

VALORES Y EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

La educación física ha sido, tradicionalmente, un área innovadora ante algunas de las reformas educativas de los últimos años y tenemos la posibilidad de seguir siéndolo ante la revolución educativa que desde la “neuro-educación” se va a producir en este siglo. La aportación de nuestra maravillosa y útil asignatura al campo de las emociones es básica y pionera en muchos aspectos y contextos. La actividad físico-deportiva (AFD) es un facilitador de emociones positivas y ayuda a evitar o superar emociones perjudiciales. Al realizar cualquier tipo de AFD, el organismo segrega hormonas y neurotransmisores (endorfina, serotonina) que nos hacen sentir bien. Aumenta el nivel de energía de nuestro organismo. Esta sensación suele tenerse durante la realización de la actividad ya que el efecto de las endorfinas es rápido y potente. En esta línea cada vez hay más investigaciones que muestran la influencia de la práctica de AFD con la mejora del bienestar psicológico y de diversas variables emocionales e incluso cognitivas. De hecho, el neurocientífico Fernández-Pinilla explica que la actividad física favorece la secreción de la proteína BDNF que estimula el crecimiento neuronal. Esta proteína ayuda a crear nuevas sinapsis y nuevas redes neuronales que influyen directamente en el desarrollo intelectual en el más amplio sentido del término. Con relación a la vitalidad y energía que sentimos en nuestra vida cotidiana, el ejercicio aporta beneficios contrastados. La AFD genera dos neurotransmisores que ayudan a regular los niveles de energía y de estrés que son la dopamina y la epinefrina. Ser una persona activa físicamente aumenta los niveles de dopamina previniendo los efectos adversos del agotamiento. La epinefrina nos ayuda a afrontar situaciones de estrés. Sin embargo, cuando el estrés es continuo, la presencia de este neurotransmisor agota al organismo y nos hace sentirnos cansados y desanimados. El ejercicio físico activa zonas cerebrales que permiten tener mayor control inhibitorio, mayor capacidad de resistir tentaciones, mayor capacidad de tomar decisiones a su tiempo en lugar de aceleradamente. La relación de la actividad física con la gestión de las emociones negativas es también muy útil. La práctica de un deporte o un baile bloquea los pensamientos negativos o preocupaciones que se pudieran tener, ya que exige al cerebro una ocupación total en la actividad con el organismo generando endorfinas. El ejercicio físico también contribuye a dominar el enfado, según Goleman. Por una parte, hace que disminuya la elevada excitación provocada por la ira, damos tiempo a que el cerebro se tranquilice, se ocupe de otra cosa y relativice.

Cuando estos datos sean asumidos por los responsables de la educación, la EF o, al menos, los niveles de AFD tendrán que aumentar significativamente en beneficio del desarrollo cerebral del alumnado. La importancia de nuestra asignatura sale también fortalecida con la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. La inteligencia kinestésica es tan importante en educación como el resto (la lógico-matemática, la lingüística, la ecológica, la espacial, la musical o la emocional). La aplicación de esta teoría exige un mayor equilibrio en las competencias de cada una de estas inteligencias cuantitativa y cualitativamente.

Desde la asignatura “la educación en valores y la práctica de actividad física en colectivos en situación de desigualdad” en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Huelva, hemos querido aportar nuestro grano de arena a esta realidad tanto en el ámbito educativo como deportivo. Consideramos que la educación en valores tiene como raíz la educación emocional. El respeto puede exigirse,

la empatía no. Por eso, consideramos que el desarrollo de competencias emocionales es un medio potente para conseguir construir un mundo mejor. Y como hemos analizado la AFD es un medio extraordinariamente útil para conseguirlo. Como docente de este maravilloso grupo de estudiantes lleno de ilusión, en este número de la revista EMOTION presentamos unas pinceladas de los trabajos realizados en el curso 2014/15.

La inteligencia emocional va a cambiar la visión de la educación durante este siglo. Las evidencias científicas abren una puerta al optimismo, ya que la Educación Física va a ir de la mano de estos cambios que progresivamente van a ir produciéndose en el ámbito educativo. Sugiero que estemos satisfechos y orgullosos de los beneficios de la AFD para aumentar la práctica tanto en el ámbito escolar como en deportivo y recreativo. Entre todos conseguiremos una ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA cada vez más EMOCIONANTE.

Pedro Sáenz-López Buñuel
Catedrático de la Universidad de Huelva
Co-Director de la revista EMOTION
Coordinador del grupo de investigación EMOTION