

EDUCACIÓN FÍSICA EMOCIONAL

Nombre y apellidos: Irene Pellicer Royo

Centro de trabajo: *Jesuites Casp*

Contacto: irene@neuro-motion.es / Twitter: @Irene_n_Mov / FB&Linkedin: Irene Pellicer Royo

Resumen

La educación de las emociones a partir de la acción motriz está empezando a encontrar un lugar relevante en el mundo de la motricidad debido a que las emociones se sienten en el cuerpo. De hecho, la reacción emocional llega primeramente al cuerpo, generando cambios a nivel tanto físico y como neuroquímico. Este hecho convierte a nuestra área en el medio ideal para el desarrollo de las competencias emocionales que lleven a personas más sanas, con mayor bienestar y con mejores recursos para la vida.

Palabras clave:

Emociones; cuerpo; motricidad; educación emocional.

Introducción.

La Educación Física Emocional surge tras comprobar la gran potencialidad que tiene la acción motriz en relación al desarrollo de las competencias emocionales.

Se basa en el marco teórico desarrollado por el Bisquerra (2000) el cual afirma que los aprendizajes que se retienen y perduran en el tiempo son aquellos que van ligados a una emoción y ello se da con más facilidad cuando los aprendizajes son vivenciales.

El hecho de que la Educación Física sea una de las pocas materias absolutamente vivenciales la convierte en ideal, para el abordaje de este cometido. En nuestros patios y gimnasios las emociones surgen de manera totalmente espontánea, por ello este aprendizaje se presenta como una gran oportunidad para los docentes en Educación Física (Pellicer, 2011).

Una de las primeras cuestiones que justifican el desarrollo emocional a partir de la acción motriz es que las emociones se sienten en el cuerpo. Existe un estudio realizado por la Universidad de Aalto en Finlandia (figura 1), que relaciona la vivencia emocional con la dimensión corporal, atendiendo principalmente a la temperatura y a la ubicación corporal de la emoción sentida. Este estudio concluyó que la sensación corpo-emocional es la misma independientemente de las variables sexo y procedencia de las personas (Nummenmaa, Glerean, Hari, & Hietanen, 2013).

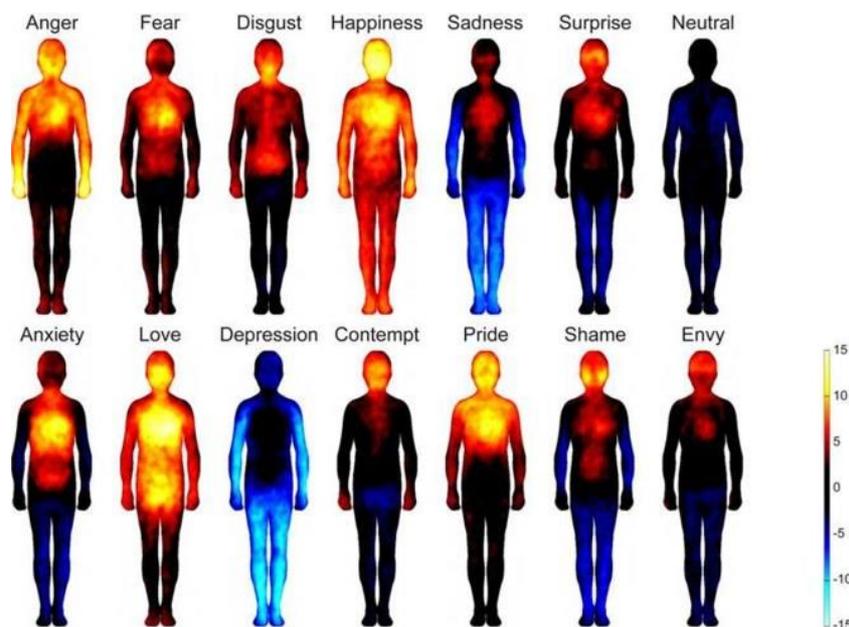


Figura 1. Mapa corporal de las emociones (Nummenmaa et al. 2013, pp. 2).

De hecho, el proceso que sigue una emoción es el siguiente: inicialmente la emoción llega a una zona concreta del cerebro, la amígdala. Posteriormente, llegará a la corteza prefrontal (nuestro director de orquesta), que es la zona que permite entender la vivencia emocional. Tras pasar por la amígdala y gracias a otra estructura cerebral, el hipotálamo (figura 2), el cuerpo se prepara actuar y comienza a reaccionar (Casafont, 2014), es decir, sentimos (en el cuerpo) antes de entender qué estamos siendo (en la mente).

A parte de la temperatura corporal, el reflejo emocional en el cuerpo se aprecia a partir de otras variaciones como: el aumento o la bajada de las frecuencias cardíaca y respiratoria; los cambios en las tensiones arterial y muscular; las variaciones en los neurotransmisores cerebrales, etc. (Pellicer, 2017). El hecho de que la emoción llegue primero al cuerpo y luego se entienda lo que se está sintiendo, nos brinda la posibilidad de, a partir de la potenciación de la escucha corpo-emocional, mejorar notablemente el autocontrol personal.

Un segundo argumento para la implementación de esta mirada dentro de la materia de Educación Física viene de la mano de esta última variación comentada: los cambios que la acción motriz provoca a nivel de la química cerebral, que son más que beneficiosos, para nuestra salud.

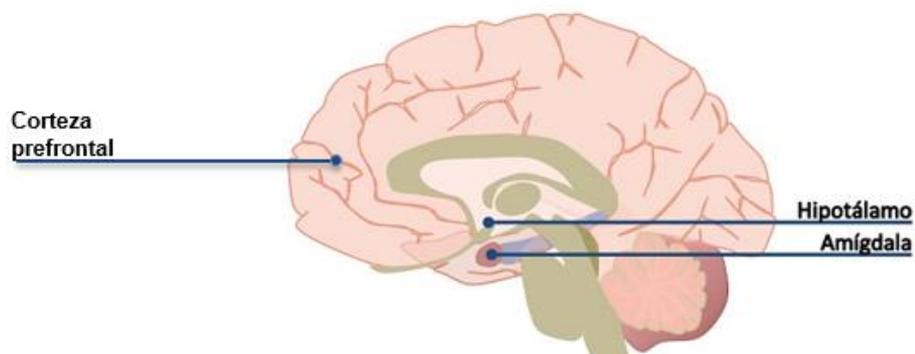


Figura 2. Imagen cerebral donde se aprecian: corteza prefrontal, amígdala, hipotálamo (Imagen modificada tomada de [cienciadevida.com](http://pujsemillroneurociencias.blogspot.com.es/) en <http://pujsemillroneurociencias.blogspot.com.es/>)

En primer lugar, se ha visto que la práctica de actividad física frena la segregación de glucocorticoides, siendo uno de los más conocidos el cortisol. Este se relaciona con la emoción del estrés. Hoy se sabe que el estrés crónico es responsable, tanto de enfermedades importantes a nivel físico, como las cardiopatías, así como, de la atrofia neuronal. Neurocientíficos, como Mora (2010) afirman que el ejercicio es un verdadero antídoto y que tan solo veinte minutos son suficientes para disfrutar de los beneficios del ejercicio.

Por otro lado, la actividad física estimula la segregación de las endorfinas (figura 3), conocidas como la hormona de la felicidad. También es responsable de incrementos en el nivel de serotonina, que aportan calma, paciencia y autocontrol. La dopamina, es otro de los neurotransmisores que se estimula con la práctica física y se relaciona con la motivación. La norepinefrina potencia las capacidades de atención y percepción. En nivel la oxitocina, popularizada como la hormona de los abrazos, igualmente aumenta gracias a la actividad física (Pellicer et al. 2015; Ibarrola, 2013; Mora, 2010; Bisquerra, 2009 y Ratey, 2008).

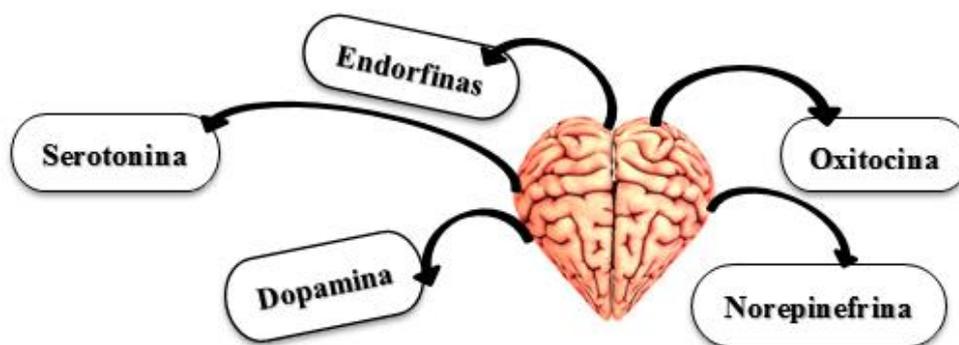


Figura 3. Neurotransmisores que generan emociones positivas gracias a la actividad física (Pellicer et al. 2015, pp. 85).

Un tercer argumento que justifica esta visión, es el gran papel de la práctica física en el empoderamiento personal. Este empoderamiento queda plasmado en la relevancia que se le da a la actividad física en momentos en los que se atraviesan periodos complicados, como puede ser una depresión e incluso, para conseguir superar alguna adicción, como por ejemplo, a las drogas (Ratey, 2008). La acción motriz despierta grandes valores personales, quizá en crisis en este momento actual, como el esfuerzo y la capacidad de superación. Es desde el amor profundo a uno mismo, desde donde se consigue una movilización verdadera y permanente.

Como la autoestima de las personas es el eje que permite desplegar todas las potenciales personales y brillar, el poner la mirada en la conformación de una sana autoestima constituye otro de los aprendizajes relevantes a procurar al alumnado.

Sin duda, el papel de la Educación Física en el desarrollo de la competencia social es algo indiscutible. La relevancia de esta dimensión cobra ahora, incluso más sentido, al evidenciar la relación entre las habilidades sociales y la salud mental. En la propuesta de Mora (2010) donde resumen las doce claves para mantener la salud del cerebro, seis de ellas son de carácter socio-emocional (figura 4). Los estudios de Blakemore y Frith (2006) ponen de manifiesto la correlación existente entre los problemas de relación social y conductual en la adolescencia y el desarrollo de enfermedades mentales, como la esquizofrenia, en la adultez. El ser humano es un ser social, el desarrollo de la competencia social en la sociedad actual, cada vez más cerca virtualmente, pero quizá más lejos físicamente, hace de este aprendizaje otro de los aspectos a priorizar a la hora de buscar el desarrollo integral de la persona.

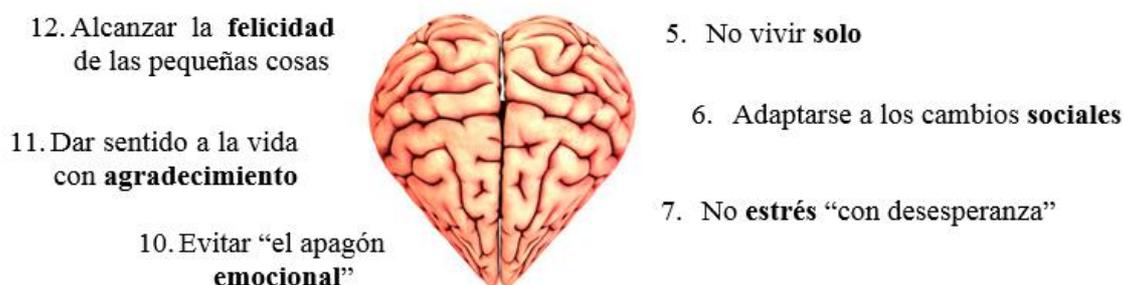


Figura 4. Claves socio-emocionales para mantener el cerebro sano (Pellicer et al. 2015, pp. 27).

Por otro lado, la aproximación de la neurociencia al campo de la educación, por ejemplo a través de la propuesta de Francisco Mora (2013), ensalza el enfoque planteado, puesto que afirma que nada que no pase por la emoción, sirve para el aprendizaje y comenta además, que el juego es el disfraz del aprendizaje. Una vez más se expresa la idoneidad de la Educación Física para la acción educativa.

De hecho, el desarrollo emocional, en el momento actual, se puede considerar incluso, un tema de obligado tratamiento en cualquier campo, por el incremento de enfermedades de carácter emocional. Uno de los objetivos de este planteamiento es el aprendizaje de la gestión emocional, como por ejemplo, la tolerancia a la frustración, otro de los males en aumento en la sociedad actual. Desde la acción motriz, tras identificar mi emoción (por mi reacción corporal) se pasa a aprender que hago con aquello que siento, potenciando tanto la elección de aquellas conductas más saludables para mí y mi entorno, como la libertad personal que emana de la capacidad de autocontrol.

Reacciones emocionales desproporcionadas se pueden apreciar con facilidad en diferentes espacios tanto de deporte escolar, como de alto rendimiento, sin duda, este aprendizaje se convierte en una necesidad ineludible.

Situaciones de aprendizaje clave del taller.

A partir del proceso de crecimiento profesional, junto a López González (2007) creador del programa TREVA, hoy, una sesión de Educación Física Emocional se estructura en 5 momentos:

1. Dinámica atencional
2. Dinámica de liberación energético – emocional
3. Dinámica de movimiento
4. Dinámica de sensopercepción
5. Dinámica de quietud

De forma previa y posterior a estas dinámicas se lleva pregunta a los participantes ¿cómo están aquí – ahora? con la finalidad de que vean que la sesión de Educación Física cambia el estado emocional a más positivo.

Para poder responder a esta pregunta, se utiliza un instrumento creado por el centro de inteligencia emocional de la Universidad de Yale (dirigido por Peter Salovey desde 2008) llamado *mood meter* (figura 5).

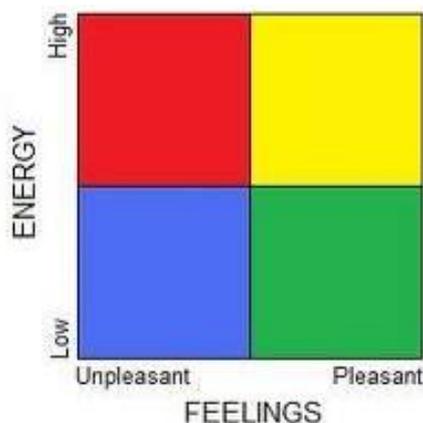


Figura 5. Mood meter (fuente: pinterest.com)

El abordaje de este instrumento se hace desde la dimensión corporal, para ello, se invita a los participantes a cerrar los ojos entrar en el eje de la energía. Se les pide que identifiquen qué nivel de energía tiene su cuerpo aquí – ahora y que adopten la postura que mejor encaje en su nivel energético, teniendo presente que un cuerpo cansado tira hacia el suelo y un cuerpo energético tira hacia arriba, quizá necesita moverse, incluso.

Una vez se ha explorado el eje energético, se ahonda en el eje emocional y se pide que miren si en su interior hay una predominancia de emociones o sensaciones agradables o desagradables.

Posteriormente, identificados los dos ejes, se les pide que se ubiquen en un cuadrante (levantando la mano al oír el color que más encaja con su aquí – ahora):

- Rojo, si se tiene un cuerpo energético con predominancia de emociones desagradables.
- Azul, si se tiene un cuerpo cansado con predominancia de emociones desagradables.
- Verde, si se tiene un cuerpo cansado con predominancia de emociones agradables.
- Amarillo, si se tiene un cuerpo energético con predominancia de emociones agradables.

Seguidamente, se profundiza en cada uno de los cinco momentos de la sesión.

1.1. Dinámica atencional.

El objetivo de la misma es identificar y potenciar el nivel de atención del alumnado. Para ello, tras acabar la práctica se pregunta al alumnado: ¿quién ha descubierto que su nivel de atención hoy es más bien bajo?, ¿nivel medio?, ¿nivel alto?

Un ejemplo de dinámica atencional es el juego de las consignas motrices (figura 6), en el que cada número se asocia a una acción motriz:

- Cuando se dice el número 1, hay que hacer un salto creativo mirando hacia el docente que simulará que lo capta con una cámara de fotos. Cada vez que se diga el número 1, el salto debe ser diferente.
- El número 2, indica saltar y picar de manos con dos personas diferentes (una persona del mismo sexo que uno mismo y otra del contrario).

- El número 3, consiste en hacer un tren de tres personas y hacer tres saltos. Se puede elegir saltar tipo salsa o saltar tipo *Paquito Choclatero*.
- Cuando se indica el número 4, se ponen en fila de cuatro en cuatro y hacen una ola con sus brazos (acompañada con la expresión verbal pertinente).
- El número 5, invita a saltar e ir entrelazando los brazos con cinco personas diferentes.
- El número 6, indica formar un tren de seis personas y hacer un masaje de seis segundos. Una vez han terminado los seis segundos, se hace un giro de 180° y se hace nuevamente un masaje de 6 segundos, esta vez al compañero que ahora se tiene delante. Así todos los participantes lo vivencian en, al menos, una ocasión.
- Y finalmente, el número 7 indica dar un abrazo de 7" a una persona o darse un abrazo grupal de siete personas.

Los números se van introduciendo progresivamente, inicialmente el 1, 2 y 3. Y seguidamente y en función del grupo se van introduciendo uno o dos números más, hasta llegar al 7.



Figura 6. Imagen extraída de la presentación del libro NeuroEF, en La Casa del Libro de Barcelona.

1.2. Dinámica de liberación energético – emocional.

El objetivo de este momento es liberar al cuerpo de tensiones y emociones negativas que necesitan ser expresadas, para ello, se buscan actividades explosivas, siendo las de fuerza resistencia una buena opción.

Un ejemplo de esta dinámica es el juego de dar la vuelta a la tortilla (figura 7). La dinámica consiste en que una persona esta tumbada boca abajo y un compañero debe darle la vuelta y que quede mirando para arriba. La persona tumbada boca abajo debe evitar por todos los medios que se le dé la vuelta.



Figura 7. Imagen extraída del Taller de Educación Física Emocional del 2º encuentro de conEFtados organizado por el INEF de Madrid.

Se puede hacer por parejas o por tríos. En el caso de los tríos, cada persona tiene un número (1, 2 o 3) y funciona de la siguiente manera: el docente indica un número, las personas con

este número se tumban (son las tortillas). Seguidamente el docente dice un segundo número, son las personas encargadas de darles la vuelta. Disponen de un minuto. En el caso de que alguna tortilla se resista mucho, pueden cooperar para darle la vuelta. Cuando termina el minuto, el docente indica otro número que desempeñará el rol de tortilla y un segundo número que será el encargado de dar la vuelta.

1.3. Dinámica de movimiento.

Es el momento donde se aborda el objetivo principal de la sesión y por ello, suele ser el momento de mayor duración. En este caso el objetivo es identificar las propias emociones mediante el juego, para ello, se pondrá la atención en el cuerpo, puesto que, como ya se ha comentado, las emociones se sienten en el cuerpo. La forma de identificar estas emociones será la lectura corporal: detrás de cada onomatopeya siempre hay una emoción. Para este cometido, mientras se juega, el docente irá indicando al alumnado las onomatopeyas que expresan. Se las repetirá verbal y corporalmente y les preguntará que emoción hay detrás de ella. En el caso de que el alumno tenga dificultades al encontrarla, el docente le propondrá emociones que pueden casar con lo que él ha visto.

Este proceso de etiquetado emocional es de gran relevancia, puesto que la emoción “no sé” no se puede gestionar. En cambio, si soy capaz de identificar que lo que siento es ira, estrés, frustración, tristeza... Al saber que está pasando en mi interior, puedo elegir una técnica u otra para liberar o calmar esa emoción.

Son muchas las prácticas que se pueden realizar para profundizar en esta identificación emocional, un juego que se puede llevar a cabo es una variante del juego balón prisionero, donde existen 3 pelotas de colores diferentes, cada una con un rol:

- La pelota roja: mata.
- La pelota verde: salva. Si un alumno consigue tumbar uno de los conos situados en un lateral del campo contrario, reviven todos los compañeros muertos.
- La pelota amarilla: ficha. Si te matan con ella, cambias de equipo.

Mientras el alumnado juega el docente les pide que mantengan un oído en la escucha emocional interna, para identificar las onomatopeyas que van expresando y de esta forma puedan, identificar qué emociones están sintiendo.

Un siguiente paso es el pasar a verbalizar esta la emoción identificada a partir del lenguaje corporal. Se puede pedir que además indiquen la intensidad de la vivencia emocional (de 0 a 10).

1.4. Dinámica de sensopercepción y quietud.

Dependiendo de la duración de la sesión, se puede elegir llevar a cabo una fusión de estos dos aspectos creando una dinámica de *sensoquietud*. El objetivo principal de esta parte final de la sesión es gozar de los beneficios que la relajación y la meditación nos ofrecen, así como, potenciar la escucha corporal, para potenciar el reconocimiento de las sensaciones internas, de los mensajes que el cuerpo nos envía.

En todas las publicaciones actuales sobre neurociencia existe un apartado relacionado a este cometido y es que se ha descubierto que el descanso mejora el aprendizaje y la memoria (Morgado, 2014). El ejemplo de dinámica que se propone hace uso de una técnica concreta que en este caso es la relajación (López, 2007). De las tres fases que se contemplan en esta técnica se aborda la primera de ellas: el soltar / dejar caer (figura 8).

Por parejas. Uno de la pareja se estira en el suelo, boca arriba, intentando abandonarse totalmente en el suelo, siguiendo las consignas técnicas de entrada a la relajación que va indicando el docente:

- *Poco a poco, vamos cerrando los ojos.* (Si algún estudiante no desea cerrar los ojos, se le puede ofrecer la posibilidad de taparse la cara con un pañuelo o prenda de ropa. Otra opción es ofrecerle nuestra compañía. Cuando cerramos los ojos conectamos con

nuestro mundo interior, si no nos gusta lo que vemos, la reacción es abrirlos. Es muy importante no forzar al alumnado que no desee hacerlo).

- *Vamos conectando la respiración, intentando que cada vez sea más relajada y profunda, pero sin que deje de ser natural.*

- *Seguidamente, hacemos un scanner corporal desde la cabeza hasta los pies con la idea de dejar ir.* (En este proceso la relajación de la mandíbula y la lengua son claves, puesto que la tensión prepara al cerebro para estar alerta, mientras que un cuerpo distendido indica al cerebro que también se puede relajar (Ratey, 2008)). Para la relajación de la mandíbula: los labios deben estar un poco separados y la lengua apoyada en la mandíbula inferior, buscando la sensación de que la lengua se deshace).

Una vez se observan los cuerpos abandonados en el suelo. El compañero comienza el proceso de ayudar a soltar a su pareja. Para ello, irán movilizándolo suavemente cada una de las cuatro extremidades, así como, la cabeza.



Figura 8. Imagen extraída del Taller de Educación Física Emocional del 2º encuentro de conEFtados organizado por el INEF de Madrid.

Estas movilizaciones son suaves. La intención es que mi compañero me entregue su cuerpo. Resulta mucho más fácil entender lo que el cuerpo necesita para soltarse, si las manipulaciones se realizan con los ojos cerrados.

Cuando se han movilizadas todas las partes, se busca una manera agradable de despedirse del cuerpo del compañero. Cuando todos han terminado el docente, da unas indicaciones para que las personas relajadas poco a poco vayan saliendo de la relajación, como por ejemplo:

- *Realizar dos o tres respiraciones un poco más profundas.*
- *Comenzar a mover suavemente los pies y las manos.*
- *Sentir que gusto tenéis en la boca ahora.*
- *Mirar si vuestro cuerpo necesita moverse o bostezar.*
- *Poco a poco, ir os tumbando hacia un lado sobre el hombro (es para evitar que se mareen).*
- *Vamos abriendo los ojos.*
- *Cuando sintáis que el cuerpo está preparado pasar a sentaros, poco a poco.*

Seguidamente, se procede al cambio de rol.

Conclusiones.

En este momento actual, donde los expertos afirman que “el 65% de los estudiantes de hoy en día ejercerán trabajos que ni siquiera existen” (Información extraída del Periódico El País a 12 de Marzo del 2017) y donde las habilidades técnicas a requerir se desconocen, el desarrollo de la dimensión emocional es una pieza clave para afrontar todos desafíos que se van a encontrar. Por otro lado, el ritmo frenético actual, donde prácticamente todas las personas (sin importar la edad) indican que están estresadas, conlleva que el saber calmar el espacio

interior, tanto para mantener la salud, como para rendir de forma más eficaz, sea una necesidad imperial. Nuestra experiencia en este campo durante los últimos diez años, abala el abordaje de la materia de Educación Física desde esta perspectiva. El *feedback* del alumnado se puede resumir con la palabra agradecimiento, puesto que ven que los aprendizajes en esta línea son aprendizajes para sus vidas.

Bibliografía.

- Blakemore, S.J. & Frith, U. (2006). *Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Barcelona: Ariel.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Casafont, R. (2014). *Viaje a tu cerebro emocional*. Barcelona: Ediciones B.
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante*. Madrid: SM.
- López-González, L. (2007). *La relajación en el aula*. Barcelona: Wolters Klumer.
- Morgado, I. (2014). *Aprender, recordar, olvidar*. Barcelona: Ariel.
- Mora, F. (2010). *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro? 12 claves*. Madrid: Alianza editorial.
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación*. Madrid: Alianza Editorial
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & 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.
- Pellicer, I., López-González, L., Mateu, M., Mestres, L., Monguillot, M. & Ruiz-Omeñaca, J.V. (2015). *NeuroEF: la revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. Barcelona: INDE.
- Ratney, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown & Company.

Para saber más.

- A nivel de investigación se recomienda el trabajo desarrollado por el grupo de investigación GREJE liderado por el profesor del INEFC de Lleida, Pere Lavega.
- A nivel del desarrollo de las competencias emocionales del alumnado se recomienda el libro: Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.