

# Educación Física Emocional.

Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física.

Irene Pellicer Royo  
irenepellicer@gmail.com

La propuesta que aquí se ofrece se centra en el desarrollo de la esencia de la persona a través de la acción motriz, debido a todo el potencial que esta despierta por el hecho de ser práctica, es decir, un espacio donde el alumno siente, vivencia.

Esta propuesta parte de un proceso de búsqueda. Un proceso de reencuentro conmigo misma, un proceso de búsqueda de mi bienestar. Proceso que no tiene fin, pero si sentido.

Este proceso se inició hace años y se culminó tras cursar un Máster en Educación Emocional y Bienestar, donde conocí la teoría de Rafel Bisquerra (2000) y que me dio una amplia base teórica para sistematizar el desarrollo emocional desde la materia de Educación Física, acorde con la actual Ley Orgánica 2/2006 de Educación, tomando como medio los diferentes bloques de contenidos que el currículo educativo marca para esta materia y con el objetivo de llegar a desarrollar las competencias emocionales de los alumnos mediante las competencias básicas.

Para poder entender la propuesta es necesario partir del concepto de emoción definido por Bisquerra (2000:61) como “un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada”.

El autor clasifica las emociones en positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Esta división no indica que unas emociones sean buenas y otras malas, todas ellas son necesarias e imprescindibles, pues las emociones no se pueden elegir, surgen de manera espontánea.

1. Emociones positivas:

- a. Alegría.- Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.
- b. Humor.- Provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad.
- c. Amor.- Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.
- d. Felicidad.- Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

## 2. Emociones negativas:

- a. Ira.- Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.
- b. Miedo.- Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia.
- c. Ansiedad.- Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.
- d. Tristeza.- Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.
- e. Vergüenza.- Culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.
- f. Aversión.- Hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

3. Emociones ambiguas: son aquellas que pueden considerarse emociones positivas o negativas en función de las circunstancias: sorpresa, esperanza, compasión.

4. Emociones estéticas: se dan cuando se reacciona emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine, teatro, etc.)

El proceso de educación de las emociones es lo que Rafel Bisquerra y el GROP<sup>1</sup> estructuran en cinco competencias emocionales, que guían el proceso de enseñanza – aprendizaje.

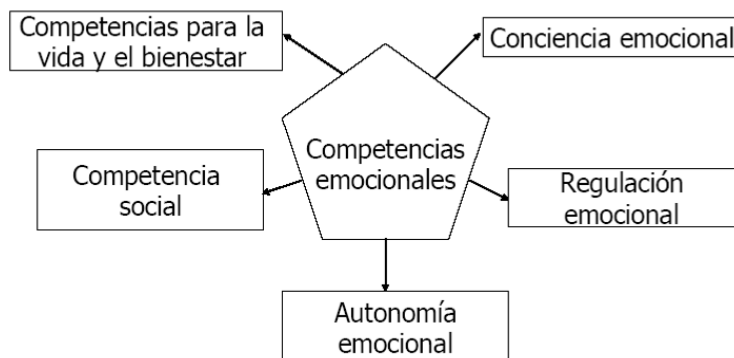


Figura 1. Competencias emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007: 9)

La primera de ellas y la base, es la conciencia emocional entendida como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, así como la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

La segunda es la regulación emocional que es la capacidad para gestionar las emociones de forma apropiada.

La autonomía emocional es entendida como la capacidad de llevar a cabo una buena autogestión de las emociones.

La competencia social se concibe como la capacidad para mantener buenas relaciones con los demás.

Las competencias para la vida y el bienestar son conocidas como la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables frente a la solución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, con el fin de potenciar el bienestar personal y social.

Cada una de ellas se divide en diferentes subcompetencias para facilitar el proceso de desarrollo de las mismas.

---

<sup>1</sup> (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) se creó en Septiembre de 1997 con la intención de investigar sobre educación emocional.

En la actual Ley Orgánica de Educación, en concreto, en el apartado de competencias propias de la materia de Educación Física se indica que:

- a) Los contenidos de la materia pretenden dar respuesta a necesidades que lleven hacia el bienestar personal y promuevan una vida más saludable y de más calidad. La competencia en la práctica de hábitos saludables de forma regular y continuada contribuye a sentirse bien con el propio cuerpo, a la mejora de la autoestima y el desarrollo del bienestar personal.
- b) La competencia comunicativa se consigue con la experimentación del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación; la expresión y comunicación de sentimientos y emociones individuales y compartidas por medio del cuerpo, el gesto y el movimiento y la valoración crítica de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
- c) Esta materia también desarrolla la competencia social centrada en las relaciones interpersonales por medio de la adquisición de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, que serán transferidos a la actividad cotidiana (juegos, deportes, actividades en la naturaleza, etc.). Las posibilidades expresivas del cuerpo y de la actividad motriz potenciarán la creatividad y el uso de los lenguajes corporales para transmitir sentimientos y emociones que humanicen el contacto personal.”

Del análisis de la misma se extrae que a la Educación Física del siglo XXI se le exige ir más allá y asumir las necesidades que la sociedad actual está reclamando.

Se le solicita que desarrolle el bienestar personal, mediante la mejora de las competencias personales: que desarrolle hábitos de vida saludables; que potencie la autoestima de los estudiantes; que contribuya en el desarrollo de la ajustada expresión emocional, etc. Así mismo, se le pide que intervenga en el bienestar social, contribuyendo a la creación de relaciones saludables que se reflejarán en una mayor armonía entre los ciudadanos de la sociedad.

En la actualidad, se puede afirmar que tras muchos esfuerzos, la asignatura de Educación Física ha logrado el reconocimiento que merece, tanto de la materia en sí como del profesorado. En parte, se debe a que la actividad física, hoy día, es entendida como una necesidad básica que proporciona una mejora de la salud a nivel físico, psíquico y social, así como una adecuada utilización del tiempo libre.

A pesar de este avance en cuanto al reconocimiento de la asignatura, la Educación Física “sigue anclada en el concepto de movimiento, claramente definido y tratado por la física mecánica, pero impreciso y superficial para explicar y comprender la acción humana, compleja y repleta de singularidades” (Lagardera, 2007:3).

“La mayoría de los estudiosos están de acuerdo en que el objeto de estudio de las ciencias de la actividad física y el deporte es el cuerpo en movimiento” (López y Castañer en Lagardera, 2007:3) pero esta perspectiva no se refleja en la práctica real y en numerosas ocasiones, queda reducida al adiestramiento corporal.

Actualmente, existen muchas aportaciones que contemplan la parte física y la parte emocional del ser humano como algo indivisible. Una de ellas, viene de la mano de Damasio (1996) que aborda:

- El vínculo cuerpo – mente.
- El vínculo sentimiento – cuerpo.
- El vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior.

En esta misma línea se encuentra el trabajo de Tolle (2004:45-46) que afirma que la emoción “es la reacción del cuerpo a tu mente... Por ejemplo, un pensamiento de ataque o un pensamiento hostil crearán una acumulación de energía en el cuerpo que denominamos ira. El cuerpo se prepara para luchar. La idea de que te estén amenazando, física o psicológicamente, hace que el cuerpo se contraiga, y este es el aspecto físico de lo que denominamos miedo. Las investigaciones han demostrado que estas poderosas emociones provocan cambios en la bioquímica del cuerpo”.

La aportación de Reich (1978) revela que existe una equivalencia en cuanto a la funcionalidad de la psique de una persona y su musculatura voluntaria, lo que indica que los bloqueos psíquicos tienen correspondencia con las contracciones musculares crónicas. Un ejemplo, sería una persona que siente miedo, la cual presenta tensiones a nivel de la musculatura de los muslos y los hombros de forma permanente, pues es la manera en que su cuerpo está preparado para protegerse la cabeza y echar a correr, reacción lógica frente a un peligro.

La segunda idea de Damasio es el vínculo sentimiento – cuerpo. La esencia de un sentimiento es la percepción directa del lenguaje del cuerpo. Esto revela el vínculo entre el sistema límbico, las cortezas prefrontales y los receptores del cerebro de las señales procedentes del cuerpo. De aquí se extrae que los sentimientos son una información directa sobre el estado, la estructura y la regulación del cuerpo.

Ya en 1972 (pág. 21), Townen afirmaba que “... una persona solo puede sentir en su cuerpo. Uno no puede sentir el ambiente excepto a través de su efecto en el cuerpo. En

la realidad entonces, uno siente cómo el propio cuerpo reacciona al ambiente o a los objetos externos y proyecta la percepción de este sentimiento sobre el estímulo. Así, cuando yo me doy cuenta de que tu mano es cálida al posarla en mi brazo, lo que yo estoy sintiendo es cómo mi calor corporal es afectado por tu mano. Todos nuestros sentimientos son percepciones del cuerpo. Cuánto nos sentimos y cuán profundamente nos sentimos es una función del conocimiento de sí mismo (*self-awareness*). El conocimiento de sí mismo significa un conocimiento del cuerpo. El individuo que se conoce a sí mismo está en contacto con su cuerpo. Se da cuenta de qué está pasando en cada parte de su cuerpo, está, en otros términos, en contacto consigo mismo”.

En relación a esta conexión sentimiento – cuerpo, Lagardera (2007:7) comenta que “actualmente se sabe que no es sólo la memoria del córtex cerebral la que es capaz de retener una vivencia, sino que es todo el cuerpo quien la hace suya: la piel retiene las sensaciones táctiles, los pies y las piernas las sensaciones asociadas a los desplazamientos, el corazón los sentimientos y emociones, los riñones los cambios de temperatura, los huesos y músculos las sensaciones de debilidad y fortaleza..., y así sucesivamente, pues es toda la vida de modo sistémico la que interviene en cada acción motriz”.

La visión de Ruano (2004:62) sigue la misma línea, afirmando que “el cuerpo no funciona sólo atendiendo a la dimensión física, sino que las emociones y la mente están asociadas a su funcionamiento y es imposible separarlas”, de manera que “el cuerpo siempre nos pasa factura de nuestros estados emocionales (miedos, angustias o estrés). La estrecha relación que existe entre el funcionamiento tónico muscular, las actitudes posturales, los procesos psíquicos, y las emociones son causa de ello. La musculatura refleja nuestro estado emocional, se contrae, se relaja, se mueve libremente en función de la situación a la que nos enfrentamos”.

Esta misma perspectiva es apoyada por Castillo de Vora (en Motos, 2003) que afirma que estas emociones que el cuerpo experimenta contienen toda la información que necesitamos saber sobre nosotros mismos, aunque a veces, nos sepamos verla, leerla o interpretarla, por ello, tenemos que aprender a leer nuestras emociones, en lugar de disimularlas o ignorarlas.

La tercera idea de Damasio despliega el vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior. Gelpi<sup>2</sup> (2009:14) resume este concepto a través de la idea: “el alma respira a través del cuerpo, y el sufrimiento, ya empiece en la piel o en la imagen mental, tiene lugar en la carne”.

A través de la teoría confirmada de Damasio, así como de las aportaciones de los diversos autores queda notoriamente demostrada que la relación entre el cuerpo, el movimiento y las emociones tiene la suficiente fuerza y peso, para asumir la envergadura que la materia Educación Física puede y debe alcanzar.

Por ello, desde aquí se propone centrar la Educación Física en el estudio y desarrollo del cuerpo en movimiento, entendiendo el cuerpo en su globalidad. No sólo como un conjunto de músculos, huesos, articulaciones y su biomecánica conexión, sino como un cuerpo que piensa, que siente, que escucha, que comunica, que expresa, etc. y que sólo se puede concebir a partir de la conjunción de estas tres dimensiones: la mental a través de los pensamientos; la emocional mediante los sentimientos y las emociones y la física, a través de la acción motriz.

Para facilitar la aplicación de esta propuesta se han creado una serie de actividades de enseñanza – aprendizaje donde el objetivo de las mismas es la mejora de las competencias emocionales a través de los bloques de contenidos que el currículum de Educación Física contempla, con el fin de tener el cuerpo y el movimiento como eje para el desarrollo de la esencia de la persona.

---

<sup>2</sup> Gelpi, P. (2009). *Apuntes no publicados del curso Educación emocional a través de la motricidad*. Zaragoza: Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.