



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

---

---

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO EN NIÑOS DE PRIMARIA ALTA**

**PRESENTA**

**CINDY GUADALUPE GARCÍA INIESTA**

**DIRECTORA DE TESIS**

**DRA. MARTHA LETICIA GAETA GONZÁLEZ**

Puebla, Pue.

Febrero, 2023



**UPAEP – Secretaría General**

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

**Tesis Digitales Restricciones de uso:**

**DERECHOS RESERVADOS ©**

**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



**UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

---

---

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**Tesis**

**La actividad física y su relación con la autorregulación emocional y el rendimiento académico en niños de primaria alta**

**NOMBRE**

**CINDY GUADALUPE GARCÍA INIESTA**

**DIRECTORA DE LA TESIS**

**Dra. Martha Leticia Gaeta González**

Puebla, Pue.

Febrero, 2023



Puebla. Pue. 1 de febrero de 2023  
Asunto: LIBERACIÓN DE TESIS

**DRA. ANA MARÍA ALEJANDRA HERRERA ESPINOSA**  
**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**DEPARTAMENTO DE ARTES Y HUMANIDADES**

La que suscribe Dra. Martha Leticia Gaeta González, hace constar que la estudiante de la licenciatura en psicología del Plan 06

C. Cindy Guadalupe García Iniesta, ID 3406002 y Matrícula 1001360.

Ha finalizado la tesis titulada: "La actividad física y su relación con la autorregulación emocional y el rendimiento académico en niños de primaria alta"

Se encuentra listo para su defensa en examen profesional, Cumpliendo con las indicaciones de las sesiones de tesis, completando los apartados que señala la metodología propuesta desde su plan de estudios.

Sin más por el momento se libera el documento, para su defensa y obtención del grado respectivo en la fecha establecida por las instancias de la Universidad.

Sin más por el momento, reitero mis atenciones

“LA CULTURA AL SERVICIO DEL PUEBLO”  
H. Puebla de Z. a 1 de febrero de 2023

**Dra. Martha Leticia Gaeta González**

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA  
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DE  
PRIMARIA ALTA”

# Agradecimientos

Los agradecimientos podrían ser más largos que el trabajo en sí, porque primeramente gracias a Dios muchas personas me apoyan, cuidan e inspiran, aun así, se intentará la brevedad.

Para el motor de mi vida, mi hermano Máximo. Tu muchas veces has ido el motivo de mi existir.

Para el pilar de la familia y mi incansable soporte, Juan José, papá tú me mantienes sostenida en el suelo e inspirada por el cielo.

A mi madre, mi increíble mujer, que nunca se ha cansado de darme todas sus fuerzas, alentarme y brindarme toda su ternura y cariño, mamá siempre seremos tu y yo contra el mundo.

A Leticia García, que lejos, cerca, adentro o afuera marca con su esencia lo que sea, que probablemente fue ella quien metió a la psicología en la familia y que con su sabiduría me guía.

Para el equipo de taekwondo de UPAEP, equipo, ustedes son la razón por la que estoy aquí, en esta universidad, por lo que es necesario este trabajo de grado, gracias porque me transformaron, me hicieron crecer en todos los aspectos del ser.

A mis indescritibles buenos amigos que aparecieron en este momento de la vida pero que seguro conocí mucho más tiempo atrás, Javier Torres, Erick Nava, Marisol Gonzales, Lupita Patiño, Jacqueline Canales, Melissa Mercado, Jesús Benítez y Edwin Vilchis, gracias porque capa por capa me mostraron quien de verdad soy, gracias por acompañarme a vivir, por quererme a mí y a mis peores versiones, por siempre estar y levantarme o hacerme reír en todos los momentos. Que placer compartir mi etapa universitaria con ustedes, EK, gracias por llenar mi vida de colores, diversión, ocurrencias, pasión y emoción, sin ustedes la parte formativa universitaria no habría valido la pena.

Gracias a mis amigos de carrera, que jamás perdieron la empatía con mi vida de estudiante-atleta, por ustedes también se logró esto, Joel, Elena, Ernesto y Sofí, que seres tan únicos son, gracias por aceptarme, apoyarme y siempre enseñarme.

A mi fabulosa asesora Martha Leticia Gaeta, que hizo esta experiencia, una apasionada y agradable, usted es digna de admiración, gracias por compartirme de su conocimiento.

A los que, a pesar de los cambios y distancia, están en mi vida y corazón Gaby, Mario, Emilia, Carmen, Kiara, Ivanna y Tamara, ustedes me inspiran la vida y el alma, son parte de lo que soy.

Gracias, por ustedes estoy aquí y por ustedes vale la pena...

## Resumen:

El presente trabajo de investigación nace de la inquietud de analizar los beneficios de la actividad física como herramienta indispensable para el desarrollo integral de los niños en etapa de primaria alta, en el contexto mexicano.

Esto, a partir de la posibilidad de usar está como medida preventiva contra los altos índices de enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, como la obesidad, diabetes e hipertensión, sumando a las condiciones de confinamiento y aislamiento social que aumentaron los índices de sedentarismo debido a la contingencia sanitaria por la COVID-19. De manera específica, se buscó analizar la relación entre la actividad física realizada y las habilidades de autorregulación emocional que presentan los niños de primaria alta, por medio de dos instrumentos validados para población mexicana: escala de Gratz y Roemer, Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS por sus siglas en inglés) y un cuestionario de preguntas para medir la cantidad de actividad física realizada a la semana por los menores, tanto curricular como extracurricularmente. Así mismo por medio del cuestionario (PPPAICAQ) Parents' Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's Ability Questionnaire de Martinent et al. (2013) se buscó la relación entre la importancia dada a la práctica de actividad física y la percepción de actividad física de los hijos por parte de los padres. Los resultados muestran una correlación significativa positiva entre la alta cantidad de actividad física realizada dentro del ámbito escolar y la conciencia emocional. En cuanto al rendimiento académico, tomando como base las calificaciones obtenidas por los estudiantes en el ciclo en curso a la aplicación, se encontró una relación significativa positiva con la motivación (sección 2 del DERS) y a su vez con la actividad física realizada en clases. Finalmente, la importancia dada a la práctica de actividad física y la percepción de actividad física de los hijos por parte de los padres, hubo una respuesta congruente respecto a las de los hijos, lo cual evidencia la importancia de impulsar el estilo de vida activo de forma generacional.

Palabras clave: Actividad física, autorregulación emocional, rendimiento académico.

## Abstract

The following research work starts from the interest of analyzing the benefits of physical activity as an essential tool for correct development in the last three years of primary school. This, from the possibility of using it as a preventive measure against the high rates of chronic degenerative diseases such as obesity, diabetes, and hypertension and adding up the lockdown and social isolation conditions that increased sedentary lifestyle rates due to health contingency COVID-19. The main objective was to analyze the relationship between elementary school children's physical activity and emotional self-regulation abilities using two validated instruments for the Mexican population: Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), by Gratz and Roemer, and a questionnaire to measure the amount of physical activity performed by children in a weekly basis, both within the curriculum and extracurricular. In addition, through the Parent's; Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's Ability Questionnaire (PPPAICAQ) by Martinent et al. (2013), we sought to analyze the relationship between the importance given to the practice of physical activity and the perception of physical activity in their children from the parents view. Results showed a significant positive correlation between children's high rates of physical activity performed in the school environment and their emotional awareness. In terms of academic performance, considering it as the average grades obtained by students in their academic courses, it was found that there is a significant positive correlation between motivation (second section in DERS) and physical activity performed by children in their school classes. Finally, there was a consistent response between the parent's importance given to physical activity, their perception about their children's performance in physical activity, and their children's response, which supports the idea of supporting an active lifestyle in a generational way.

Keywords: physical activity, emotional self-regulation, academic performance

# Índice

Agradecimientos	2
Resumen:	3
Abstract	4
Índice	5
1. INTRODUCCIÓN	7
1.1 Planteamiento del problema	7
1.2 Pregunta de investigación	8
1.3 Objetivo general:	8
1.4 Objetivos específicos:	8
1.4 Contexto del estudio	8
1.5 Justificación Importancia del estudio	9
1.6 Paradigma epistemológico	10
1.8 Definición de términos:	11
Marco teórico	13
2.1 Autorregulación emocional	13
2.1.1 Definición y antecedentes	13
2.1.2 Principales modelos	14
2.1.3 Autorregulación emocional en infancia	17
2.2 Actividad física	19
2.2.1 Definición	19
2.2.2 Funciones y beneficios en la infancia	19
2.2.3 Inclusión en programa académico	22
2.3 Rendimiento académico	24
2.3.1 Definición	24
2.3.2 La actividad física y su vínculo con la autorregulación emocional y el rendimiento académico.	24
Metodología	27
3.1 Población y muestra	27
3.2 Diseño de investigación	28
3.3 Alcance de la investigación	28
Hipótesis:	28
3.4 Variables	28
3.5 Instrumentos	29

3.6 Procedimiento	31
Análisis de resultados	33
<b>4.1 Descripción de los participantes</b>	<b>33</b>
<b>4.2. Actividad física en los niños</b>	<b>33</b>
<b>4.3. Actividad física y autorregulación emocional en los niños</b>	<b>35</b>
<b>4.4 Importancia y percepción de la actividad física de los hijos por parte de los padres.</b>	<b>36</b>
Discusión	40
Referencias	45
Anexos	48

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

Son muy bien conocidos los múltiples beneficios fisiológicos de realizar actividad física; como lo menciona la Secretaria de Sanidad del gobierno de España (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social de España, 2020) “La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes, ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal, fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea, fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física)”.

Las enfermedades crónicas de mayor impacto y causa de defunción en México son las enfermedades cardíacas (19.9%) y la diabetes (15.4%), ambas asociadas en un 90% al sobrepeso y la obesidad que, según los datos del INEGI (2018), están presentes en el 69.4% de la población del país, mismos que podrían prevenirse y tratarse con actividad física. Sin embargo, el porcentaje de la población mexicana que realiza actividad física continuamente en su vida hasta volverlo un hábito sigue siendo alarmantemente bajo.

Por otro lado, se presentan los beneficios psicológicos y sociales de realizar actividad física que equiparan a los fisiológicos y actualmente son áreas descuidadas y olvidadas por la población mexicana, beneficios como: “mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico, fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social” (Secretaria de Sanidad del gobierno de España, 2020).

El tener un porcentaje tan alto de población sedentaria adulta, conlleva a la pregunta si verdaderamente se promueve un estilo de vida activo en los hijos de estas personas, así como la influencia de la actividad física en el desarrollo personal y académico de los niños, lo que nos compete en esta investigación. Así, surge la pregunta que guiará la presente investigación:

## 1.2 Pregunta de investigación

¿Qué relación guarda la actividad física con la autorregulación emocional y el rendimiento académico en niños de primaria alta?

## 1.3 Objetivo general:

Analizar la relación entre la actividad física y la autorregulación emocional, a través de métodos cuantificables, para un mayor rendimiento académico en niños de educación primaria alta.

## 1.4 Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de habilidades de autorregulación emocional en los niños.
- Contrastar las habilidades de autorregulación emocional entre niños que realizan actividad física curricular y/o extracurricular
- Examinar el rendimiento académico entre niños que realizan actividad física curricular y/o extracurricular
- Explorar la importancia que los padres de familia dan a la actividad física y la percepción de actividad física de los hijos

## 1.4 Contexto del estudio

La realización de este trabajo de investigación toma lugar en México a inicios del año 2021, con aplicación de instrumentos en los meses de mayo y junio del mismo año.

La participación fue de alumnos que cursan los grados de 4°, 5° y 6° de primaria de ambos sexos, en edades que varían entre 9 a 12 años, en los estados de Puebla y Morelos.

Desglosando las tres instituciones educativas donde se llevó a cabo la aplicación, dos de ellas ubicadas en Puebla, Puebla, de educación privada, la cual se considera en un nivel socioeconómico medio y una tercera en Yautepec, Morelos de educación pública considerándose un nivel socioeconómico bajo.

## 1.5 Justificación Importancia del estudio

Actualmente una de las problemáticas más graves es la obesidad infantil, enfermedad que hoy en día cuenta con una gran prevalencia no solo en México sino en todo el mundo. Así mismo cuando las personas que en sus etapas de desarrollo inicial sufren de sobrepeso y obesidad tiene una alta probabilidad de continuar siendo obesos en su adultez y así desencadenar las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes que encabezan la lista de causas de muertes en nuestro país.

Como solución la World Health Organization (2017) establece: “El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil”. Dicha prevención puede darse por medio de la actividad física; como muestra el estudio de Aguilar et al. (2014) “Se identificó la efectividad de la actividad física para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes. El programa de actividad física más efectivo es el que combina ejercicios aeróbicos y anaeróbicos”, claro sin dejar fuera una alimentación adecuada, así como la integración de más elementos. Por esto destacamos como un posible impacto positivo de este estudio, crear conciencia sobre los beneficios de realizar actividad física como complemento en el desarrollo infantil y como elemento importante para la salud de la población.

Por otro lado, no es solo la parte física la que nos compete y en la cual podría tener impacto esta investigación, ya que abarca también la relación entre la activación física y la psicología, la salud mental y las posibles habilidades autorregulatorias que desarrolla el deporte. Barrios (2014) destaca esta unión al indicar que “por lo general son especialistas en Psicología quienes se encargan de dirigir los recursos de corte educativo, psicoterapéuticos o psicosomáticos, pero los profesionales de la actividad física necesitan estos conocimientos y habilidades para participar en dichos programas, los cuales demandan enfoques adecuados a los objetivos, características y necesidades de los participantes. El deporte, por su parte, presenta peculiaridades propias, pero en ambos casos, estos recursos deben entenderse como instrumentos para el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y conductual, no solo para alcanzar estados temporales de mínima activación como pueden concebirse con la relajación. De ahí la importancia de una metodología para su enseñanza.” De esta

forma, se espera crear conciencia de la necesidad de actividad física como parte del desarrollo psicológico de los niños y se apoye la inclusión como una herramienta en la educación.

Por último y lo que se espera de este estudio es que la presencia de actividad física, en apoyo a la formación de los niños, tenga un impacto positivo en su autorregulación emocional y contribuya a su vez a su desarrollo cognitivo y así en su desempeño académico destacando la importancia del aprendizaje autorregulado como lo han hecho autores como Díaz et al. (2010). El desarrollo del aprendizaje autónomo y autorregulado se ha transformado en uno de los principales desafíos y objetivos de la enseñanza en sus distintos niveles, creando una diferencia entre aquellos niños con mayor autorregulación; como lo menciona Vives-Varela et al. (2013) aquellos estudiantes que tienen la capacidad de autorregularse suelen tener un mayor rendimiento académico. Aquel estudiante que autorregula sus procesos hará los cambios adecuados para plantearse metas, organizar su tiempo y sus estrategias, será consciente de sus limitaciones y buscará cómo superar los vacíos que las están condicionando. Logrará dirigir su navío hacia un puerto firme en la travesía del aprendizaje. Aquel que no desarrolle esta competencia, muy probablemente se rezagará en su progreso para lograr sus propósitos y podrá quedar a la deriva sin brújula en un inmenso mar.

## 1.6 Paradigma epistemológico

El presente documento desarrolla un proceso de investigación desde la metodología cuantitativa, midiendo las variables de actividad física, autorregulación emocional y rendimiento académico por medio de cuestionarios virtuales validados para la población en cuestión.

Así mismo fija su mirada en el positivismo apoyándonos en Ricoy (2006) p. 14. Indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica, es por esto que en esta investigación nos apoyamos de este paradigma epistemológico dando pie al método cuantitativo para

conocer el fenómeno de la autorregulación emocional y de la cantidad de actividad física realizada y del impacto en el rendimiento académico de los niños.

En este método cuantitativo el saber científico se caracteriza por ser racional, objetivo, se basa en lo observable, en lo manipulable y verificable como mencionan los autores Cuenya & Ruetti (2010). Basarse en el positivismo es aceptar conocimientos que procedan de la experiencia del sujeto, el empirismo. Mediante el principio de verificación de las proposiciones, sólo tienen validez los conocimientos que existen ante la experiencia y observación; todo debe ser comprobado para ser válido para la ciencia. En este paradigma la experimentación ha constituido la principal forma para generar teoría formal

### 1.7 Limitaciones del estudio:

Los cambios ocasionados por la pandemia, la imposibilidad de realizar actividad física de manera “normal”, el reducido espacio por la medida de prevención “quédate en casa” y el difícil acceso a la población por el cierre de escuelas primarias.

La dificultad para el acercamiento a la población de manera presencial para la realización de la investigación.

### 1.8 Definición de términos:

#### **Actividad física:**

De acuerdo con la Organización mundial de la salud (2020), la actividad física es “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Un nivel adecuado de actividad física en la vida de la gente reduce riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, depresión, cáncer de mama y colon, entre otros; mejora la salud ósea y funcional y es base para el equilibrio calórico y el control de peso. No debe ser confundida con el ejercicio, ya que en esta hay una planeación y se abarca el ejercicio entre otras actividades relacionadas con el juego, el trabajo, el transporte físico y tareas domésticas o recreativas.

#### **Autorregulación emocional:**

Se puede entender como el ejercicio consciente de regular la emoción, lo que quiere decir que las emociones que se tienen no se controlan por un tercero sino por uno mismo, en el caso del aula el maestro se puede ver como un promotor de emociones positivas, sin embargo, es el alumno el responsable de su autorregulación emocional, por medio de los pensamientos y acciones que realiza (Gargurevich, 2008).

**Rendimiento académico:**

Se entiende como el promedio de calificaciones acumulado de todas las materias en el último bimestre cursado por los estudiantes.

**Primaria alta:**

Para este estudio se considera primaria alta al sector de educación primaria que abarca los grados de 4°, 5° y 6° que son los últimos 3 años por cursar en el sector primaria. Abarca niños de 9-12 años aproximadamente.

# Marco teórico

## 2.1 Autorregulación emocional

### 2.1.1 Definición y antecedentes

La autorregulación es un concepto muy amplio por ello son muchos los autores que por el paso del tiempo han estudiado para así brindar la definición, importancia y maneras de trabajar la autorregulación. Como menciona Muñoz (2017), para abordar el estudio de la autorregulación, se suele distinguir entre autorregulación conductual y autorregulación emocional y para entender lo que comprende este término, ya que es el que nos compete, nos apoyamos desde las definiciones más antiguas como Thompson (1994) que definió la autorregulación emocional como procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, su intensidad y sus aspectos temporales, para la satisfacción de las metas personales. Por su parte, Kopp (1982) lo define como la capacidad de responder a pedidos, iniciar y terminar actividades de acuerdo a demandas situacionales, modular la intensidad, frecuencia y duración de actos verbales y motores en ambientes sociales y educativos, posponer la acción sobre un objeto/meta deseada (posponer la gratificación) y generar conductas socialmente aceptadas en ausencia de control externo. Asimismo, autores como Navarro (2020) la definen como, la capacidad para reconocer los sentimientos, tanto los beneficiosos como los que no y aprovechar ese reconocimiento para reflexionar sobre cómo aprovechar la información que los acompaña, regulando las emociones propias y ajenas, permitiendo controlar emociones negativas y potenciar aquellas positivas.

De igual forma nos apoyamos en la siguiente definición brindada por Bisquerra (2007) para ampliar este concepto: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Para este mismo autor la autorregulación es

una de las cinco ramas en las que se dividen las competencias emocionales (Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y la competencia para la vida y el bienestar). El desarrollo de todas estas competencias es el objetivo de la Educación Emocional.

Nos apoyamos en otros autores (Zelazo y Cunningham, 2007; Gross y Thompson, 2007 como se cita en Gargurevich, R. (2008) que han hecho aportes para los principales modelos de autorregulación, para decir que la autorregulación emocional puede definirse, entonces, como el ejercicio consciente de regular la emoción. Finalmente, y creyendo en que lo complicado también puede simplificarse nos apoyamos en Villouta (2017) quien busca un descubrimiento de la autorregulación por medio de la arteterapia y en palabras sencillas nos da su definición: La autorregulación emocional consiste básicamente en lograr “manejar” tanto conductual como fisiológicamente la “invasión de la misma”. Esto con el fin de lograr que dicha emoción, cual sea, no se apropie de cada persona generando lo contrario “la emoción domina al hombre”, sino más bien, que pueda ser controlada por cada sujeto con sus propias herramientas considerando el contexto en el que se sitúe.

### 2.1.2 Principales modelos

Para continuar comprendiendo la complejidad de la autorregulación, debemos mirar y pensar este término como un proceso, así nos remontamos a los principales modelos como el de los autores Gross y Thompson (2007) en Modelo Recursivo de la Emoción, basado en la retroalimentación de cuatro elementos diferentes, ejemplificado en la figura 1.

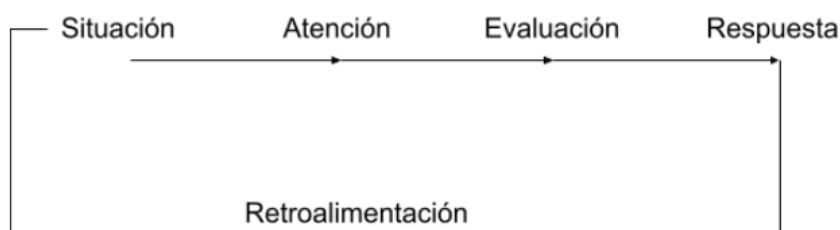


Figura 1: Modelo Recursivo de la Emoción de Gross y Thompson (2007)

Fuente: Gargurevich (2008).

La modificación de la experiencia se da mediante el ejercicio, también consciente, del control de una serie de elementos relacionados. Ello transforma la situación, la atención, la evaluación y, finalmente, la respuesta emocional (Gross y Thompson, 2007; Gross y Johnson, 2003). Estos cuatro elementos se explican brevemente a continuación:

1. La situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna (representaciones mentales).
2. La atención: en la que se da una selección de los elementos más significativos de una situación.
3. La evaluación: la que depende de la relevancia de la situación.
4. La respuesta emocional: la que, por efectos de la retroalimentación, modifica la situación relevante

Como podemos observar este modelo propone que es necesario un proceso de experimentar una emoción para dar lugar a la autorregulación y el primer paso es percatarse del estímulo. Dicho en otras palabras, el modelo dinámico de la reacción emocional da origen al proceso de autorregulación: ésta no es posible, si uno no se percata de aquello que se desea regular, lo que cambia constantemente (Gargurevich, 2008)

Al ser la autorregulación un ejercicio cognitivo de control, Gross y John plantearon que regular la emoción se puede lograr a partir de dos mecanismos: la reevaluación cognitiva y la supresión. Estos estarían asociados a diferentes aspectos de la experiencia emocional. El siguiente modelo en el cual se basa este proyecto tiene una propuesta que plantean Gratz y Roemer (2004) quienes señalan que, así como existe la regulación emocional también se observa y es cuantificable la desregulación emocional y aunque son conceptos separados, diferentes y divididos podemos decir que se encuentran estrechamente unidos por el control emocional.

Como hemos mencionado sentir es inevitable, así mismo puede de las mejores experiencias que se nos permiten por ser seres vivientes, sintientes y pensantes, luchar contra los sentimientos y emociones es una batalla perdida, sin embargo, la habilidad para controlar las respuestas emocionales es indispensable.

La estrecha relación entre la desregulación emocional y los problemas psicológicos ha sido tema de investigación durante muchos años, diversos problemas psicológicos implican dificultades emocionales, y como lo mencionan Muñoz-Martinez et al. (2016) recopilando diversos estudios, la investigación ha demostrado una relación entre la Desregulación Emocional, las autolesiones y las conductas suicidas (Anestis, Bagge, Tull & Joiner, 2011; Gratz, Tull, Barush, Bornovalova & Lejuez, 2008; Goodman, Carpenter, Tang, Goldstein, Avedon, Fernandez, et al., 2014; Gratz, 2007; Law & Chapman, 2015; Masi, Muratori, Manfredi, Pisano & Milone, 2015; Neacsiu, Eberle, Kramer, Wiesmann & Linehan, 2014; Rajappa, Gallagher & Miranda, 2012; Ridings & Lutz-Zois, 2014; Sánchez & Tejada, 2003; Zutphen, Siep, Jacob, Goebel & Arntz, 2015), así como en los contextos de la salud.

Los investigadores han encontrado que la desregulación emocional se correlaciona con el uso de sustancias (Bonn-Miller, Vujanovic & Zvolensky, 2008), el malestar psicológico (Aldea & Rice, 2006) y el deterioro en la calidad de vida de los pacientes y sus familias (Wehmeier, Schacht & Barkley, 2010). Así se propone la desregulación emocional como una problemática actual grave y que podría y debe ser manejada para lograr una mejor calidad de vida. Para ello, Gratz y Roemer (2004) desarrollaron la Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS, por sus siglas en inglés), la cual tiene como propósito cuantificar la desregulación emocional, de acuerdo con los autores está integrado por seis factores: (a) no aceptación de las respuestas emocionales (no-aceptación), (b) dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado (metas), (c) dificultades para controlar comportamientos impulsivos cuando se está alterado (impulsividad), (d) acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas (estrategias), (e) falta de conciencia emocional (consciencia), y (f) falta de claridad emocional (claridad). Los seis elementos ejemplificados en la figura 2:



Figura 2. Dificultades en la regulación emocional

Fuente: Elaboración propia a partir de Gratz & Roemer (2004).

Cada elemento es explicado por los autores de la siguiente manera:

La categoría de no-aceptación hace referencia a la reacción negativa a las respuestas emocionales de uno mismo y de otros. La dificultad en conductas dirigidas a metas implica que las emociones interfieran con una acción efectiva hacia una meta, mientras las personas están experimentando emociones negativas. La impulsividad se refiere a los problemas para controlar el propio comportamiento cuando se experimenta una emoción con alta intensidad. Consciencia es la categoría para medir las dificultades en reconocer y darse cuenta de sus propias emociones. El acceso limitado a estrategias de regulación emocional hace referencia a la pobre percepción de habilidades para modular las emociones. La claridad mide las dificultades para diferenciar las emociones mientras estas son experimentadas.

### 2.1.3 Autorregulación emocional en infancia

La regulación, presente en el término autorregulación, implica la modulación de pensamiento, afecto, conducta o atención tanto en forma deliberada como automática (Karoly, 1993). Esa posibilidad de modulación puede concebirse como un conjunto de procesos de adaptación sistémica, lo que implica no sólo reaccionar, si no responder de forma proactiva a las demandas del contexto.

La autorregulación comienza a desarrollarse con el apoyo de elementos externos que poco a poco dotan a la persona con las herramientas necesarias para lograr la autorregulación emocional y conductual de esta forma podemos decir con apoyo de (Kopp, 1982, como se cita en Muñoz, 2017) el proceso de desarrollo de la autorregulación comienza desde el nacimiento, siguiendo distintas fases, hasta lograr un nivel de autorregulación más flexible que le permite al infante enfrentar contextos cambiantes, alrededor de los tres años de edad.

El concepto de autorregulación es muy amplio, por lo cual y como lo menciona Trías (2017) puede ser difícil para la investigación atrapar la totalidad de los procesos implicados en la autorregulación y por ende hablar del desarrollo de cada uno de ellos.

#### 2.1.4 Metas de la autorregulación emocional

Se ha mencionado la complejidad de la autorregulación emocional, así como diversos modelos que intentan abarcar su proceso, sin embargo, para fines de este estudio se intentará hablar de las metas u objetivos que tiene esta en la vida de las personas y más específicamente en el desarrollo infantil. Como menciona Navarro (2020), la razón por la que es importante conocer cómo se ha de regular las emociones es porque las consecuencias de un proceso de regulación llevado a cabo de manera correcta son muy beneficiosas para el individuo, de ahí la relevancia del desarrollo desde edades tempranas como en el presente estudio, ya que una falta de regulación emocional puede generar afectaciones psicológicas que queríamos evitar.

De esta manera podemos hablar desde el enfoque que nos brindan Gratz y Roemer (2004) quienes proponen que la regulación emocional comprende cuatro dimensiones: el entendimiento y el darse cuenta de emociones; la aceptación de emociones; su utilización para conductas orientadas a metas e inhibición de conductas impulsivas relacionadas a emociones negativas; y la flexibilidad para usar estrategias de modulación afectiva con tal de alcanzar metas propias o cumplir demandas externas. De esta manera, no solo se propone, como lo menciona Trías (2017), que la autorregulación emocional es uno de los principales conceptos que permiten aproximarse a los factores que favorecen la actividad comprometida y autónoma en el aprendizaje, sino que por el otro lado la desregulación emocional ha mostrado estar unida a diversos problemas psicológicos como las autolesiones,

conducta suicida, uso de sustancias, etc., ya que estos implican dificultades emocionales.

## 2.2 Actividad física

### 2.2.1 Definición

Aparentemente este concepto puede ser definido fácilmente, por ejemplo, se considera por la World Health Organization (2013) a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. De igual manera, podemos ampliar este concepto apoyándonos en la siguiente definición proporcionada por UNE EGYV. (2020) para entender lo amplio del concepto de cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

Sin embargo, diversos autores, consideran que en esta definición se deja de considerar gran variedad de aspectos importantes como lo menciona Pérez (2014) citando a los autores Devís et al. (2000) definen actividad física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Pero, además, de la experiencia personal la actividad física conjuga otras dos dimensiones como son la biológica y la sociocultural y así lo expresado por los mismos autores cuando afirman que la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

### 2.2.2 Funciones y beneficios en la infancia

Fundamentalmente, nos queremos centrar en los beneficios que trae consigo la actividad en la infancia. Como lo mencionan Aznar et al. (2009), la actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico y, por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

Los beneficios de realizar actividad física parecieran incontables, comenzando con los físicos como mencionan Pérez-Navero y Tejero Hernandez (s.f), ya que mejora la forma y la resistencia física, ayuda a mantener el peso corporal, aumenta el tono y la fuerza muscular, mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones. Entre sus acciones biológicas beneficiosas contribuye a regular los sistemas cardiovascular y respiratorio, la presión arterial, a mantener o incrementar la densidad ósea, ayuda a controlar el porcentaje de grasa corporal y evita el sobrepeso y así como mejora la resistencia a la insulina. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, la actividad física repercute positivamente en diversas áreas en la vida humana no solo en el ámbito físico.

Así mismo en el desarrollo de los niños en la infancia, como se menciona en la guía de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia de Aznar et al. (2009), donde se separan estos numerosos beneficios en tres grandes grupos donde además se puede hablar de las interrelaciones entre la actividad y la salud en la infancia y en la edad adulta: Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia, los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta y el remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta, estos beneficios mantienen su relación a lo largo de la vida de las personas, como podemos observar en el siguiente gráfico.

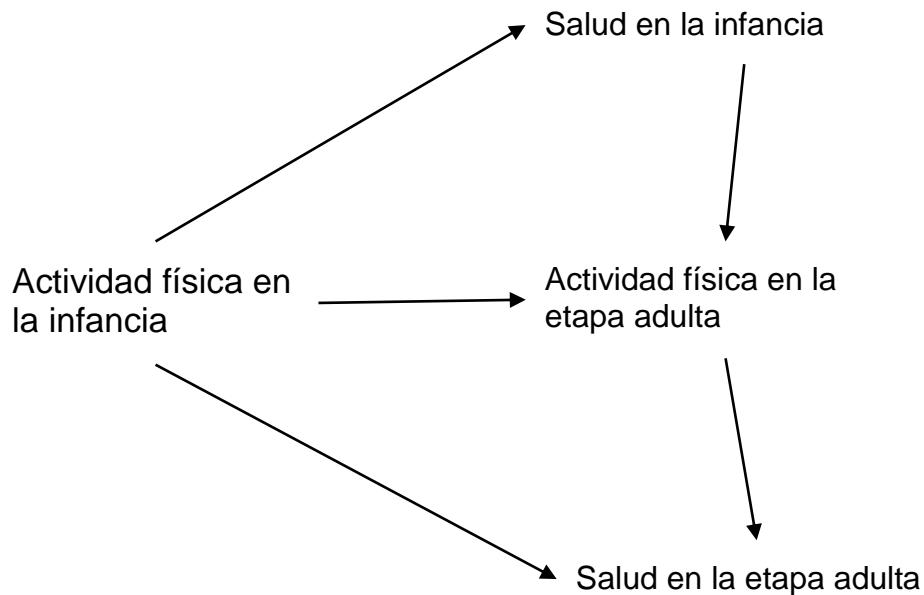


Figura 3. Interrelaciones entre la actividad y la salud en la infancia y en la edad adulta  
Fuente: Aznar et al. (2009)

Dentro de estos grupos podemos hablar de los beneficios inmediatos que favorecen el desarrollo físico, mental y al mismo tiempo el ámbito social mejorando las relaciones posteriormente como dichos beneficios son duraderos para la edad adulta tanto en los ámbitos mencionados como en la conducta y hábitos relacionados.

Según datos de la OPS (2019) México ocupa el primer lugar en obesidad infantil y el segundo en obesidad de adulto ambas cifras que serían combatidas al igual que las enfermedades crónico degenerativas con actividad física ya que no solo promueve la salud en la infancia, sino que promoviendo el estilo de vida activo este tiene probabilidades de mantenerse en la edad adulta.

La actividad física es un elemento indispensable para la salud de los seres humanos, pero sobre todo es un aspecto olvidado en la actualidad, esto no solo repercute en nuestra salud como lo dice Aznar et al. (2009), el cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie

humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud. A esto habrá que sumarle que no solo lo estamos pagando con nuestra salud sino en nuestra integración social, autoconcepto, relaciones inter e intra personales y con la crianza y desarrollo de nuevas generaciones.

### 2.2.3 Inclusión en programa académico

Que se fomente en los primeros años de vida un estilo sedentario, como se menciona anteriormente, es un factor común y muy importante para el incremento en los niveles de obesidad y otras enfermedades crónico degenerativas, este es un problema que actualmente no se presenta solo en México, sino en todo el mundo por ello. Como lo menciona Aznar et al. (2009), la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de la infancia y la adolescencia.

Por otro lado, diferentes estudios han encontrado un vínculo entre la función cognitiva y la actividad física, como lo mencionan Yañez et al. (2016).

Un estudio (González, 2003) encontró demostró que mayor tiempo de dedicación a la clase de Educación física no producía efectos perjudiciales en los exámenes académicos en estudiantes de primaria; y que la participación en un programa de dos años de Educación física y salud tuvo efectos significativamente positivos en los resultados académicos. Otro estudio (Pindus, 2014) determinó que el ejercicio aeróbico se asoció positivamente con las funciones cognitivas en adolescentes. Un estudio más de Li et al. (2014), realizado en mujeres escolares, en el cual se utilizó resonancia magnética nuclear (RMN) para la determinación del efecto del ejercicio a nivel cerebral, demostró que el ejercicio de tipo aeróbico produce una activación significativa en la corteza pre frontal y occipital reflejando una mejora en la memoria y en los procesos cognitivos, a partir de esto el estudio concluye que es necesario promover la actividad física para evitar el deterioro cognitivo y neural.

Por último, se destaca la importancia de la actividad física como parte del programa académico para apoyar a las relaciones interpersonales como lo menciona Cruz (2008) para poder llegar al desarrollo de una buena prevención de conductas indeseables, es necesario que se cuente con habilidades, valores, actitudes y capacidades que nos permitan la facilidad de desarrollar en ellos competencias cívicas y éticas, para un adecuado crecimiento socio emocional y para favorecer la convivencia, que permitan consolidar valores de respeto por los derechos humanos y las libertades, la tolerancia, el aprecio, el respeto por la pluralidad y la diversidad, así como formas de convivencia.

Para ello es necesario un plan escolar estructurado de calidad, apoyo familiar, social y motivación personal, además se destaca la necesidad de tomar en cuenta como lo menciona la guía de actividad física y salud en la infancia y la adolescencia (2009) la “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):

- Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana).
- Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa).
- Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física.
- Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.).

Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física. Con frecuencia, esta dosis se expresa en términos de gasto de energía (consumo de calorías). Se aprecia que, si la actividad física es más intensa, la persona puede gastar calorías a una velocidad más elevada, lo que puede reducir la cantidad de tiempo necesaria para quemar una cantidad establecida de calorías.

## 2.3 Rendimiento académico

### 2.3.1 Definición

El rendimiento académico podría parecer un concepto simple, como lo menciona la secretaría de educación del estado de Hidalgo (s.f.) El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un ciclo, este expresa lo que se ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud y a la actitud de los estudiantes, sin embargo, engloba más al intentar comprobarlo en el aula. Como menciona Gargurevich (2008), para saber si alguien aprendió y cómo lo hizo, pueden explorarse diversas variables relacionadas tanto al aprendizaje como a su demostración, en este proyecto se planea medir el rendimiento académico, o sea, el proceso de demostración de lo aprendido mediante las calificaciones de los estudiantes que conforman la muestra.

### 2.3.2 La actividad física y su vínculo con la autorregulación emocional y el rendimiento académico.

En este apartado queremos lograr establecer la interrelación entre las tres variables descritas, la actividad física, autorregulación emocional y el rendimiento académico.

Las emociones son un punto fundamental en la vida humana, todos las experimentamos a lo largo de la vida, ante ello no podemos hacer nada, por el contrario luchar contra experimentarlas, vivirlas y sentirlas trae a la vida de las personas grandes complicaciones, sin embargo en lo que sí tenemos control es sobre la reacción que presentamos ante experimentar estas emociones, aquí radica el importante rol de la educación emocional y en este trabajo de investigación destacamos lo indispensable de la autorregulación.

Como ya se sabe, el primer paso para lograr el aprendizaje es la atención, tradicionalmente en los salones de clases se espera que el maestro sea el encargado de la regulación externa de las emociones y así lograr el límite de la conducta los estudiantes para mantener su atención y así impartir los temas propios de la materia sin embargo como menciona el autor Gargurevich (2008) traduciendo y apoyándose en los autores clásicos la regulación externa es poco funcional si no se acompaña de la regulación interna de la emoción (autorregulación). Es decir, el docente puede ser un guía externo, pero es el alumno el responsable final de su comportamiento emocional autorregulado.

Sin control de emociones sería imposible prestar atención por ello como menciona el mismo autor: puede decirse que la autorregulación es un proceso importante en el buen rendimiento de diversos elementos útiles para el aprendizaje. También en aspectos como la atención, la memoria, la planificación, la resolución de problemas, entre otros, de esta manera destacamos la autorregulación como un elemento indispensable para el rendimiento académico de los estudiantes, esta estructura puede formarse en el aula sin embargo no solo basta con una estructura, reglas y normas sino con una medida propia para lograr establecer límites en la conducta.

Por otro lado, la autorregulación emocional no solamente se da en el aula, diferentes estudios han encontrado un vínculo entre la autorregulación emocional y la actividad física como lo mencionan Melo et al. (2018), mejorar las habilidades motrices y capacidades físicas desde un proceso de autorregulación puede permitir una mejor ejecución en las tareas motrices y generar una mayor interdependencia de los individuos que, al potencializar estas habilidades y capacidades, propiciarán inicialmente dentro de la clase de educación física y posteriormente en otros contextos, una buena toma de decisiones, identificación de métodos de aprendizaje acordes a sus necesidades, resolución de conflictos, ejecuciones eficientes en tareas motrices y el reconocimiento de sí mismos y de los demás, logrando finalmente mejorar las relaciones de los participantes con el entorno.

A pesar de que son pocos los artículos que hablan específicamente de la autorregulación y la actividad física podemos apoyarnos en los siguiente ejemplos citados por autores Melo, E. et al (2018) "Intervención psicomotriz y TDAH" de la fundación CADAH (2012) afirman que los índices de déficit de atención, en un 50 %,

pueden estar relacionados al bajo desarrollo de las habilidades psicomotrices y una investigación realizada en jóvenes nadadores (n=254) demostró que cuanto mayor es el nivel de actividad física, más alto es el promedio de calificaciones alcanzadas (según Ayan et al., 2013 citado en Melo et al., 2018). De ahí que para lograr un buen desempeño académico es importante que muchos y muy diversos aspectos se desarrollen durante la infancia, desde lo social, hasta lo académico sin dejar pasar lo físico aspectos que pueden unirse mediante una buena aplicación de la actividad física constante que termina replicando y manteniendo sus beneficios hasta la edad adulta.

# Metodología

La siguiente investigación tiene por base una metodología cuantitativa debido a la necesidad de utilizar un constructo válido y confiable para cuantificar la autorregulación emocional en niños, propiamente pruebas psicométricas validadas. Así mismo se plantea la necesidad de medir el rendimiento académico por medio del promedio de calificaciones obtenido por la población en su último bimestre y por último el uso de un cuestionario virtual como instrumento para evaluar la actividad física debido al difícil acceso a la población por la medida implementada contra el covid-19 “quédate en casa”.

## 3.1 Población y muestra

En la realización de este estudio se planteó un diseño no probabilístico por conveniencia debido a que únicamente se aplicó el instrumento en las instituciones donde se nos dio acceso.

La participación fue de 49 alumnos que cursan los grados de 4°, 5° y 6° de primaria de ambos sexos, en edades que varían entre 9 a 12 años, llegando a un promedio de 10.54 (DE= 1.145), en los estados de Puebla y Morelos.

Desglosando las tres instituciones educativas donde se llevó a cabo la aplicación, dos de ellas ubicadas en Puebla, Puebla, de educación privada, la cual se considera en un nivel socioeconómico medio y una tercera en Yautepec, Morelos de educación pública considerándose un nivel socioeconómico bajo.

Buscando la participación y posterior análisis de datos se utilizó al número total de niños/niñas que integren los grados de primaria alta de los colegios para la aplicación de dos cuestionarios virtuales y la recopilación de calificaciones obtenidas en el último bimestre.

Por último, fue solicitada la participación de los padres, madres o tutores de la población en un segundo cuestionario virtual donde se pueda conocer la importancia que se le brinda a la actividad física, así como la corroboración de datos dados por los niños.

## 3.2 Diseño de investigación

### Muestreo no probabilístico por conveniencia

El muestreo no probabilístico por conveniencia es definido por los autores Otzen y Manterola (2017) como que este permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Por ejemplo, entre todos los sujetos con CA, solamente aquellos que se encuentren hospitalizados en el Hospital Regional de Temuco.

Debido a lo anterior se ha seleccionado dicho muestreo para fines de esta investigación, únicamente fue posible aplicar el instrumento en aquellos colegios cercanos a nuestras posibilidades y donde nos fue permitido el acceso.

## 3.3 Alcance de la investigación

### Hipótesis:

Existe un mayor desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y rendimiento académico en los niños que realizan más actividad física curricular y complementaria en etapa de primaria alta.

## 3.4 Variables

### **Actividad física:**

De acuerdo con la Organización mundial de la salud (2020), la actividad física es “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. Un nivel adecuado de actividad física en la vida de la gente reduce riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, depresión, cáncer de mama y colon, entre otros; mejora la salud ósea y funcional y es base para el equilibrio calórico y el control de peso. No debe ser confundida con el ejercicio, ya que en esta hay una planeación y se abarca el ejercicio entre otras actividades relacionadas con el juego, el trabajo, el transporte físico y tareas domésticas o recreativas.

**Autorregulación emocional:**

Se puede entender como el ejercicio consciente de regular la emoción, lo que quiere decir que las emociones que se tienen no se controlan por un tercero sino por uno mismo, en el caso del aula el maestro se puede ver como un promotor de emociones positivas, sin embargo, es el alumno el responsable de su autorregulación emocional, por medio de los pensamientos y acciones que realiza (Gargurevich, 2008).

**Rendimiento académico:**

Se entiende como el promedio de calificaciones acumulado de todas las materias en el último bimestre cursado por los estudiantes.

### 3.5 Instrumentos

**La autorregulación emocional** se cuantificó mediante la prueba psicométrica validada “escala de Gratz y Roemer, 11 Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS por sus siglas en inglés)”, por medio de un cuestionario electrónico. La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS, por sus siglas en inglés) es un instrumento diseñado para medir la Desregulación Emocional

Este instrumento busca:

Medir varias características de la DE, que de acuerdo con los autores está integrado por seis factores: (a) no aceptación de las respuestas emocionales (no-aceptación), (b) dificultades en conductas dirigidas a metas cuando se está alterado (metas), (c) dificultades para controlar comportamientos impulsivos cuando se está alterado (impulsividad), acceso limitado a estrategias de regulación emocional percibidas como efectivas (estrategias), (e) falta de consciencia emocional (consciencia), y (f) falta de claridad emocional (claridad). La categoría de no-aceptación hace referencia a la reacción negativa a las respuestas emocionales de uno mismo y de otros. La dificultad en conductas dirigidas a metas implica que las emociones interfieran con una acción efectiva hacia una meta, mientras las personas están experimentando emociones negativas. La impulsividad se refiere a los problemas para controlar

el propio comportamiento cuando se experimenta una emoción con alta intensidad. Consciencia es la categoría para medir las dificultades en reconocer y darse cuenta de sus propias emociones. El acceso limitado a estrategias de regulación emocional hace referencia a la pobre percepción de habilidades para modular las emociones. Finalmente, la claridad mide las dificultades para diferenciar las emociones mientras estas son experimentadas Gratz y Roemer (2004) pág. 47.

En el caso de México, como mencionan los autores De la Rosa et. al (2021) se cuenta con la investigación con población adolescente realizada por Marín-Tejeda et al. (2012), donde los estudios de análisis factorial exploratorio y confirmatorio indicaron un modelo de cuatro factores. En esta versión, los 24 ítems obtenidos se agruparon en las siguientes dimensiones: no aceptación de las respuestas emocionales, dificultades para dirigir el comportamiento hacia metas, falta de consciencia emocional y falta de claridad emocional.

Finalmente es importante mencionar que el instrumento que realizaron los autores Gratz & Roemer, (2004) fue validado, a confiabilidad test-retest fue alta,  $\alpha = .88$ ,  $p < 0.01$ , y se encontró una adecuada validez de constructo y predictiva, cinco de los seis factores de la DERS correlacionaron, excepto el de consciencia. Este último mostró una menor contribución a los factores en general de la escala. parafraseado de Muñoz-Martínez, Et al. (2016)

**La actividad física** se cuantificó por medio de un cuestionario electrónico que consta de dos bloques: información general e información de actividad extracurricular.

**El rendimiento académico** se evaluó a través del promedio de calificaciones acumulado de todas las materias en el último bimestre cursado por los estudiantes.

Por último, se midió el apoyo brindado por los padres para que sus hijos realicen actividad, a partir de la importancia que brindan a esta actividad, a través del Cuestionario de Percepción de los Padres de la Importancia de la Actividad Física y la Capacidad de sus Hijos (PPPAICAQ) el Parents' Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's Ability Questionnaire de Martinent et al. (2013) que

mide la percepción de los padres de la importancia de la actividad física y la capacidad de sus hijos. Se compone por ocho ítems agrupados en 2 factores: Importancia percibida por los padres en la actividad física de sus hijos, compuesto por cuatro ítems (e.j. '¿Qué importancia atribuyes al hecho de que practique una actividad física y/o deportiva fuera de la escuela?') y el factor percepciones de los padres de la capacidad de sus hijos en la actividad física, compuesto por los cuatro ítems restantes (e.j. ¿Te parece que se siente cómodo cuando hace deporte y/o actividad física?). Se valora a través de una escala tipo Likert con un rango de puntuación de 1 (Nada importante/No es bueno en absoluto) a 7 (Bastante importante/Es bastante bueno).

### 3.6 Procedimiento

Previo a la aplicación se solicitó el permiso a las autoridades correspondientes de los colegios para la realización del estudio. Se aplicó el instrumento a los estudiantes sobre la autorregulación emocional (DERS), el cual tuvo una duración aproximada de 30 minutos y se cuantificó la cantidad de actividad física realizada curricular o extracurricularmente en un formato electrónico a través google forms y de manera colectiva en un espacio destinado para ellos por videoconferencia, además se registró el promedio académico de los niños

De igual manera se aplicó a los padres de familia de los niños participantes el instrumento sobre la importancia que brindan los padres a que los hijos practiquen actividad física mediante un formato de google forms para que se respondiera de manera asíncrona dando un plazo de una semana.

#### Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizaron análisis descriptivos e inferenciales. Respecto a los descriptivos se indaga sobre los tipos de actividades físicas que realizan mayormente los estudiantes en su tiempo libre, así como los días que presentan mayor actividad ya sea dentro o fuera del horario escolar.

En los análisis inferenciales, se llevaron a cabo correlaciones entre las cuatro áreas evaluadas en el instrumento DERS, la actividad física semanal (extracurricular como: correr, caminar, artes marciales, etc.) y la actividad física practicada en la institución académica.

Además, se analizó la importancia dada por los padres a la actividad física y la percepción de actividad física de sus hijos.

Los análisis se realizaron mediante el programa estadístico SPSS V.22

# Análisis de resultados

## 4.1 Descripción de los participantes

La población total encuestada consistió de 49 estudiantes, de tres instituciones académicas; dos de estas ubicadas en la ciudad de Puebla y una tercera en Yautepec, Morelos. Cabe destacar que dos de las instituciones partícipes en la investigación son primarias privadas y una tercera es un instituto de educación pública.

La edad promedio de los participantes fue de 10.54 (DE= 1.145), recordando que la población encuestada es únicamente la primaria alta 4°, 5° y 6° año. Con el fin de cuantificar el rendimiento académico de los estudiantes de los tres colegios encuestados, se pidió colocar el promedio de calificaciones al momento de la aplicación, obteniendo una media de 9.02.

## 4.2. Actividad física en los niños

La tabla 1 muestra los resultados de cada actividad encuestada y la regularidad con la que la población la realizó en la semana anterior a la aplicación. Se presentan por medio de una escala likert, siendo 1 el valor nunca y 5 siempre. De esta manera, podemos observar que en promedio la mayoría de las actividades se realizan entre nunca y casi nunca, exceptuando caminar la cual recae en un promedio de 3.31 como la actividad que más se realiza. Podemos decir que la población encuestada realiza poco estas actividades en su tiempo libre.

Tabla 1.

Tipo de actividad física realizada por los participantes (N=49).

**Estadísticos descriptivos Tipo de actividad**

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
--	--------	--------	-------	---------------------

Saltar_cuerda	1	5	1.88	1.235
Patinar	1	5	2.33	1.533
Juegos_activos	1	5	2.92	1.566
Caminar	1	5	3.31	1.503
Bicicleta	1	5	2.12	1.348
Correr	1	5	2.92	1.592
Aerobicos	1	5	1.90	1.447
Natacion	1	5	1.76	1.199
Danza	1	5	1.84	1.463
Artes_marciales	1	5	1.49	1.102
N válido (por lista)				

La Tabla 2 muestra los resultados de los días en que los encuestados denotan realizar mayor o menor actividad física ya sea escolar o extraescolar, utilizando una escala likert de cinco puntos, el promedio de las respuestas recae entre los 2 y 3 puntos siendo la actividad física considerada entre poca y normal por los estudiantes encuestados.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de actividad física por día de la semana. (N=49)

#### Estadísticos descriptivos

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Lunes	1	5	2.53	1.209
Martes	1	5	2.35	1.032
Miercoles	1	5	2.69	1.262
Jueves	1	5	2.59	1.322
Viernes	1	5	3.00	1.472
Sabado	1	5	2.57	1.646
Domingo	1	5	2.41	1.580

### 4.3. Actividad física y autorregulación emocional en los niños

La tabla 3 nos muestra las correlaciones entre la actividad física que se realiza en el tiempo libre, la actividad física realizada en la institución académica, las áreas de autorregulación emocional evaluadas por el instrumento DERS (aceptación, motivación, conciencia y claridad) y la comparativa con el promedio académico de los estudiantes.

Sobre la frecuencia con la que los niños realizan actividad física en sus escuelas, propiamente en las clases de actividad física/ deportes, de las tres primarias encuestadas, se encuentra una correlación significativa entre la conciencia emocional (sección 3 del DERS) y la presencia de alta actividad física en esta materia.

Por otro lado, en cuanto a las calificaciones obtenidas por los estudiantes en el ciclo en curso a la aplicación, se encontró una correlación significativa con la motivación (sección 2 del DERS) y a su vez con la actividad física realizada en clases.

Tabla 3.

Correlaciones Actividad Física semana, Actividad Física en clase, Autorregulación, Promedio

### Correlaciones entre Actividad Física semanal, Actividad Física en clase, Autorregulación Emocional y Promedio Académico

	Aceptación	Motivación	Conciencia	Claridad	AF semanal fuera de clases	AF semanal dentro de clases
Aceptación						
Motivación	.560**					
Conciencia	.238	.188				
Claridad	.580**	.528**	.351*			
AF semanal fuera de clases	.024	.217	.043	-.051		
AF semanal dentro de clases	.238	.101	<b>.308*</b>	.093	-.038	
Promedio	.246	<b>.406*</b>	.203	.288	-.140	<b>.401*</b>

#### 4.4 Importancia y percepción de la actividad física de los hijos por parte de los padres.

El cuestionario fue aplicado a un total de 23 padres de familia de las tres instituciones educativas buscando corroborar datos y al mismo tiempo la influencia de los estilos de crianza para promover la actividad física en los niños.

La muestra encuestada, de los 23 padres de familia que respondieron el cuestionario virtual aplicado, 19 (82.6%) de los participantes son mujeres y 4 (17.4%) varones, la

edad media de la población encuestada la cual resulta 36.5 años con una edad mínima de 27 años y una edad máxima de 43.

**Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad de su hijo	16	9	12	10.25	.856
Peso	12	25.00	57.80	39.6500	11.37042
Estatura	17	1.20	1.57	1.4012	.10216
N válido (por lista)	11				

La tabla número 4 nos muestra una correlación entre la importancia dada a la práctica de actividad física y la percepción de actividad física de los hijos por parte de los padres.

Tabla 4.

Estadísticos descriptivos importancia dada a la actividad física y la percepción de actividad física de los hijos

**Estadísticos descriptivos**

	N	Media	Desviación estándar
Importancia dada a la AF	23	5.86	.907
Nivel de AF	23	5.91	.889

N válido (por lista)	23		
----------------------	----	--	--

En la tabla 5 se observa la comparación entre la actividad física practicada dentro de la institución académica, la actividad física en el tiempo libre y el tiempo que invierten los niños en actividades sedentarias. Los padres identifican una mayor actividad física practicada dentro de la institución académica comparada contra la que realizan en su tiempo libre. Así mismo los padres dicen que sus hijos practican ejercicio en su tiempo libre 3.50 lo cual es indicativo para “a veces” y de igual forma pasan tiempo sentados en la televisión, celulares o computadora con una puntuación de 3.29

Así, denota que los padres al igual que sus hijos, identifican una mayor actividad física practicada en la escuela, con una puntuación de 4.50 “casi siempre”, en la escala likert que va desde 1 nunca a 5 siempre.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos AF en la escuela, AF tiempo libre, sedentarismo

**Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
AF en la escuela	14	2	5	4.50	.941
En su tiempo libre su hijo/a suele estar sentado/a viendo TV o con el celular o con los videojuegos, etc.	14	2	5	3.29	.726
Ejercicio tiempo libre	14	2	5	3.50	.855



## Discusión

Desde el inicio de la pandemia por COVID-19, en todas las áreas, actividades y tareas diarias a nivel mundial ha sido necesario una transformación y actualización con enormes ajustes. Esta contingencia sanitaria y confinamiento nos ha dirigido la mirada a la salud física y mental y al mismo tiempo nos ha alejado de la posibilidad de cuidar nuestra salud por medio de la actividad física presencial como la conocemos e incluso ha fomentado el estilo de vida sedentario con las medidas de sanidad “quédate en casa”.

En el ámbito de la educación, los niños en la etapa primaria no solo perdieron su espacio de aprendizaje intelectual, sino su estilo de vida activo, como mencionan Hall-López y Ochoa-Martínez (2020), apoyándose de Rundle, Park, Herbstman, Kinsey y Wang, (2020). Se estima que después de la pandemia por COVID-19, los estudiantes de edad escolar presentan un aumento de masa corporal derivado del sedentarismo por el confinamiento y la limitación de la actividad física, una situación que era de por sí preocupante en la población mexicana. Al mismo tiempo que el grupo etario infantil perdió su espacio de socialización, así como el apoyo emocional para fortalecer su autorregulación.

Por estos motivos en el presente trabajo se buscó analizar la relación entre la actividad física, la regulación emocional y el rendimiento académico en los niños de 4° a 6° de primaria. A partir de esta investigación, a continuación, se discuten los principales hallazgos.

Así se logró contrastar las habilidades de autorregulación emocional entre niños que realizan actividad física curricular y/o extracurricular, donde el primer hallazgo fue la baja cantidad de actividad física fuera del horario escolar, lo cual se atribuye a que la población encuestada realiza poca actividad física en su tiempo libre por causa de la pandemia, como lo mencionan en su estudio los autores Rodríguez et al. (2020) Ozamiz, Dosil, Picaza, & Idoiaga (2020) en tiempos de confinamiento por causa de pandemia, la prioridad está centrada en la búsqueda de una estabilidad financiera que ayude a las familias a contar con alimentos para sobrevivir, evitando estar en contacto con muchas personas, pero también es importante considerar que en esta parte del proceso también aumenta el tiempo libre, el sedentarismo y, las personas dejan de hacer actividades físicas continuas de alto o bajo rendimiento causando estrés, ansiedad y depresión. De igual forma

apoyándonos en Maugeri et al. (2020) para continuar hablando del sedentarismo ocasionado por la pandemia, nos dicen como los niveles de actividad física de los participantes clasificados antes de COVID-19 como activo alto y activo moderado, disminuyeron drásticamente durante la pandemia de COVID-19.

Así mismo, Rico-Gallegos et al. (2020) nos brindan estadísticas sobre la población que actualmente se encuentra bajo las restricciones sociales, académicas y laborales debido a la contingencia, permite determinar que según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) un 46.35 % realiza una actividad física baja, el 21.89 % una actividad moderada y un 31.76 % demuestra una actividad física de alta intensidad lo cual muestra un impacto en el área emocional, principalmente en el estado de ánimo y en el sueño (cabe señalar aquí lo benéfico de potenciar la realización de actividades físicas en el hogar, lo cual traería mejoras de índole emocional).

Cabe destacar que no se encontró una relación significativa entre la baja presencia de esta actividad y cada una de las áreas evaluadas en el instrumento DERS: (a) no aceptación; (b) metas; (c) conciencia (d) claridad. Sin embargo, sí se encontró una relación significativa entre la conciencia emocional y la presencia de alta actividad física dentro del ámbito escolar, con lo cual podemos destacar la importancia de promover la actividad física como parte del currículo, a pesar de que los niños se encuentren en la modalidad a distancia, sobre todo por los beneficios de esta para el desarrollo físico, psicológico y social de los estudiantes, lo cual nos reta como profesionistas a innovar por el bien de la población, como lo mencionan Hall-López y Ochoa-Martínez (2020), apoyándose de Gambau iPinasa, (2020) Con la pandemia por COVID-19, existe un reto pedagógico del profesorado de educación física en primaria utilizando un contexto diferente al tradicional, fuera de la escuela, lo cual establece un esquema virtual, con diferentes posibilidades para que el estudiantado sea guiado en el desarrollo de su motricidad, complicando la posibilidad de retroalimentar, corregir, supervisar el movimiento y evaluar el desarrollo y evolución del aprendizaje

Por otro lado en cuanto al rendimiento académico entre niños que realizan actividad física curricular y/o extracurricular, tomando como base las calificaciones obtenidas por los estudiantes en el ciclo en curso a la aplicación, se encontró una relación significativa con la motivación (sección 2 del DERS) y a su vez con la actividad física realizada en clases, con lo cual podemos inferir que entre mayor actividad física

realizada es mayor la motivación y esto impacta de manera positiva en el rendimiento académico de los niños, con esto podemos encontrar una relación entre la actividad física el desarrollo cognitivo y el después aprovechamiento en el rendimiento académico de los estudiantes. Apoyándonos en los autores Reloba, et al. (2016) quien citando a Khany Hillman (2014) nos dice que los beneficios de la actividad física sobre la salud cerebral son contundentes. La infancia es un periodo crítico en el desarrollo del cerebro caracterizado por la maduración prolongada de circuitos destinados apoyar las operaciones cerebrales, permitiendo este desarrollo oportunidades únicas para optimizar las funciones cognitivas a través de la actividad física.

En este sentido, Keeley et al. (2009) afirman que aunque existen numerosas evidencias de corte transversal entre Actividad física y Rendimiento Académico, estas son débiles siendo demasiados los factores que pueden influir en relación entre ambas variables (influencia del ambiente familiar y de estudio, extra motivación física de niños/as más exitosos académicamente, relación entre inactividad, enfermedad, y ausencias a centros educativos, etc.). Hillman et al. señalan que la fuerte asociación evidenciada en diferentes estudios entre actividad física y salud cerebral influye ampliamente sobre el rendimiento académico del discente

Como lo mencionan Yañez et al. (2016), la importancia de la actividad física para la salud social, mental y física infantojuvenil es indiscutible, y por lo tanto resulta esencial llevar a cabo esfuerzos en todo el mundo con el fin de “reintroducir” la actividad física en la vida de la infancia y la adolescencia.

La actividad física es un elemento indispensable para la salud de los seres humanos, pero sobre todo es un aspecto no prioritario en la actualidad, a esto podemos sumarle los efectos de la pandemia, esto no solo repercute en nuestra salud como lo dice Aznar et al. (2009), el cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano, ya que, sin salud y maneras de canalizar el estrés, el rendimiento académico se dificulta.

Un aspecto que resulta relevante y complementa a la actividad física desarrollada de los hijos ha sido la relación entre la importancia dada a la práctica de actividad física y la percepción de actividad física de los hijos por parte de los padres la cual resulta congruente respecto a las respuestas de los hijos, y nos plasma la importancia de impulsar el estilo de vida activo de forma generacional, sobre todo en los más jóvenes,

ya que como menciona Pantoja (2012) La familia es considerada un pilar fundamental para apoyar, motivar y enseñar hábitos de vida saludable, ya que los padres son transmisores de conductas y modelos a seguir por sus hijos. En este contexto, actividades como la práctica de actividad física diaria debería ser una conducta que los padres transmitan y compartan con sus hijos, sin embargo, en el contexto mexicano el estilo de vida sedentario es el más transmitido generacionalmente. De igual forma Melcher y Sage (1978) Fernández y cols. (2002) destacan sobre esta relación que es preciso determinar la forma que tienen los padres de concebir la actividad físico-deportiva en general, y la de sus hijos en particular, dado que esta concepción constituye uno de los factores que más contribuye a determinar las actitudes de los propios niños y jóvenes, así como su tipo y grado de participación en estas actividades. Manolleses et al. (2008), destacan la participación activa de los padres, así como la del resto de integrantes del entorno familiar como elementos fundamentales para desarrollar el incremento de hábitos saludables en los niños y jóvenes.

Algunas limitantes de la investigación que es necesario señalar son el cierre de las escuelas, así como la necesidad de cambio a la modalidad virtual, la negativa a ingresar a las instituciones, así como la baja certeza del promedio académico (La utilización de rendimiento académico como variable usando calificaciones escolares parece poco acertada). Sin embargo consideramos que este estudio aporta información relevante sobre la baja cantidad de actividad física extracurricular en la población encuestada, la existencia de la correlación significativa entre la conciencia emocional y la presencia de alta actividad física dentro del ámbito escolar, la relación significativa entre la alta actividad física dentro del ámbito escolar con la motivación y el rendimiento académico y como una relación entre la importancia dada a la práctica de actividad física y la percepción de actividad física de los hijos por parte de los padres incrementa el estilo de vida activo en los niños.

Los profesionales de educación física y del deporte tienen una gran oportunidad para brindar una atención de calidad a los menores, y al mismo tiempo estar preparados ante los retos y desafíos por posibles rebrotes de COVID-19, que alarguen el confinamiento social y limiten la educación presencial, para así intentar mantener al estudiantado con niveles bajos de sedentarismo y, por el contrario, incrementar los niveles de actividad física durante la pandemia por COVID-19, en

colaboración con el importante rol de los padres como cuidadores principales, en esta época incierta.

Concordamos con Aznar, et al. (2009) en los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia, los beneficios para la salud derivados de la actividad física en esta etapa que se transfieren a la edad adulta y el remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta, por lo cual se hace hincapié en la importancia de la inclusión curricular de la actividad física como complemento indispensable para el buen desarrollo integral de los niños, sobre todo para combatir los efectos de la pandemia y del confinamiento.

Como futuros estudios podemos sugerir analizar las diferencias entre la cantidad de actividad física realizada en instituciones privadas y públicas, indagar sobre tipos de actividad física y maneras de cuantificar esta, los posibles cambios atencionales que de igual forma afectan el rendimiento académico entre las poblaciones activas y sedentarias así como ampliar en mayor población y analizar con continuidad de estos resultados en la misma población y/o en otros contextos de cara a su desarrollo socioemocional y desempeño académico

# Referencias

- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García García, I., & Sánchez López, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 30(4), 727-740.
- Aznar, S. & Webster, T. (2009) *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Guía para todas las personas que participan en su educación. España: Salud pública
- Barrios, C. (2014) Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. *Revista digital EFDeportes*. (1-196)
- Bazan, M. J. L., & Sánchez, M. L. Z. (2021). Actividad física en época de confinamiento por COVID-19 para reducir los niveles de estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, (35), 15-15.
- Bisquerra, R. & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Barcelona: Educación XXI.
- Cuenya, L., & Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista Colombiana de Psicología*, 19 (2) 271- 277. de escenarios urbanos con diferente grado de marginación. México: *Revista*
- De la Rosa-Gómez, A., Hernández-Posadas, A., Valencia, P. D., & Guajardo-Garcini, D. A. (2021). Análisis dimensional de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-15) en universitarios mexicanos. *Revista Evaluar*, 21(2), 80-97. *de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S.*
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE
- Díaz, A., Perez, V., Valenzuela, M., Muñoz, P., Rivas, S. & Salas, C. (2010) *Procesos de autorregulación de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año*. *International journal of development and educational psychology*, 789-800.
- G. Maugeri, P. Castrogiovanni, G. Battaglia y colaboradores Fuente: *Heliyon* 6 (2020) e04315 The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy
- Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el
- Gaytán, E., Rosales, M., Reyes, H., Diaz-Barriga, F. & Calderón, J. (2015) Gobierno de España. (2020). *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*. Ministerio de sanidad.  
<https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el,huesos%2C%20aumentando%20la%20densidad%20%C3%B3sea>.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004) Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26, 41-54.
- Gross, J (2014) *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*.

- GROSS, J., & Thompson, R. (2007) Emotion regulation: Conceptual foundations. en J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.
- Hall-López, J., & Ochoa-Martínez, P. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 21(2), 1-7. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>
- INEGI. (2021, 27 enero). *CARACTERÍSTICAS DE LAS DEFUNCIONES REGISTRADAS EN MÉXICO DURANTE ENERO A AGOSTO DE 2020* [Comunicado de prensa]. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020\\_Pnles.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/DefuncionesRegistradas2020_Pnles.pdf)
- Investigación en Docencia Universitaria*. Recuperado de: file:///C:/Users/Admi/Downloads/Dialnet-LaAutoregulacionDeLaEmocionYEIRendimientoAcademico-4775390.pdf
- Kopp, C. (1982). Antecedents of self regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18 (2), 199-214
- Marín-Tejeda, M., Robles-García, R., González-Forteza, C., & Andrade-Palos, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 35(6), 521-526. Recuperado de [http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud\\_mental](http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental)
- Mellado, J. (S.f.) *VII Muestreo por conglomerados*. Universidad autónoma agraria Antonio Marro.
- Melo, E., Ricón, J. & Montero, R. (2018) *Educación Física y Autorregulación: en búsqueda de una mejora de sí mismo y su relación con el entorno*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Muñoz-Martínez. A.M., Vargas, R.M. & Hoyos González, J.S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): Análisis Factorial en una Muestra Colombiana. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 233-244. DOI: 10.14718/ ACP.2016.19.1.10
- Muñoz-Muñoz, L. (2017). La autorregulación y su relación con el apego en la niñez. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15 (2), 807-821. DOI:10.11600/1692715x.1520201082016
- Navarro Camón, R., & Antoñanzas Laborda, J. L. (2020). Frustración en alumnos de Educación Primaria. Propuesta de intervención basada en la autorregulación emocional. *niños y adolescentes; revisión sistemática*. México: Nutrición Hospitalaria.
- OMS (2020) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). ACABAR CON LA OBESIDAD INFANTIL. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064\\_spa.pdf;jsessionid=C17704D17C27E8C122BAE29BE1F29499?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf;jsessionid=C17704D17C27E8C122BAE29BE1F29499?sequence=1)
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.
- Pantoja A. Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén. *Apunts. Educación Física y Deportes* 2012;107:13-23.
- Pérez-Navero, J., & Tejero Hernández, M. (s. f.). *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: RECOMENDACIONES E INVESTIGACIÓN EN*

NUESTRO MEDIO. Instituto Maimónides de Investigación Biomédica de Córdoba (IMIBIC). Universidad de Córdoba. de

[https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad\\_fisica\\_y\\_deporte\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_a\\_dolescencia.recomentaciones\\_e\\_investigacion\\_en\\_nuestro\\_medio\\_modificado.pdf](https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_a_dolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf)

Prevalencia de dificultades emocionales, conductuales y cognitivas en niños  
Revista Andaluza de Medicina del Deporte,

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Revista do Centro de Educação, 31 (1), 11-22

Rúhíyyih Rabbani. El Hábito. 1981; 1981;

<http://www.bahaidream.com/lapluma/revista05/habito.htm> , última visita 07-11-2017.

S. Reloba, L.J. Chiroso, R.E. Reigal, (2016) Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual,

Thomas J.H. Keeley & Kenneth R. Fox (2009) The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children, International Review of Sport and Exercise Psychology, 2:2, 198-214, DOI: 10.1080/17509840903233822

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59 (2-3), pp. 25-52

UNE EGYV. (2020) *La actividad física en tiempos de pandemia (covid19)*. Perú: Universidad Nacional De Educación "Enrique Guzmán Y Valle"

Villouta, M. (2017) Autorregulación emocional: Un descubrimiento del arte terapia. Chile: universidad del desarrollo.

Vives-Varela, T., Durán-Cárdenas, C., Varela-Ruiz, M. & Fortoul Van der Goes, T. (2013) La autorregulación en el aprendizaje, la luz de un faro en el mar. México: UNAM

Volume 9, Issue 4, Pages 166-172, ISSN 1888-7546, <https://doi.org/10.1016/j.ram.2015.05.008>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S188875461630048X>)

World Health Organization. (2013). Actividad física. Recuperado 2 de noviembre de 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:%7E:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo>).

World Health Organization. (2017). Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperado 15 de octubre de 2020, de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

Yáñez Sepúlveda, R.; Barraza Gómez, F.; Mahecha Matsudo, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. Educación Física y Ciencia, 18 (2), e017. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.7663/pr.7663.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.7663/pr.7663.pdf)

ZELAZO, Phillipe y CUNNINGHAM, William (2007) Executive function: Mechanisms underlying emotion regulation. En J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 135-158). New York: Guilford Press.

# Anexos

## **Instrumento aplicado para cuantificar la actividad física**

Nombre:

Datos:

Edad:

Grado:

promedio escolar:

Queremos conocer la actividad física que realizaste y cómo te sentiste en la última semana.

Recuerda:

1. Este NO es un examen. No hay respuestas buenas o malas.
2. Es muy importante que contestes todas las preguntas con sinceridad.

**Bloque 1: Actividad física.**

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿En la última semana has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es sí, ¿cuántas veces? (Marca un solo círculo por actividad)

	Ninguna	1 vez	2-3 veces	4 veces	5 veces o más
1. Saltar la cuerda					
2. Patinar					
3. Juegos muy activos					
4. Caminar					
5. Andar en bicicleta					
6. Correr					
7. Ejercicios aeróbicos					
8. Natación					
9. Danza					
10. Artes marciales					
11. Otros					

2. En la última semana, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: ¿jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

1. No hice/hago educación física
2. Casi nunca
3. Algunas veces
4. A menudo
5. Siempre

3. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco opciones antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....

Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes) .....

A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

4. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

### **DERS (Bloque 2)**

Bloque 2: Emociones

Factor 1: No aceptación

Cuando me siento mal...

	Nunca	muy pocas veces	a veces	casi siempre	Siempre
5. Me enojo conmigo mismo por sentirme de esa manera					
6. Creo que así me sentiré por mucho tiempo					
7. Siento que soy débil					

8. Me siento culpable por sentirme de esa manera
9. Creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor
10. Me molesto conmigo mismo/a por sentirme de esa manera
11. Me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo/a
12. Creo que no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por cómo me siento

Factor 2: Metas

Nunca	muy pocas veces	a veces	casi siempre	Siempre
1. Me cuesta trabajo hacer mis deberes				
2. Me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas				
3. Me cuesta trabajo concentrarme				
4. Me cuesta trabajo controlar lo que hago				
5. Pierdo el control de cómo me porto				
6. Se me dificulta pensar en algo más				

Factor 3: Conciencia

Nunca	muy pocas veces	a veces	casi siempre	Siempre
1. Tengo claros mis sentimientos				

2. Pongo atención a como me siento
3. Le hago caso a mis sentimientos
4. Sé exactamente cómo me siento
5. Cuando me siento mal puedo reconocer cómo me siento

Factor 4: Claridad

Nunca    muy pocas veces    a veces    casi siempre    Siempre
1. Mis emociones me sobrepasan y están fuera de control
2. No tengo idea de cómo me siento
3. Me cuesta trabajo entender por qué me siento como me siento
4. Estoy confundido/a por cómo me siento

### **Instrumento aplicado a los padres de hijos encuestados**

La intención de este cuestionario es conocer su opinión respecto a la actividad física de su hijo/a. Su opinión es muy importante, por lo que le pedimos responder las preguntas a continuación. Los datos obtenidos serán tratados de manera confidencial. Asimismo, se darán a conocer de manera global y serán utilizados sólo para fines de investigación.

Muchas gracias por su valiosa colaboración.

Datos del padre/madre:

Sexo: H\_\_\_\_ M\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Datos de su hijo/a:

Nombre: \_\_\_\_\_

Grado académico: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_

**En la actividad física de su hijo/a:**

1. Nada importante/ No es bueno en absoluto
2. Muy poco importante/No del todo bueno
3. Poco importante/ No es muy bueno
4. Neutro
5. Algo importante/ Es un poco bueno
6. Importante/ Es bueno
7. Bastante importante/ Es bastante bueno

1. ¿Qué importancia atribuye al hecho de que su hijo/a practique una actividad física y/o deportiva fuera de la escuela?
2. ¿Le parece que se siente cómodo cuando hace deporte y/o actividad física?
3. ¿Qué importancia atribuye al hecho de que practique una actividad y/o deporte físico, en lugar de otras actividades (música, pintura, etc.)?
4. En su opinión, ¿cuál es el nivel que tiene en el deporte y/o actividad física en general?
5. ¿Qué importancia atribuye al hecho de que practique una actividad física y/o deportiva para estar sano?
6. En comparación con otros niños de su edad ¿cómo calificaría a su hijo/a en el deporte y/o actividad física?
7. ¿Considera que hacer actividad física y/o deportiva es beneficioso para su hijo/a?
8. En comparación con otros niños de su edad, ¿cree que está entre los mejores en el deporte y/o actividad física?

1. ¿Su hijo practica algún deporte habitualmente:

Si ~ No ~

Sólo si ha respondido SÍ, conteste a las preguntas 2, 3, y 4.

2. ¿Qué deporte practica? .....

3. ¿Cuántos días a la semana lo practica?

- a) 1 a 2 días                      b) 3 días                      c) 4 días                      d) 5 o más días

4. En las clases de Educación Física su hijo/a participa activamente:

- a) Nunca              b) Rara vez              c) A veces              d) Con frecuencia              e) Siempre

5. En su tiempo libre su hijo/a suele estar sentado/a viendo TV o con el celular o con los videojuegos, etc.

- a) Nunca              b) Rara vez              c) A veces              d) Con frecuencia              e) Siempre

6. En su tiempo libre su hijo/a hace ejercicio físico:

- a) Nunca              b) Rara vez              c) A veces              d) Con frecuencia              e) Siempre