

La EMOCIÓN en la ACCIÓN MOTRIZ

Irene Pellicer Royo
irene@neuro-motion.es

Resumen

El presente artículo desea mostrar porqué, hoy en día, el abordaje de la dimensión emocional en el campo de la actividad física y el deporte es algo ineludible. Busca el desarrollo armónico de la persona, en este caso del deportista, a través del desarrollo de la dimensión emocional, a partir de la acción motriz. Este objetivo se contempla tanto para mejorar la eficacia técnica, como para aumentar el bienestar de la persona, con la finalidad última de trasladar los aprendizajes a la esfera de la vida. Esta innovación pedagógica se está implementando en centros educativos catalanes durante los últimos siete años con excelentes resultados cualitativos. Así mismo, cada vez están siendo más los docentes, que tras vivenciar este planteamiento, están apostando por tener presentes las emociones en sus terrenos de juego, así como, los estudiantes tanto de Grado, como de Máster que están desarrollando sus proyectos finales sobre esta temática.

Abstract

The present article wants to show why, today, the approach of the emotional dimension in the field of physical activity and sport is something inescapable. It seeks the harmonious development of the person, in this case of the athlete, through the development of the emotional dimension, starting from the driving action. This objective is contemplated both to improve technical efficacy and to increase the well-being of the person, with the ultimate aim of transferring learning to the sphere of life. This pedagogical innovation is being implemented in catalan educational centers during the last seven years with excellent qualitative results. Likewise, more and more teachers who are experiencing this approach are betting to keep in mind the emotions in their playing fields, as well as the students of both Degree and Master who are developing their final projects on this subject.

Palabras clave: Emoción, acción motriz, química cerebral, actividad física, eficacia motriz.

Key words: Emotion, motor action, brain chemistry, physical activity, motor efficiency.

Introducción

Tradicionalmente la acción motriz ha estado centrada exclusivamente en la dimensión corporal, en el llamado *cuerpo máquina*, sin tener en cuenta que el deportista o la persona que hace actividad física es una persona que siente, que de hecho, no puede evitar sentir (Conangla y Soler, 2003).

El presente artículo busca ampliar esta mirada centrada en lo corporal a otra dimensión, la emocional, puesto que ésta puede hacer, o bien, limitar al cuerpo, o bien, permitirle que despliegue todas sus potencialidades.

Muchas veces es justamente la emoción, la que marca la diferencia. Esto queda claramente reflejado en un titular de las Olimpiadas de Río 2016, donde el entrenador de Mireia Belmonte explicitaba, que el logro de su medalla de plata no fue debido a su talento, sino a su pasión y sus ganas. Dos aspectos absolutamente emocionales. Todo ello, obviamente sin dejar de lado la corporalidad y la importancia de la misma y con mayor motivo en este momento en el que la neurociencia está indicando la relevancia de movernos para mejorar y mantener tanto la salud mental (Alzheimer, Parkinson, enfermedades bipolares, etc.), como el buen desarrollo y funcionamiento de las habilidades cognitivas, destacando la atención ejecutiva y la memoria de trabajo (Gómez Pinilla, 2010 y Hillman, 2009).

Marco teórico

El abordaje de la dimensión emocional a partir de la acción motriz surge de la propuesta de educación emocional del catedrático de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona, Rafel Bisquerra (2000), el cual, afirma que los aprendizajes que se retienen y perduran en el tiempo son aquellos vinculados con una emoción y ello se da con mayor facilidad cuando estos aprendizajes son vivenciales. Y es justamente, en el campo motriz, donde se encuentra la vivencia en esencia.

Hoy en día, la emoción debe de tener un lugar privilegiado al abordar el aprendizaje de las diversas acciones motrices. No se puede eludir. Se debe incluir tanto para conseguir mejores resultados, como fuera de la esfera del rendimiento, para aumentar el bienestar y el disfrute de la experiencia motriz.

Si se para a pensar, aquellos momentos (tanto en competición, como entrenando, como al realizar prácticas de ocio) que se tienen grabados como mejores experiencias están marcados por emociones positivas. Momentos en los que se estaba motivado, se estaba

alegre, eufórico (incluso tras una buena dosis de sufrimiento previa). Y al contrario, aquellos días teñidos de emociones negativas o con estados emocionales más neutros (normalmente vinculados con emociones como la apatía) han sido situaciones en las que no se han podido realizar las acciones motrices, a nivel técnico, como normalmente se ejecutan. Y es que el estado emocional es clave a la hora de desplegar todo el potencial motriz.

El primer motivo para justificar la mirada emocional en el mundo de la actividad física y el deporte es que, tal y como expresa Francisco Mora Teruel (2017), doctor en neurociencia y medicina, la emoción es central en la conformación del cerebro, así como, el ingrediente básico de los procesos cognitivos, siendo el binomio emoción-cognición indisoluble. Esto ocurre en todas las áreas, es indiscutible en el campo del aprendizaje motor, puesto que las emociones se sienten en el cuerpo y es la energía de la emoción la que lleva a la acción, al movimiento (Mora, 2013).

En un estudio realizado en la Universidad de Aalto, en Finlandia, se demostró esta vivencia emocional reflejada en el cuerpo, atendiendo principalmente a la temperatura corporal y a la zona concreta en que se sentía cada emoción. Concluyendo también, que los resultados obtenidos habían sido muy similares independientemente de las variables: sexo y procedencia de las personas (Nummenmaa, Glerean, Hari, y Hietanen, 2013).

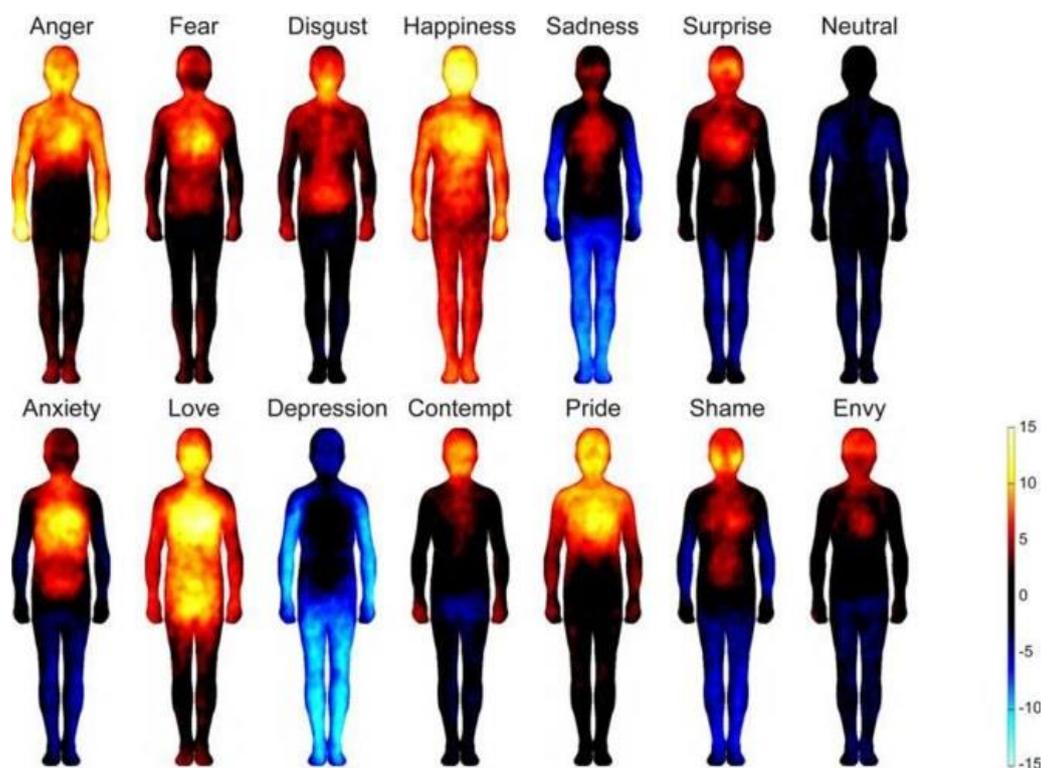


Figura 1. Mapa corporal de las emociones (L. Nummenmaa, E. Glerean, R. Hari, J. K. Hietanen, 2013).

La expresión de la vivencia emocional en el cuerpo llega mucho más lejos, puesto que afecta a todo el cuerpo. Altera tanto la frecuencia cardíaca como la respiratoria, modifica la tensión muscular y arterial, cambia la química cerebral, etc.

Cuando se siente una emoción esta llega inicialmente una zona concreta del cerebro, la amígdala. Posteriormente, llegará a la corteza prefrontal, que es la zona que permite entender la vivencia emocional. En cuanto la emoción llega a la amígdala, gracias al hipotálamo, que es el que prepara y permite al cuerpo actuar, este comienza a reaccionar (Casafont, 2014).

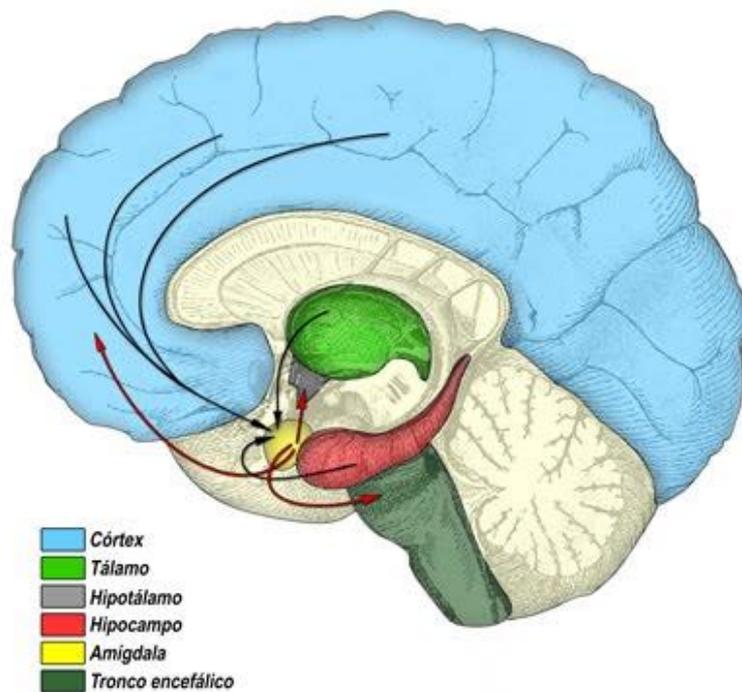


Figura 2. Imagen del cerebro donde se aprecia la amígdala y el hipotálamo (InUrBrain - WordPress.com)

Por ejemplo, en función de la emoción concreta el cerebro liberará una serie de neurotransmisores u otros. La relevancia de esta información al hablar de acción motriz es que la actividad física estimula la segregación de neurotransmisores con efectos, más que beneficiosos, para nuestra salud. Por un lado tenemos las endorfinas, conocidas como la hormona de la felicidad; la serotonina, responsable de la calma, la paciencia y el autocontrol; la dopamina, relacionada con la motivación; la norepinefrina, que potencia la atención y la percepción y la oxitocina, popularizada como la hormona de los abrazos (Ibarrola, 2013; Mora, 2011; Bisquerra, 2009 y Ratey, 2008).

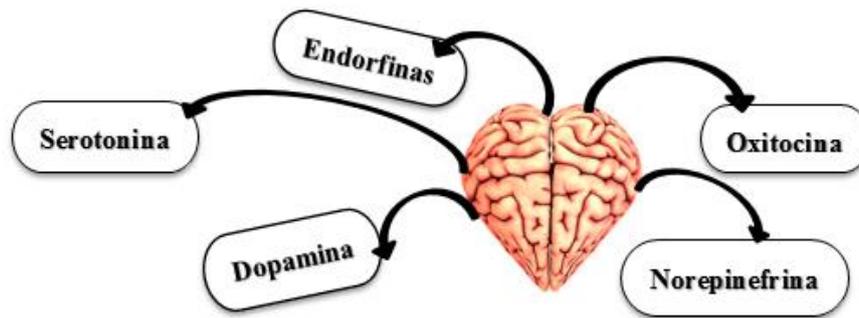


Figura 3. La química cerebral que produce la práctica de actividad física (Mateu y Pellicer, 2015).

Al hablar del cambio en la química neuronal gracias a la actividad física, hay que aludir también de los glucocorticoides, siendo uno de los más conocidos, el cortisol. La segregación de estos está relacionada con las situaciones estresantes. Lo relevante aquí es que la actividad física es capaz de frenar la liberación de estas sustancias, apaciguando así todas las reacciones adversas que el estrés genera en el cuerpo. De hecho algunos autores, como Francisco Mora (2010) llegan a afirmar que la actividad física es un verdadero antídoto para este cometido.

Hay que destacar que los glucocorticoides predisponen al cuerpo para la supervivencia. Si se está preparado para sobrevivir, no se tiene una mente ni flexible, ni abierta ante las acciones a ejecutar. La visión estratégica necesaria en cualquier situación de juego será imposible que se implemente. Sin embargo cuando, se es capaz de lubricar el cerebro con endorfinas, serotonina, etc., se está mucho más cerca de conseguir que el cuerpo lleve a cabo las acciones tanto técnicas, como tácticas, como estratégicas más eficaces, así como para hacer uso de todo el bagaje motriz del que se dispone. La importancia de tener una química cerebral adecuada para la realización de cualquier acción motriz es clara. La máxima eficacia motriz se consigue cuando la química cerebral es la más adecuada.

Otro tema interesante a tener en cuenta, al hablar de la relación entre la química cerebral y su repercusión en el cuerpo, es que cuando el cuerpo está relajado, la mandíbula se encuentra relajada (con los labios separados, sin apretar los dientes y sin tensión), así como la lengua, que queda reposada en la mandíbula inferior. Bud Winter (1981), considerado uno de los mejores entrenadores de velocidad del mundo y autor del libro *Relax and win*, decía a sus velocistas que quería verles correr con el labio inferior suelto, bamboleando. Relajación y eficacia motriz van de la mano.

Uno de los aspectos a atender (entre otros) cuando se habla de atender y cuidar el mundo emocional radica en su íntima relación con la química cerebral y por ende, en su

expresión a nivel corporal. Una química adecuada será la que permita al cuerpo brillar. Ello convierte a la conexión corpo-emocional en un aspecto inexcusable a la hora de abordar el aprendizaje motor.

Método

En una sesión de Educación Física Emocional el medio siempre es la actividad física y el deporte. Su característica a destacar es que el objetivo que se persigue es de carácter emocional, es decir, aumentar la conciencia emocional durante el juego; potenciar la capacidad de autocontrol; descubrir la emoción base (que caracteriza a una persona); aumentar la cohesión del grupo clase, etc.

Otro aspecto imprescindible en una sesión de Educación Física Emocional es el crear un ambiente agradable y de disfrute para todos y cada uno de los participantes, por ello, la elección de las actividades debe ser minuciosa.

La propuesta que aquí se plantea, es una versión evolucionada a la primera publicación al respecto (Pellicer, 2011). Esta maduración surge tras confluir con el trabajo del doctor en Psicopedagogía, Luis López González (2007), creador del programa de relajación en el aula TREVA.

La sesión se inicia y termina con el *MOOD METER*, un instrumento creado por el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale¹, donde el alumnado se ubica en un cuadrante otro para expresar su estado energético – emocional.

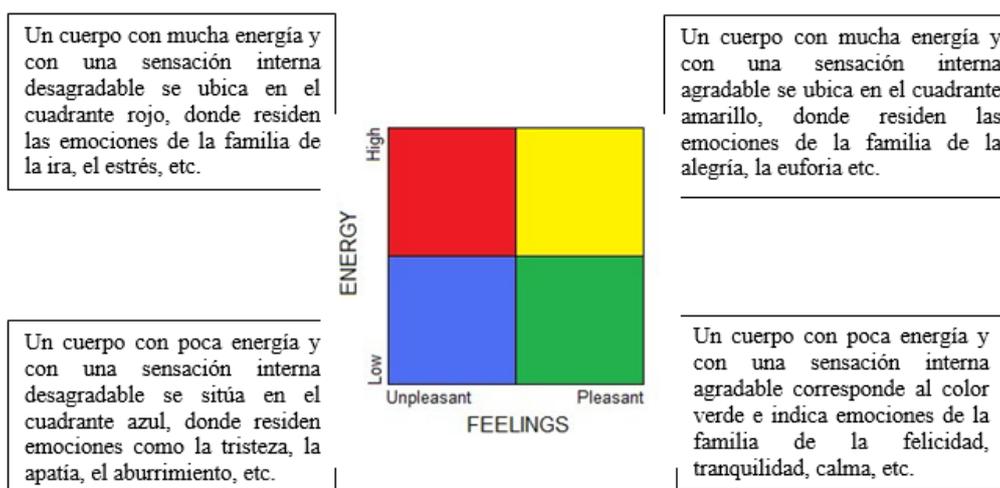


Figura 4. Ejemplo del instrumento *mood meter* (Mateu y Pellicer, 2015)

¹ Más información en: <http://moodmeterapp.com/team/>

Se repite al final para que el alumnado sea consciente de que la actividad física mejora su estado emocional.

Hoy en día, una sesión de dos horas consta de cinco momentos:

1. Siempre se inicia la clase con una dinámica atencional. Su objetivo es exclusivamente que el alumnado tenga una vivencia de su aquí – ahora. Que independiente de lo que haya en su vida aquel día, en la sesión se esté exclusivamente allí, jugando con sus compañeros. Al final de la misma se pregunta al alumnado que nivel de atención han visto que tienen tras participar en la actividad, buscando que asuman la responsabilidad ante su sobre su nivel atencional.
2. Seguidamente, se pasa a la dinámica de liberación energético – emocional. En la vida académica existen muchos momentos en los que se requiere la contención, partiendo simplemente de la cantidad de horas que se exige al alumnado que estén sentados. El objetivo de esta actividad es liberar las tensiones acumuladas. Normalmente se plantean actividades lúdicas con algún componente de fuerza resistencia, puesto que facilitan esta liberación comentada.
3. La dinámica de movimiento es la que asume el objetivo principal de la sesión. Para ello se plantean actividades donde el nivel de exigencia técnica sea bajo, las normas sencillas y que sean actividades poco conocidas. Todo ello con la intención de que el 100% del alumnado consiga entrar en estado de flujo. Esto se debe a que las actividades donde existen diferentes niveles de dominio, normalmente generan estados emocionales dispares: los que dominan la actividad se aburren, lo que no la conocen y tienen poco nivel técnico la viven con ansiedad y es bajo el porcentaje de estudiantes que consiguen disfrutar (Csikszentmihalyi, 2005).

En cada sesión, siempre existe una dinámica con una dosis extra de aprendizaje, normalmente suele ser esta, pero no tiene porqué. Ello se debe a que durante la actividad dejamos que nuestro SER, que nuestro cuerpo se exprese libremente. Tenemos la gran suerte de que el cuerpo difícilmente puede mentir. Tras la vivencia, se lanzan preguntas al alumnado para que vean cómo ha reaccionado su cuerpo con esa libertad y así contribuir a su crecimiento personal, con la idea de que se extrapole a su vida cotidiana.



Imagen 1. Juego de conciencia emocional (Pellicer, 2011)

4. Continúa la sesión con una dinámica de sensopercepción, donde se busca despertar a los sentidos con varias finalidades. La primera de ellas, porque la relación con los demás surge a través de los sentidos, sin ellos estaríamos totalmente aislados en nuestro interior. La segunda de ellas es que el ser humano es un ser social y su salud, a todos los niveles, destacando la mental, depende en gran medida de su habilidad para socializar (Blakemore y Frith, 2006). La tercera finalidad se centra en el poder de los sentidos para aumentar tanto la relajación, como el bienestar que surge al vivenciar estados de presencia (en el aquí y ahora).



Imagen 2. Dinámica de sensopercepción (Pellicer, 2011)

5. Se finaliza la sesión con la dinámica de quietud donde se van vivenciando las diversas técnicas de relajación (siguiendo el modelo del programa TREVA: respiración, relajación, visualización, movimiento, etc.) para que el alumnado vaya descubriendo cuales le son más afines.

Discusión

Son varios los temas que se plantean con respecto a esta propuesta. El primero a comentar es que aquí la mirada se ha centrado en la química cerebral de la emoción que favorece tanto el aprendizaje, como la experiencia, por la relevancia que hoy está tomando el campo de la neurociencia, aun sabiendo que abordar el mundo emocional es mucho más amplio.

Otro tema relevante es el lograr llevar a cabo evaluaciones cuantitativas que puedan tanto medir los beneficios, como aportar rigor a esta propuesta y por ende, mejorarla.

Una duda que surge es el momento ideal para implementarla. La experiencia con el alumnado indica que ellos le dan mucho más valor cuando son más adultos (en el curso de primero de bachillerato) quizá por su madurez, por la exigencia académica o por el estrés, vinculados a este curso. Esta valoración invita a pensar si tiene sentido abordarla antes y plantear una base de aprendizaje progresiva que vaya brindando herramientas al alumnado o por el contrario, si es mejor implementarla cuando el alumnado le da más valor.

Conclusiones

Se ha decidido que las conclusiones finales vengan de la mano de las personas que han vivenciado esta propuesta en su propia piel, el alumnado, para poner de manifiesto la experiencia vivida. Estos son algunos de sus *feedbacks* post-sesión:

“La materia de Educación Física siempre ha estado ahí, pero ahora he podido ver el valor que tiene, lo importante que es para la vida”

He descubierto “la sensación de tener la mente en blanco, no pensar en absolutamente nada”

“He aprendido a explorar con más precisión y profundidad mi “yo” interior”

“He aprendido que el hacer deporte te libera y que no es tan difícil relajarse”

He aprendido “que nada es imposible, con esfuerzo”

“He aprendido a dejarme ir e intentar que mi cuerpo fluyera en mí mismo. También, he podido sentir lo que quería mi cuerpo y que me entusiasma conectar con otros cuerpos”.

“He aprendido que si representas tus emociones hacia fuera, te sientes mejor por dentro”

“He aprendido que si das, recibes mucho más y que si cambio seré más feliz”

“He aprendido a creer más en mi misma”

“El contacto próximo y sincero entre los compañeros y cosas que parecen solo juegos nos acercan mucho a todos”

“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 física emocional”

Referencias

- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Blakemore, S.J. y Frith, U. (2006). *Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Barcelona: Ariel.
- Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- Conangla, M. y Soler, J. (2003). *La ecología emocional*. Barcelona: Amat.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Gómez Pinilla, F (2010). *Para aprender más y mejorar la memoria: ¡más ejercicio!* [en línea] [Disponible en <http://www.rtve.es/television/20101104/redes-deporte-para-cerebro-mas-sano/367461.shtml>] [Consulta: 4 de Enero, 2017]
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante*. Madrid: SM.
- Hillman, et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. [en línea] [Disponible en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667807/>] [Consulta: 5 de Enero, 2017]
- López-González, L. (2007). *La relajación en el aula*. Barcelona: Wolters Klumer.
- Mateu y Pellicer (2015). Capítulo IV: la salud emocional en NeuroEF: la revolución de la Educación Física desde la Neurociencia. Barcelona: INDE.
- Mora, F. (2010). *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro? 12 claves*. Madrid: Alianza editorial.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial
- Mora, F. (2016). *Cuando el cerebro juega con las ideas*. Madrid: Alianza Editorial
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. y Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. DOI: 10.1073/pnas.1321664111.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona:

INDE.

Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain..* New York: Little, Brown & Company.

Winter, B. (1981). *Relax and win. Championship Performance in whatever you do.*

Corcoran: Oak Tree Pubns