

Educación Física Emocional.

Una nueva manera de enfocar la materia de Educación Física.

Irene Pellicer Royo (irenepellicer@gmail.com)
Núria Pérez Escoda (nperezescoda@ub.edu)¹

1. RESUMEN

En esta comunicación se presentan los resultados obtenidos tras la implementación de un programa de educación física emocional de doce horas de duración, con alumnos del primer curso de bachillerato. La Educación Física Emocional consiste en el desarrollo de las competencias emociones a través de la acción motriz, debido potencial que su carácter práctico y vivencial ofrece. El programa se planteó a través de la realización de actividades de enseñanza – aprendizaje, dirigidas al desarrollo de cada una de las cinco competencias emocionales: conciencia, regulación y autonomía emocional, competencia social y competencias de vida y bienestar, mediante el trabajo de la dimensión corporal.

2. OBJETIVOS

El objetivo principal que buscaba esta propuesta era *potenciar el desarrollo emocional del alumnado a través de la acción motriz.*

Para facilitar la planificación de las sesiones, este objetivo general se desgranó en objetivos más operativos:

- Aumentar el grado de conciencia emocional de los estudiantes.
- Mejorar el nivel de regulación de las emociones.
- Desarrollar el autoconocimiento, la autoestima y la autoconfianza de los participantes.
- Ofrecer recursos y estrategias para la gestión del bienestar personal.

3. EXPOSICIÓN DEL TRABAJO

Marco teórico

La propuesta que aquí se expone 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.

Este planteamiento parte del modelo de educación emocional de Bisquerra (2000, 2009). En el programa de educación física emocional se busca sistematizar el desarrollo emocional desde la materia de Educación Física, acorde con la actual Ley Orgánica 2/2006 de Educación y tomando como medio los diferentes bloques de contenidos que el Currículo educativo marca, así como las competencias básicas y propias de la materia de Educación Física, las cuales indican:

*“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*

¹ Las autoras agradecen el apoyo de l'ajut per a grups de recerca 2010 i 2011 otorgados por la Agrupació de recerca en Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona (ARCE)

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.”(Decreto 143/2007 DOGC núm. 4915. Pág. 1)*

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.

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 estas tres dimensiones: el vínculo cuerpo – mente, el vínculo sentimiento – cuerpo y el vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior.

En referencia al vínculo cuerpo – mente, 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”.

Por su parte 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.

Una segunda aportación de Damasio es el vínculo sentimiento – cuerpo. La esencia de un sentimiento es la percepción directa del lenguaje del cuerpo. Sustenta que 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 los años 70, Townen (1972:21) 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) afirma 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, no se sepa ver, leer o interpretar, por ello, tenemos que aprender a tomar conciencia de nuestras emociones, en lugar de disimularlas o ignorarlas.

La tercera dimensión que Damasio aborda es el vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior. Gelpi (en Pellicer 2011:35) 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.

Experiencia práctica

El trabajo que se presenta fue llevado a cabo durante el curso 2010 – 2011 con el alumnado de primer curso de bachillerato del Colegio Caspe – Jesuitas de Educación, de la ciudad de Barcelona.

Como paso previo a la implementación del programa se realizó un análisis de necesidades mediante la aplicación del CDE-SEC (Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria) de Pérez, Álvarez y Bisquerra que permite obtener información sobre el nivel de desarrollo de la competencia emocional total y de cada una de sus cinco dimensiones de acuerdo con el modelo de competencia emocional de Bisquerra y Pérez (2007).

En el siguiente cuadro se presentan los principales resultados obtenidos de los cinco grupos-clase de primer curso de bachillerato, siendo un total del 107 estudiantes. A partir de estos resultados se diseñó el programa de intervención.

| | TOTAL 1º Bachillerato | 1º A | 1º B | 1º C | 1º D | 1º E |
|----------------------------------|-----------------------|------|------|------|------|------|
| Conciencia Emocional | 6,81 | 7,04 | 6,73 | 6,73 | 6,68 | 6,57 |
| Regulación Emocional | 5,24 | 5,79 | 5,18 | 5,18 | 5,19 | 4,90 |
| Autonomía Emocional | 5,46 | 5,85 | 5,47 | 5,48 | 4,96 | 5,24 |
| Competencias Sociales | 5,91 | 6,20 | 5,97 | 5,97 | 6,17 | 5,61 |
| Competencias de vida y bienestar | 6,48 | 6,83 | 6,40 | 6,41 | 6,34 | 6,21 |
| Total competencia emocional | 5,93 | 6,30 | 5,90 | 5,91 | 5,83 | 5,66 |
| N | 107 | 27 | 17 | 17 | 11 | 35 |

Tabla 1. Evaluación de necesidades 2010-11 Alumnos 1º Bachillerato por cursos.

Esta propuesta se enmarcó en la programación anual de la materia de Educación Física, siendo la unidad didáctica llevada a cabo en uno de los tres trimestres del curso dependiendo del grupo en concreto.

En cada una de las sesiones se abordaron una serie de actividades de enseñanza – aprendizaje para el desarrollo de las cinco competencias emocionales mediante el juego, el cuerpo y la acción motriz. Las sesiones siempre se iniciaban con una actividad de conciencia emocional y se cerraban con una actividad destinada a la regulación emocional, aspecto fundamental debido a las emociones que experimentan los estudiantes por las exigencias académicas del bachillerato.

Como se observa en la tabla 2, la intervención se desarrolló en ocho sesiones. Cada una de ellas era de una hora y media de duración.

| Sesión | Conciencia | Regulación | Autonomía | Competencia Social | Habilidades de vida |
|--------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 | CDE-SEC | Respiración completa | La persona más... | Creaciones corporales | Fusión de los gestos |
| 2 | Juegos elegidos por el alumnado de toma de conciencia | Scanner corporal | Los paquetes generosos | Pillabrazos | Alfombra mágica |
| 3 | Saco de emociones | Relajación global | Me acepto | Déjate guiar | Jugamos y ¿nos divertimos? |
| 4 | Imágenes emocionales | Relajación progresiva de Jacobson | Destacar lo positivo. Opción 3. | Figura integrada | Tú ganas, yo gano, todos ganamos. |
| 5 | Diccionario emocional | El masaje relajante | Superando obstáculos | ¿Cómo me comunico? | Expresando conflictos |
| 6 | Stop emocional | La ducha emocional | El globo y tú. | Canales de comunicación | Los lobos |
| 7 | Terremoto emocional | El mar en movimiento | Mi movimiento | Sillas compartidas | Un paseo por las nubes |
| 8 | Contagando emociones | Pizarra táctil | Los paquetes generosos. Opción 3. | Danza de las telas | ¿Qué queremos los humanos? |

Tabla 2. Programa del Educación Física Emocional.

Las actividades que configuran este programa se pueden encontrar detalladas en Pellicer (2011).

4. RESULTADOS, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

Como principal resultado de la experiencia realizada podemos afirmar que los participantes mejoraron su conciencia emocional y también su capacidad de regulación. Asimismo podemos comentar que los resultados recogidos mediante un cuestionario de valoración global realizado anónimamente por los estudiantes al finalizar la unidad didáctica ponen de relieve un alto nivel de satisfacción con la misma y señalan que los aprendizajes realizados resultan considerablemente transferibles a su vida personal.

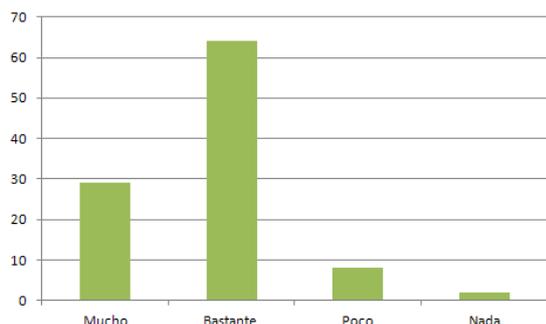


Figura 1. ¿En qué medida te ha gustado esta unidad didáctica?

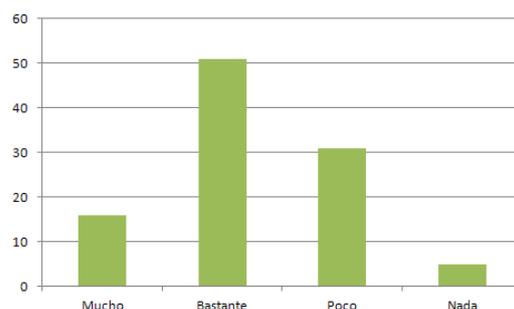


Figura 2. ¿Hasta qué punto has podido aplicar lo aprendido a tu vida personal?

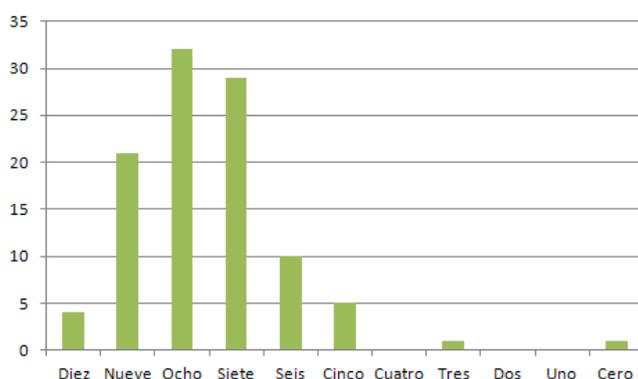


Figura 3. Valora de 0 (mínimo) a 10 (máximo) tu nivel de satisfacción general con esta unidad didáctica.

A pesar de que la coyuntura no permitió desarrollar más que ocho sesiones, en total se desarrollaron cuarenta actividades cuyos efectos en el crecimiento interno de los participantes queda claro en algunas de las reflexiones extraídas de los diarios emocionales que el alumnado realizaba al finalizar las sesiones y que reproducimos a continuación:

“Sensación de tener la mente en blanco, no pensar en absolutamente nada” E. D. R. (2011)

“He aprendido que todavía no he encontrado tiempo para mi y que lo necesito” M.R.E. (2011)

“He aprendido a ponerle buena cara a lo que sería una adversidad o una frustración” R.S.R. (2011)

“He aprendido que si das, recibes mucho más y que si cambio seré más feliz” C.G.M. (2011)

“El contacto próximo y sincero entre los compañeros y cosas que parecen solo juegos nos acercan mucho a todos” B.S.A. (2011)

“He aprendido a saber valorar que decir lo que sientes es muy importante” J.C.S. (2011)

“La convivencia, las maneras de liberar tensiones, el compañerismo y el amor es algo que voy aprendiendo a valorar a lo largo de las tardes de educación emocional” C.D.P. (2011)

Creemos que sin duda, estas afirmaciones demuestran que la Educación Física se puede centrar 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, cómo el medio ideal que permite aflorar la esencia de cada ser humano.

5. CUESTIONES O CONSIDERACIONES PARA EL DEBATE

A nivel de consideraciones para el debate se proponen:

1. ¿Es suficiente con una intervención de 12 horas de duración?
2. ¿Podría diseñarse un programa a lo largo de todo el curso de primero de bachillerato?
3. ¿Cómo podría trabajarse conjuntamente la educación emocional coordinadamente con otras materias?

6. BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Blázquez, D. y Sebastiani, E. M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Damasio, A. R. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Decreto 143/2007 DOGC núm. 4915. Currículum Educación Secundaria Obligatoria. [en línea] [Disponible en http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/ed_fisica_eso.pdf][Consulta: 10 de Agosto, 2010]
- Lagardera, F. (2007). *La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI*. Revista Conexões, v. 5, n. 2, 2007.
- Ley orgánica de Educación 2/2006, de 3 de Mayo, [en línea] [Disponible en http://www.boe.es/aeboe/consultas/bases_datos/doc.php?id=BOE-A-2006-7899][Consulta: 10 de Agosto, 2010]
- Lowen, A. (1972). Respiración, Sentimiento y Movimiento. [en línea] [Disponible en http://www.bioenergeticsaab.com/pdf/Respiracion_sentimiento_movimiento.pdf][Consulta: 20 de Abril, 2011]
- Mateu, M. (2003). *El sentir expresivo y comunicativo*. [en línea] [Disponible en: <http://www.expresiva.org/Zamora/MERCEMATEU.pdf>] [Consulta: 3 de Marzo, 2011]
- Motos, T. (2003). Cerebro emocional, educación emocional y expresión corporal. *Actas I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Universidad Europea de Madrid. Salamanca: Amarú Ediciones.
- Pérez-Escoda, N. y Pellicer, I. (2009). *Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia*. [en línea] [Disponible en http://issuu.com/eprat.ice.ub/docs/necesidad_de_desarrollo_emocional_en_la_adolescencia][Consulta: 5 de Mayo, 2010]
- Reich, W. (1978). *Escucha, pequeño hombrecito*. Barcelona: Síntesis.
- Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. [en línea] [Disponible en http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf] [Consulta: 17 de Junio, 2010]
- Tolle, E. (2004). *El poder del ahora*. Barcelona: Editorial Viena.