

Manejo de las emociones a través de la actividad física

F.J. SERRA



La educación física, al promover aprendizajes vivenciales a través de la acción motriz, puede ejercer un papel muy importante en el proceso de alfabetización emocional (Lavega, et al., 2013).





¿Hay algún tipo de relación entre las emociones y la conducta?

¿La forma de relacionarnos influirá en el tipo de emociones que vivamos?



¿Las características internas de un juego podrían ser determinantes en el tipo de emociones que surjan al jugar ese juego?

¿En base a qué criterios deberíamos analizar las emociones que surgen de la práctica de la actividad física?

GIAM (Grupo de Investigación en Acción Motriz)



El GIAM (Grupo de Investigación en Acción Motriz) del INEFC de Lleida (España), fundado el 1991, tiene una amplia trayectoria en investigación científica dedicada a los **juegos deportivos y las experiencias emocionales** (bienestar emocional), con libros publicados y numerosos artículos científicos publicados en revistas de divulgación científica de diferentes países.

El Dr. Pere Lavega es el investigador más prolífico del grupo y es también el coordinador general del mismo.



La praxiología motriz como base epistemológica

El GIAM toma la praxiología motriz como elemento de base epistemológico, y en base a la misma se distinguen 4 tipos de juegos o prácticas deportivas en función del tipo de interacción motriz que se produce (juego **psicomotor**, de **cooperación**, de **oposición**, de **cooperación-oposición**). Distingue también en sus estudios la **presencia o no de competición**.



Acuñan el término Educación Física Emocional

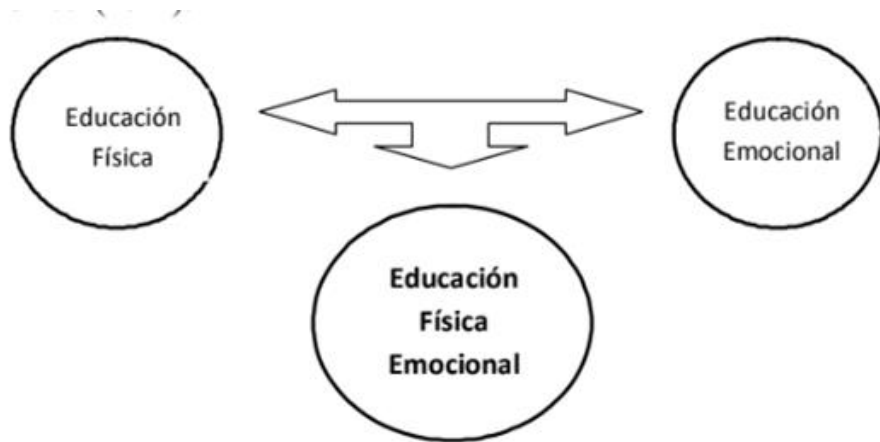


Figura 1. Educación física emocional

El marco teórico adecuado para poder introducir acciones de alfabetización emocional vinculadas al juego motor se concreta mediante los fundamentos teóricos de la **Praxiología Motriz de Parlebas** (1981, 1988, 2001) y el marco teórico de referencia de la **educación emocional** del GROP coordinado por **Bisquerra y Pérez** dando fruto a lo que llamamos educación física emocional (Miralles et al., 2017), concepto referenciado también por Pellicer (2011).

Clasificación emocional de Bisquerra: 13 emociones principales

Las emociones se clasifican en 3 grupos (Bisquerra, 2000):

- Emociones positivas: **alegría, humor, amor y felicidad.**
- Emociones negativas: **miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza.**
- Emociones ambiguas: **sorpresa, esperanza y compasión.**





3 artículos sobre educación física emocional

A continuación analizaremos varios artículos del GIAM acerca del papel de las emociones en el ámbito de la educación física:

- Juegos motores y emociones (Lavega et al., 2013).
- Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad (Durán et al., 2014).
- Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

Juegos motores y emociones (Lavega et al., 2013). Primer paso: reconocer las propias emociones

En el proceso de educar la inteligencia emocional o las competencias emocionales diversos autores (Bar-On, 2006; Bisquerra, 2000; Bisquerra et al., 2005; Denham, Bassett y Wyatt, 2007; Eisenberg, Cumberland y Spinrad, 1998; Goleman, 1998; Mayer, Salovey y Caruso, 2000) coinciden en establecer como **primer estadio el aprendizaje orientado hacia la toma de conciencia emocional** (Lavega et al., 2013).





Juegos motores y emociones (Lavega et al., 2013).

284 estudiantes universitarios (rango de edad de 19-22 años), 144 hombres (50,7%) y 140 mujeres (49,3%).

Los participantes recibieron cuatro horas de formación teórica y práctica en educación emocional, y participaron en 8 Juegos Ficticios y en 8 Juegos Reales.

El profesor explicaba un juego y los alumnos lo realizaban. Acto seguido cada estudiante debía registrar en el cuestionario un valor de cero a 10 según la intensidad vivida en las diferentes emociones.



Juegos motores y emociones (Lavega et al., 2013). Conclusiones 1ª Parte:

- Los **juegos cooperativos** suscitan **valores elevados** en **emociones positivas** y desencadenan niveles muy bajos de emociones negativas.
- Las **emociones positivas** registraron los **valores más altos**.
- Las emociones negativas registraron los valores más bajos de los tres tipos de emociones.
- Las emociones ambiguas registraron los valores más intensos en los juegos psicomotores.
- Cuando hubo presencia de competición el alumnado expresó valores más intensos en los dominios sociomotores de cooperación, oposición y cooperación-oposición.
- Con presencia de competición las emociones positivas registraron los valores más intensos en los dominios de cooperación y de oposición.



Juegos motores y emociones (Lavega et al., 2013). Conclusiones 2ª Parte:

- Los **juegos psicomotores sin competición** también pueden activar **intensidades elevadas de emociones**.
- En los **juegos sociomotores sin competición** también se observa una clara efervescencia de **emociones positivas intensas**.
- Las **emociones negativas** registraron valores muy bajos, sin embargo, su intensidad fue superior cuando hubo **presencia de competición**.
- El estudio también observó diferencias significativas entre los juegos, a favor de los **juegos sin victoria**.
- Mientras que la victoria enfatiza la euforia y la vivencia de emociones positivas, la derrota puede desencadenar emociones negativas como la ira, la tristeza e incluso el rechazo y otras ambiguas como la sorpresa, la esperanza o incluso la compasión. (Hanin, 2000; Lazarus, 2000).




Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad (Durán et al., 2014).

Participaron **220 estudiantes de ESO y bachillerato** (rango de edad de 12 a 17 años), 110 chicos (54,10%) y 119 chicas (45,90 %),

Se realizaron 4 sesiones de 50 minutos dentro de la asignatura de educación física, lideradas por el profesorado responsable de la asignatura en cada uno de los centros.


Cada dominio originó una experiencia motriz de 3 horas y 20 minutos; la 1a y 3a sesiones emplearon juegos competitivos; la 2a y la 4a introdujeron juegos sin competición.

Al finalizar cada juego, el alumnado anotó en su cuestionario personal el nivel de intensidad (de 0 a 10) que había experimentado en cada una de las trece emociones básicas (Bisquerra, 2003).




Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad (Durán et al., 2014). Conclusiones 1ª Parte:

- Resultados de menor intensidad emocional en los juegos psicomotores.
- Vivencias emocionales intensas en los juegos sociomotores.
- La práctica de **juegos con presencia de adversarios** ha originado valores más intensos en la experiencia de **emociones negativas**.
- La presencia de la competición origina mayor intensidad emocional.
- En las situaciones psicomotrices, la incorporación de la competición hace aumentar la intensidad de las emociones positivas.
- La introducción de la competición en los juegos sociomotores no origina diferencias significativas en la vivencia de emociones positivas entre las tareas motrices de cooperación, de oposición y de cooperación-oposición.



Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad (Durán et al., 2014). Conclusiones 2ª Parte:

- La presencia de la competición sí que suscita mayor intensidad de emociones negativas en los juegos sociomotores.
- A pesar de que los educadores traten de relativizar los resultados de éxito y fracaso **el adolescente suele percibir que el objetivo final de estas situaciones es ganar o perder** (Harvey & O'Donovan, 2011; Vallerand & Losier, 1999) lo que no ayuda a superar problemas que a menudo se dan en estas edades de insatisfacción corporal (Moreno-Murcia et al. 2011). En esta misma dirección se ha visto que **participar en juegos de suma cero**, en los que una parte gana y la otra pierde (Parlebas, 2001) es **un factor que está muy presente en las situaciones conflictivas** en alumnado de educación física en primaria (Costes & Sáez de Ocáriz, 2012; Sáez de Ocáriz et al., 2013).



Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad (Durán et al., 2014). Conclusiones 3ª Parte:

- Los resultados obtenidos sugieren aconsejar al profesorado de educación física que integre en sus programas pedagógicos una **gran variedad de experiencias motrices**, en la que el alumnado pueda superar retos asociados a experiencias agradables que le aporten bienestar (Bisquerra, 2000, 2003; Cecchini, Gonzalez, Carmona, & Contreras, 2004; Cecchini, González, Lopez, & Brustad, 2005; Harvey & O'Donovan, 2011; Miralles, 2013; Pellicer, 2011; Singleton, 2003; Smith, Green, & Thurston, 2009).
- Para ello será conveniente hacer todo lo posible para que todo el alumnado tenga la oportunidad de superar con éxito los desafíos originados por cualquier juego deportivo. **Cuando se utilice la competición, se debería garantizar que todos los alumnos tengan opciones de ganar con cierta regularidad** (Allender, Cowburn, & Foster, 2006; Miralles, 2013). De ese modo se estará favoreciendo la vivencia de emociones positivas y a la vez estilos de vida saludable y de bienestar subjetivo (Brackett & Mayer, 2003; Brackett et al. 2006; Ebata & Moos, 1994; Extremera & Fenández-Berrocal, 2004; Lopes et al. 2005; López, 2008; Lundqvist, 2011).



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

Participaron un total de **606 alumnos de ciclo superior de educación primaria** (10-12 años), 281 chicas (46.36%) y 325 chicos (53.64%), de once escuelas de Lleida capital y comarcas, que incluyeron a 15 docentes especialistas en educación física.

En este proyecto se distinguieron tres fases que abarcaban la formación de los docentes especialistas en educación física implicados en el proceso y el trabajo de campo con los discentes; éste, a su vez, se dividió en dos partes. Una primera de formación a los alumnos sobre conciencia emocional (5 sesiones), con el objetivo de mejorar esta competencia pero también para prepararlos para poder responder con precisión la escala GES que se utilizó en una segunda fase con la aplicación de juegos de distintos dominios (4 sesiones).



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

3 Hipótesis iniciales:

- H1: Después de la aplicación de un programa de conciencia emocional, los docentes muestran mejoras en esta competencia.
- H2: Después de la aplicación de un programa de conciencia emocional, los alumnos de ciclo superior de educación primaria muestran mejoras en esta competencia.
- H3: Cada dominio de acción motriz genera un determinado tipo de emociones en el alumnado de ciclo superior de educación primaria.

Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017). Hipótesis 1

H1: Después de la aplicación de un **programa de conciencia emocional**, los docentes muestran mejoras en esta competencia.

- Categoría 1: si la respuesta de los docentes no era pertinente, si daban informaciones diferentes a aquello que se les preguntaba.
- Categoría 2: si la respuesta que se daba no era una emoción, sino más bien una actitud o un comportamiento.
- Categoría 3: la respuesta era correcta y respondía a una emoción correcta delante de la situación planeada.

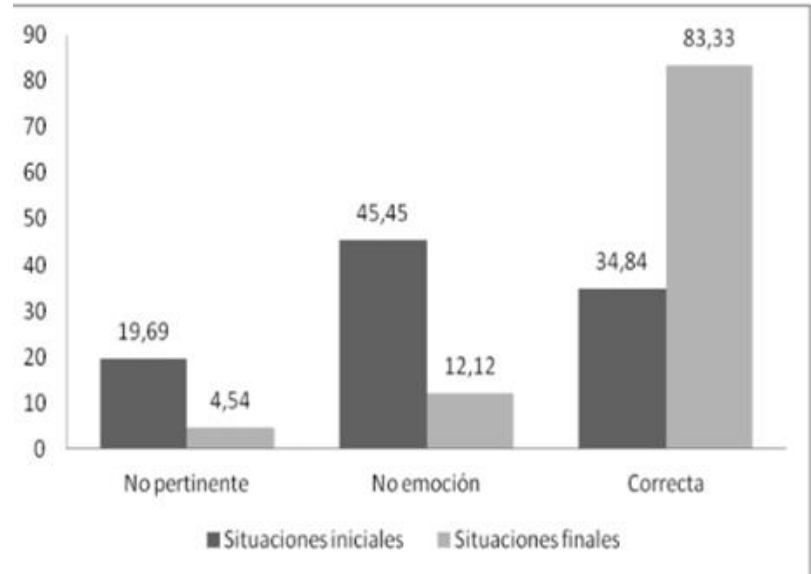


Figura 2. Evaluación docente



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017). Hipótesis 2

H2: Después de la aplicación de un **programa de conciencia emocional**, los **alumnos** de ciclo superior de educación primaria **muestran mejoras** en esta competencia.

Se recogieron datos cuantitativos a través de la escala GES, presentando a los alumnos situaciones iniciales y también situaciones finales, igual que se hizo con los docentes pero utilizando la escala.

En cuanto a la intensidad de las respuestas se observaron diferencias significativas ($p < .001$) a favor de la situación final ($M = 3.09$; $DT = .053$) con respecto a la situación inicial ($M = 2.81$; $DT = .044$).



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017). Hipótesis 3

H3: Cada dominio de acción motriz genera un determinado tipo de emociones en el alumnado de ciclo superior de educación primaria.

- Los **juegos de cooperación** son los que han desencadenado **mayor intensidad de emociones positivas** y, sobre todo, sin competición.
- Con el objetivo de disminuir las emociones negativas, como la ira, el odio, la culpabilidad o la vergüenza, queda justificado **reducir la aplicación de juegos con competición** y sobre todo evitar el hecho de separar a los alumnos entre ganadores y perdedores.
- Un **uso educativo adecuado del duelo** permite que los alumnos identifiquen sus potencialidades motrices, reconociendo sus puntos débiles y también sus fortalezas (Parlebas, 2003). Les permite **aprender a perder** y también a **controlar sus respuestas emocionales ante la victoria** (Parlebas, 2003). El uso adecuado del duelo proporciona experiencias positivas asociadas a aceptar el pacto de reglas, el juego limpio, el respeto a los demás, y a la satisfacción personal del esfuerzo (Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo, & Contreras, 2007; Lavega et al., 2011).



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

Conclusiones 1ª Parte

- Los juegos de cooperación sin competición son aquellos que obtienen los mejores resultados para desencadenar emociones positivas a los alumnos.
- Nuestra propuesta **prioriza el juego cooperativo**, desarrolla valores educativos y destaca los aspectos cooperativos por encima de los competitivos, la participación por encima de la selección y el placer por encima de las exigencias más técnicas. Apostamos por aquellos **juegos en que los mismos alumnos puedan pactar sus normas**, lejos de cualquier reglamento federativo (Fernández-Río, Cecchini, & Méndez-Giménez, 2014; Garaigordobil, 2008; Lavega et al., 2014).



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

Conclusiones 2ª Parte

En conclusión podemos decir que no es lo mismo jugar solo que jugar con compañeros y no es lo mismo competir, que no competir:

- El hecho de relacionarse con los demás genera mayor intensidad de emociones, sobre todo cuando nos relacionamos desde la **cooperación**.
- El hecho de competir desencadena mayor intensidad en los tres tipos de emociones.
- Cuando se compite, el hecho de **ganar**, es el que **desencadena emociones más intensas**.
- **Cuando no se compite** la **intensidad** de las emociones es también muy **elevada**, sobre todo de **emociones positivas**.



Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones (Miralles et al., 2017).

Conclusiones 3ª Parte

Por todo lo expuesto defendemos una **EF variada** (Lavega & Lagardera, 2003), que potencie el juego sociomotor, sobre todo el juego de **cooperación** (Duran et al., 2015); donde **se relativice el hecho de ganar y perder**; que busque un bienestar personal, pero también social (Lavega et al., 2011, 2013, 2015); **que dé más importancia al proceso** y no tanto al resultado, a **compartir** y no tanto a competir; una **educación física integradora**, de la cual el alumno disfrute y fluya (Csikszentmihalyi, 2003, 2005). En definitiva, proponemos una **educación física emocional**.

¡¡Muchas gracias por tu asistencia!!

Por una educación física más humana, más consciente y más emocional.

Atentamente,
F.J. Serra

