- Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1535.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724–735.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>
- Rosa-Martinez, A., Moya-Faz, F., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 13(1), 105–112. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227027541011>
- Rusillo-Magdaleno, A., Solas-Martinez, José, & Suárez-Manzano, S. (2022). INFLUENCIA DE LA DANZA SOBRE LA FELICIDAD Y EL AUTOCONCEPTO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. *EmásF*, 75.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8358772>
- Salcedo, P., Díaz-Aroza, Á., & Alcaraz-Muñoz, V. (2022). Propuesta educativa para favorecer la concienciación emocional en educación física con niñas y niños de entre 8 y 10 años. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4(436), 35–46.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8798070>
- Sánchez, A., & Chacón-Cuberos, R. (2020). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *Revista Euroamerica de Ciencias Del Deporte*, 10(1), 87–94.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7719606>
- UNICEF. (2023, May 19). *La frustración y el control de las emociones en la primera infancia* | UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/la-frustracion-y-el-control-de-las-emociones-en-la-primera-infancia>
- Vera, J., Flores, K., Alvarado, N. del C., & Dávila, L. (2019). *La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico*. 3(1), 1403–1420.
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1403-1420](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1403-1420)

Funding

The authors received no funding for the development of the research.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Author Contributions

The authors contributed to the development of the manuscript.