

# 22

## LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DESARROLLO EMOCIONAL: UNA PROPUESTA A CONSIDERAR EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA

### PHYSICAL ACTIVITY AND EMOTIONAL DEVELOPMENT: A PROPOSAL TO CONSIDER IN EDUCATIONAL PRACTICE

MSc. Kelly Deysi Hernández Mite<sup>1</sup>  
E-mail: [Kelly.hernandezm@ug.edu.ec](mailto:Kelly.hernandezm@ug.edu.ec)

MSc. Martha Raquel Morán Franco<sup>2</sup>  
E-mail: [mmoranf@usm.edu.ec](mailto:mmoranf@usm.edu.ec)

MSc. Brenda Angélica Bucheli Bermúdez<sup>3</sup>  
E-mail: [bbucheli@cedapecuador.com](mailto:bbucheli@cedapecuador.com)

<sup>1</sup> Universidad de Guayaquil. República del Ecuador.

<sup>2</sup> Universidad Santa María. República del Ecuador.

<sup>3</sup> Centro Ecuatoriano para el Desarrollo del Alto Potencial. República del Ecuador.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Hernández Mite, K. D., Morán Franco, M. R., & Bucheli Bermúdez, B. A. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Revista Conrado*, 14(63), 159-163. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

#### RESUMEN

Hoy en día la educación emocional es un tema de completa actualidad como podemos observar a diario en revistas, programas de televisión y demás medios informativos. Sin embargo, falta aún por concretar cómo puede incluirse efectivamente este tema en nuestras escuelas. En relación con esto surge el siguiente trabajo, que pretende mediante el análisis de las teorías emocionales anteriores y el estudio de las competencias emocionales básicas, el desarrollo de una propuesta didáctica a través de la actividad física, relacionando los objetivos y contenidos propios de esta área con los contenidos emocionales necesarios para alcanzar el desarrollo íntegro de la personalidad y la mejora de la calidad de nuestras relaciones sociales.

#### Palabras clave:

Emociones, sentimientos, educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, tipos de emociones, educación física, expresión corporal, acción motriz, corporalidad.

#### ABSTRACT

Nowadays, emotional education is a topic of complete actuality as we can observe daily in magazines, television programs and other informative media. However, there is still a need to specify how this issue can be effectively included in our schools. In relation to this arises the following work, which aims through the analysis of previous emotional theories and the study of basic emotional competencies, the development of a didactic proposal through physical activity, relating the objectives and contents of this area with the emotional contents, necessary to achieve the full development of the personality and the improvement of the quality of our social relations.

#### Keywords:

Emotions, feelings, emotional education, emotional intelligence, emotional competences, types of emotions, physical education, body language, motion action, corporality.

## INTRODUCCIÓN

El objetivo de la educación es potenciar el desarrollo integral de la persona, integrando no sólo el desarrollo de la mente y las habilidades cognitivas, sino también el desarrollo de nuestra faceta más emocional, el gran aspecto de nuestra personalidad olvidado por nuestra sociedad y muchas veces por nuestro sistema educativo.

Actualmente en el mundo y, en América Latina, de manera particular se atraviesa una crisis económica y de valores, que se aprecia cotidianamente en los medios de comunicación, ante la cual la educación y los agentes encargados de promover el cambio no podemos permanecer indiferentes.

Hoy se vive en una sociedad donde se ha multiplicado el conocimiento y la información, sin embargo, no se ha potenciado el conocimiento y el control del "mundo interno". Se vive en una sociedad repleta de datos que nos ahogan y de estímulos que nos asfixian y en este sentido se coincide con Toro (2005), cuando refiere que es una sociedad desbordada ante la escasez de recursos para controlar las múltiples emociones presentes y controlar las respuestas emocionales.

En esta vorágine de estímulos producida por la reciente sociedad de la información se coincide con lo señalado por Cury (2007), que se está perdiendo la capacidad de parar, observar, de admirar lo que nos rodea y conocernos a nosotros mismos idea con la que también coincide Laguna (2010).

Ante este imperativo se está potenciando una emocionalidad cambiante y dependiente del exterior y no se está fomentando el equilibrio psicológico producto del reconocimiento y la gestión eficiente de nuestras emociones. Tal situación impone un reto a los educadores y al sistema educativo en general, así como a padres, políticos y demás agentes del cambio social, como posible respuesta a las necesidades y dificultades por las que se atraviesa.

En tal sentido la escuela, el sistema educativo y la educación en general tiene ante sus manos la tarea de responder a estos problemas. La escuela generalmente ha estado encaminada a crear ciudadanos enseñándoles contenidos y preparándolos para saber y saber hacer, sin embargo, no siempre tiene en cuenta que para convertirnos en personas completas también debemos saber ser. De ahí la necesidad de potenciar el desarrollo de las motivaciones mediante la actividad física.

## DESARROLLO

En tales condiciones se comparte el criterio que expresa Bisquerra (2000), cuando señala que tradicionalmente se

ha dado mucha más importancia al desarrollo cognitivo en detrimento del desarrollo emocional que ha quedado casi olvidado en la práctica educativa. Asimismo los actuales movimientos pedagógicos hacen referencia a la educación integral y a la formación de la persona en todas sus dimensiones, pero en cambio esta reflexión pedagógica ha ido más encaminada a profundizar en los aspectos racionales que los emocionales.

En relación a esta aparente contradicción sería interesante preguntarse ¿De qué vale enseñar a nuestros estudiantes a que resuelvan problemas de matemáticas si no los enseñamos a que puedan resolver los problemas de nuestra vida cotidiana? Ante esta interrogante es ineludible la necesidad de que la escuela actual pueda dar respuesta a los conflictos existenciales y emocionales por los que atraviesa el estudiantado.

Por ello, se considera que para que un ser humano se desarrolle a plenitud y pueda tener las herramientas necesarias para desenvolverse con garantía en la sociedad no basta solamente con ser inteligente cognitivamente, sino que es necesario que este desarrolle y potencie su inteligencia emocional.

En la actualidad mediante programas emocionales científicamente probados es posible desarrollar una serie de habilidades para la vida, es decir, un conjunto de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales (Diekstra, 2013).

Sin embargo, hasta la década de los 90, no se le concede realmente a la educación emocional la importancia que se merece. A este auge contribuyó notablemente Goleman (1995), con su libro "Inteligencia Emocional", el cual nos hizo recapacitar sobre la importancia de considerar el desarrollo de nuestra inteligencia emocional como algo vital para vivir de forma plena.

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es aquella capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos y el conocimiento necesario para gestionarlos de forma correcta para llevar una vida más feliz. De esta forma se convierte Goleman con sus estudios en el manager de las inteligencias múltiples de Gardner (1995) y de los trabajos originales de Mayer & Salovey (1990), citado por Bisquerra & Pérez (2007).

Bisquerra (2000, 2003) retomando los estudios de Goleman (1995), las aportaciones de Gardner (1995); Mayer & Salovey (1990, 1997), y demás teorías, desarrolla un programa de educación emocional con plena vigencia en la actualidad e identifica una serie de competencias

emocionales, decisivas para la formación completa e integral de la personalidad de nuestros alumnos.

Por ello, es conveniente desarrollar acciones encaminadas a la educación de las emociones y el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, de manera que promueva la autoestima positiva y nuestra capacidad para ser felices. En definitiva acciones que eduquen para la vida.

Las recientes aportaciones de la neurociencia y los trabajos de científicos y neurólogos como Damasio (2005), han contribuido también a esta continua evolución acerca de la importancia de la educación emocional en nuestras vidas, permitiendo conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro emocional, así como las funciones y posibilidades que éste nos ofrece (Belmonte, 2007).

Justamente la **actividad física** constituye un marco propicio para desarrollar acciones concretas por las posibilidades que esta área ofrece para cultivar la afectividad, desarrollar nuestra emocionalidad y mejorar la relación positiva con los demás, así como el adecuado equilibrio emocional y los recursos necesarios para poder encontrar la mejor respuesta ante las situaciones negativas de violencia, estrés, ansiedad, apatía, irritabilidad, depresiones entre otros.

La visión de Ruano (2004), 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”*.

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

Por ello, desde aquí se propone centrar la actividad 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 actividad física a través de la acción motriz.

La actividad física ofrece numerosas posibilidades a la hora de desarrollarnos físicamente, mejorando nuestras capacidades físicas y perceptivas, así como nuestras capacidades de expresión y comunicación, es tremendamente beneficiosa para nuestra salud física y mental al contribuir en la creación de hábitos saludables y la mejora de nuestra calidad de vida.

Al referirnos a la calidad de vida y el adecuado equilibrio psicológico, es preciso destacar que para conseguirlo es necesario desarrollar simultáneamente nuestro cuerpo emocional y nuestra capacidad para ser felices.

En este sentido, se considera que para poder desplegar las acciones diseñadas previamente se requiere desarrollar el autoconocimiento emocional y potenciar la capacidad de gestionar nuestras propias emociones, la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales que son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica de la actividad física.

Durante el desarrollo de la actividad física hay cuatro aspectos fundamentales que constituyen base para el control y desarrollo de las emociones entre los que se destacan los siguientes: **aspecto físico, motriz, afectivo y social**.

El aspecto físico se centra en el sistema anatómico y el sistema fisiológico del cuerpo, es decir, la movilización física y la organización energética, En tanto el aspecto motriz se centra en el sistema neurológico, es decir, la coordinación de los movimientos. Por su parte el aspecto afectivo abarca todo lo referente a las emociones, la adopción de actitudes, sentimientos, intereses, actuaciones, dentro de un marco de relaciones espacio/tiempo con o sin objetos. El aspecto social, engloba todo lo referente a la relación con los demás.

Es importante tener presente que tal y como expone Goleman (2004), todas estas capacidades pueden y deben enseñarse a los niños y niñas. Además, este mismo autor señala la importancia de que los centros educativos apuesten por una enseñanza integral del estudiantado, donde se desarrollen habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos y colaborar con los demás.

Durante el desarrollo de la actividad física, se puede y se debe trabajar la inteligencia emocional. De manera que se puedan integrar los cuatro aspectos que constituyen

esta área, es decir el aspecto **físico, motriz, afectivo y social**.

Sin embargo, son los aspectos afectivo-sociales, los que se relacionan más íntimamente con la inteligencia emocional y son estos los que cobran mayor importancia en la propuesta de acciones que se proponen. Entre estas acciones se encuentran:

1. Adquirir conciencia y estar predispuesto a la recepción. Respetar las normas, saber escuchar. Apreciar diferencias en el gesto y en las interpretaciones.
2. Aceptación y predisposición a la respuesta. Mostrar voluntariedad, comenzar a responsabilizarse de su acción. Le satisface y agrada la respuesta. Le complace y entabla una relación emotiva.
3. Aceptación de un valor. No juega mientras se explica, actúa intentando aproximarse a lo indicado por el profesor. Tienen preferencia por un valor. Busca con afán aquello que le interesa aunque le suponga un esfuerzo. Se observa, de un modo evidente, la presencia de un valor de incondicionalidad.
4. Deseo de ayudar a los compañeros en una situación determinada. Sopesa las normas teniendo en cuenta más las exigencias del bien de todos que las suyas propias.
5. Respuesta de tipo selectivo y máximo comportamiento de actitudes afectivas.

**Respecto a las actitudes sociales que podrían observarse se encuentran:**

1. Asistir y participar de forma activa.
2. Intervención individual y ofrecer a los demás con su intervención posibilidades de mejora en su actuación.
3. Ser consciente de la pertenencia a un grupo, aceptación del grupo y participa del grupo.
4. Integración y colaboración. Aportar valores y cooperar. Colaborar a la mejora y fluidez de la dinámica e intervenir dentro de la dinámica, variando la actuación. Interviene construyendo dinámicas de forma personalizada. Capacidad de actuación, respeto al grupo, no ser dependiente de la supervisión del profesor.

## ACTITUDES AFECTIVAS Y ACTITUDES SOCIALES

### Actitudes afectivas

- Conciencia.
- Predisposición.
- Aceptación de un valor.
- Deseo de ayudar a compañeros.

- Selección de respuestas.

### Actitudes sociales

- Participación activa.
- Intervención individual.
- Conciencia de grupo.
- Intervención y colaboración.
- Construcción dinámicas personalizadas.

## CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de la actividad física se deben trabajar estos aspectos que integran la inteligencia emocional. Para ello, es necesario que los docentes desarrollen sesiones dinámicas de ejercicios individuales y de grupo donde el objetivo principal sea vivenciar e interiorizar la inteligencia emocional para que los alumnos aprendan a identificar, controlar y gestionar sus emociones así como a mejorar sus habilidades sociales.

Además, para que exista un adecuado aprendizaje por parte del estudiantado es necesario que éste sea significativo a través de la solución de problemas que el profesor o la profesora va planteando con la finalidad de guiar al estudiantado en la implicación cognoscitiva y en la reflexión. Igualmente es muy importante que el profesorado cree un clima positivo de búsqueda y participación, de tal forma que los alumnos y alumnas se sientan partícipes del proceso de enseñanza- aprendizaje.

Por otra parte, es importante que estos aspectos se desarrollen no sólo desde la actividad física de manera general, sino también en las actividades que se desarrollan en el ámbito familiar. Para ello es necesario que todos estos agentes trabajen de forma coordinada y complementaria evitándose de esta forma que fuera del horario lectivo tanto entrenadores, profesores, padres y madres transmitan a los niños y niñas que lo más importante de la actividad física son aspectos como la victoria y los resultados, dificultando el trabajo de los aspectos afectivo-sociales.

La educación emocional y las relaciones entre los alumnos son decisivas para el desarrollo de aspectos como la socialización, la adquisición de competencias sociales, el rendimiento académico y en definitiva el bienestar personal y social y en ello la actividad física desempeña un rol esencial.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de los Progresos de las Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 101 (1), 59-68. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2522279>

- Bettoni, R. (2006). *Armonía emocional*. Barcelona: Robinbook.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado de <http://revistas.um.es/rie/article/viewFile/99071/94661>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/297/253>
- Cury, A. (2007). *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona: Planeta.
- Damásio, A. (1996). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Delgado, M. A. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. Deporte y actividad física para todos, 2, 63-68. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2710918>
- Diekstra, R. (2013). El aprendizaje social y emocional: las habilidades para la vida. *Redes*.
- Espada, M., & Calero, J.C. (2011). La educación en valores en el área de educación física y en el deporte escolar. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, 6, 51- 55. Recuperado de <http://www.lapeonza-ne.unlugar.com/peonza-ne6.pdf>
- Espada, M., González, M. D., & Campos, A. (2009). Familia y actividades físico-deportivas extraescolares. *Padres y Maestros*, 323, 5-7.
- Fernández, G., & Navarro, V. (1989). *Diseño curricular en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Shapiro, L. (2002). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.