

Circuito de emociones para la clase de educación física

Circuit emotions to Physical Education classes

Pedro Sáenz-López¹

¹Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva, Huelva, España.

Resumen

Las evidencias científicas están mostrando los beneficios de la educación emocional tanto en el desarrollo de competencias emocionales, mejora del bienestar y como facilitador del aprendizaje. Paralelamente, la actividad físico-deportiva es un excelente medio de estimulación cerebral, de salud y de generación de emociones positivas. Por tanto, la educación física aparece como una asignatura de enorme potencial para el desarrollo de la educación emocional. Dentro de esta línea, en este artículo, se presenta una idea para colaborar con esta idea que consiste en organizar un circuito de emociones a través de juegos motrices. Esta actividad facilita conocer e identificar emociones, regularlas y practicar empatía y habilidades sociales en busca del bienestar personal y social.

Fecha de recepción:

14-04-2020

Fecha de aceptación:

03-06-2020

Palabras clave

Educación emocional,
juegos, bienestar.

Keywords

Emotional education,
games, wellbeing

Abstract

Scientific evidence is showing the benefits of emotional education in the development of emotional skills, improving wellbeing and learning facilitation. At the same time, physical activity is an excellent means of stimulating the brain, health and generating positive emotions. Therefore, physical education appears as a subject of enormous potential for the development of emotional education. Within this topic, in this article, an idea is presented to collaborate with this way. It consists of organizing a circuit of emotions through motor games. This activity facilitates knowing and identifying emotions, regulating them and practicing empathy and social skills, searching of personal and social well-being.

1. Introducción

Las emociones y el movimiento van a revolucionar la educación del siglo XXI gracias, entre otras razones, a las evidencias mostradas desde la neurociencia. Autores como Pascual-Leone, Fernández y Bartrés-Vaz (2019) o Bilbao (2013) confirman la importancia de la inteligente gestión de las emociones y del ejercicio físico en la estimulación cerebral y en el aprendizaje.

Con relación a la importancia de las emociones, Logatt (2015, p.6) afirma que "para que un recuerdo se consolide en nuestra memoria, necesita algo fundamental: estar asociado a una emoción". Las emociones despiertan la curiosidad, el deseo de aprender y mejoran la atención y retención de cara a facilitar los aprendizajes.

Con relación a la importancia del movimiento, Wolper (2011) considera que la verdadera razón de tener cerebro es el movimiento. Para confirmar esta vinculación, Fernández-Pinilla (Redes, 2010), neurocientífico de la Universidad de San Francisco, explica que la actividad física favorece la secreción de la proteína BDNF que ayuda a crear nuevas sinapsis y mejora competencias cognitivas como la memoria o la toma de decisiones. En esta línea, Ratey (2008) demuestra la relación del ejercicio físico con las capacidades cognitivas, cuyas evidencias científicas son cada vez más potentes.

La unión del movimiento y las emociones puede ayudar a mejorar la capacidad cognitiva, la salud y sobre todo el bienestar personal y social de los jóvenes en el necesario camino del sistema educativo hacia construir un mundo mejor. En este artículo, se pretende analizar la relación de la actividad físico-deportiva y las emociones, valorar la importancia de la educación emocional en el ámbito de la educación física y realizar propuestas de juegos motores con los que se experimenten diferentes emociones.

2. Relación entre la actividad físico-deportiva y las emociones

Las emociones tienen una respuesta fisiológica en el organismo, ya que se instalan en la mente y en el cuerpo. Las emociones movilizan nuestra musculatura, nos hacen sudar, aumentar la frecuencia cardiaca, cambiar el color de la piel, etc. (Davidson, 2012).

2.1 Las Emociones

Las emociones son respuestas psico-fisiológicas a algún estímulo externo o interno. Bueno (2017, p.60) las define como "patrones de comportamiento que se desencadenan de forma automática y preconsciente ante cualquier situación que conlleve un cambio en el estatus quo del momento, muy especialmente si este cambio implica la existencia de posibles amenazas



con independencia de que sean físicas o sociales". Las emociones se muestran a través de comportamientos, expresiones de sentimiento y cambios fisiológicos.

Todas las emociones son funcionales, es decir tienen o han tenido utilidad para la supervivencia y desarrollo del ser humano. Bisquerra (2018) las clasifica en positivas, negativas o ambiguas en función del bienestar generado cuando se producen. Ekman (1992) considera que existen 6 emociones básicas: miedo, ira, tristeza, alegría, sorpresa y asco. Siguiendo a Bisquerra, de las emociones básicas, 4 son negativas, 1 ambigua y sólo una positiva. Este autor realiza una metáfora en el libro "Universo de Emociones" en el que cada emoción básica es una "galaxia". Con el objetivo de compensar las emociones positivas, a la galaxia de la Alegría (contento, entusiasmo, optimismo, júbilo, ilusión, placer, humor diversión, euforia, entusiasmo, éxtasis, gusto, deleite, fogosidad, desenfado, etc.), añade otras tres emociones que son más aprendidas y, por tanto, podrían desarrollarse en el sistema educativos. Estas emociones son: la galaxia de la Felicidad (bienestar, satisfacción, armonía, plenitud, tranquilidad, paz interior, serenidad, relajación, placidez, gozo, equilibrio, fluir, etc.), del Amor (cariño, aceptación, respeto, comprensión, admiración, ternura, amabilidad, afecto, confianza, autoestima, empatía, simpatía, cordialidad, solidaridad, gratitud, interés, sensibilidad, altruismo, afinidad, compenetración, etc.) y de las Emociones estéticas (aquellas que experimentamos ante algo bello como una obra de arte o un paisaje).

Las emociones negativas son un problema cuando se gestionan inadecuadamente, surgen ante situaciones alejadas de su función o se prolongan en el tiempo. Las "galaxias" de emociones negativas son el Miedo (temor, terror, horror, pánico, pavor, susto, alarma, fobia, espanto, desasosiego, ansiedad, estrés, preocupación, angustia, desesperación, nerviosismo, etc.), la Ira (rencor, odio, hostilidad, agresividad, resentimiento, fastidio, malhumor, antipatía, envidia, celos, indignación, rabia, enfado, cólera, furia, enojo, etc.), la Tristeza (pena, pesar, desconsuelo, disgusto, depresión, amargura, agonía, desilusión, resignación, decepción, humillación, soledad, nostalgia, melancolía, infelicidad, desaliento, pesimismo, aburrimiento, sufrimiento, dolor, duelo, etc.), y el Asco (rechazo, repugnancia, aversión, repulsión, etc.).

Dentro de las emociones básicas quedaría una ambigua como es la Sorpresa (asombro, pasmo, confusión, desconcierto, perplejidad, extrañeza, etc.).

2.2 Emociones y movimiento

Las emociones son la forma más corporal del cerebro (Davidson, 2012) y la actividad físico-deportiva emociona (Lavega, March y Filella, 2013). Por tanto, el ejercicio físico es un medio privilegiado para el fortalecimiento de emociones positivas, así como la gestión y evitación de emociones negativas (Bilbao, 2013).



Las emociones positivas aparecen ya que la práctica de actividad física provoca que se segreguen hormonas que nos hacen sentir bien como la endorfina, la serotonina o la dopamina. Las personas activas tienen más energía y mayor bienestar psicológico (Molina-García, Castillo y Queralt, 2011).

Con relación a las emociones negativas, el ejercicio físico es catártico y reduce el estrés. También sirve para bloquear los pensamientos negativos, ya que practicar un deporte o un baile exige al cerebro una atención total y las hormonas del bienestar superarán a las que generan malestar.

Siguiendo la línea de investigación de Lavega, March y Filella (2013) las actividades físicas y deportivas generan una intensidad más alta de emociones positivas que de negativas y ambiguas, aunque éstas cambian en función del tipo de actividad implicada. Así, las tareas pueden clasificarse en individuales (con y sin victoria), oposición, cooperación (con y sin victoria) y cooperación-oposición (Pic, Lavega y March, 2019). Si son individuales y sin oposición suelen presentar niveles más bajos de emociones positivas y negativas que cuando hay oposición. Las actividades de colaboración desarrollan emociones positivas más intensas que las individuales y las de cooperación-oposición y con competición suelen ser las más intensas, aunque también aparecen más emociones negativas que en las individuales. Estos resultados son útiles para seleccionar el juego motor de la propuesta posterior en función de las emociones que se persigan.

3. Educación física emocional

3.1 Educación Emocional

La educación emocional es el proceso continuo y permanente de guiar en la gestión inteligente de las emociones para conseguir un mayor bienestar personal y social. La propuesta de Bisquerra (2018) es compensar las emociones básicas negativas (ira, miedo, tristeza, asco), que, en la mayoría de las ocasiones resultan inútiles y perjudiciales personal y socialmente, con más positivas. Por una parte, el amor a través de una educación afectiva y del afecto. Por otra, la felicidad a través de una educación en la que exista el disfrute, la satisfacción, la tranquilidad, el optimismo o los retos convirtiendo los centros educativos en aulas felices. Por último, las emociones estéticas, enseñando al alumnado a emocionarse ante una obra de arte o ante cualquier belleza cotidiana.

En un trabajo anterior (Sáenz-López, 2019), se analizaba la necesidad de incluir la educación emocional en el sistema educativo por tres razones. La primera, para aumentar la eficiencia de los aprendizajes, ya que la inteligente gestión de las emociones mejora la atención, la curiosidad, la motivación, el clima de aula y otras variables que influyen directamente en la



capacidad de aprender. La segunda, para los que creemos en la necesidad de un cambio de paradigma hacia un sistema educativo más útil y humano, la educación emocional responde aportando más felicidad y amor en las aulas. La tercera necesidad tiene que ver con la salud mental, ya que el panorama en el siglo XXI es poco prometedor. Por ejemplo, Bisquerra y Pérez (2007, p. 64) comenta que la ansiedad afecta al 20% de la población mundial y si unimos ansiedad, estrés y depresión podemos llegar al 40%. Bilbao (2013) afirma que el número de enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, ictus o Parkinson se van a triplicar en este siglo.

La educación emocional tiene como contenido las emociones (conocerlas, comprenderlas y utilizarlas, como se va a hacer en la propuesta práctica) y como objetivo mejorar competencias como el autoconocimiento, la autoestima, la regulación emocional, las relaciones sociales, la satisfacción por la vida o el rendimiento académico, así como reducir todo tipo de conflictos y conductas que perjudiquen la salud y el bienestar.

La educación del siglo XXI, a través de la educación emocional, tiene el apasionante reto de conseguir clases más felices, con más afecto, con menos estados emocionales negativos y más competencias para gestionarlos.

3.2 Educación Emocional en Educación Física

Analizada la relación entre emociones y movimiento en el apartado 2.2, la educación física es una asignatura ideal para desarrollar la educación emocional (Pellicer, 2011). Los juegos, bailes, deportes y cualquier tipo de contenido producirán emociones positivas y negativas que el docente podrá comentar, reflexionar, gestionar, etc. Qué fácil es sentir alegría con los juegos motores, vergüenza con la expresión corporal, miedo con actividades en el medio natural, ira, tristeza y entusiasmo con los deportes, satisfacción con la condición física o confianza con las habilidades y destrezas.

4. PROPUESTA PRÁCTICA

4.1 Procedimiento.

El primer paso es la sensibilización del profesorado acompañada de una suficiente formación en competencias emocionales. La influencia del docente en el clima emocional del aula es innegable. Un profesorado paciente, sonriente y consciente de sus emociones, que reconozca cuando se equivoca, que entienda al alumnado como entendería a sus hijos o que hable sin juzgar y con asertividad, estará fomentando un clima emocional favorecedor del aprendizaje. Paralelamente, este comportamiento estará desarrollando, inconscientemente, competencias emocionales en el alumnado. Es importante asumir que este es un proceso que dura toda la



vida en el que lo importante es el camino, la consciencia de los errores y los medios que se emplean para mejorar. Que el profesorado proponga desarrollarse personalmente en competencias emocionales es una necesidad prioritaria. Iniciado este proceso formativo, el siguiente paso sería ir formándose en estrategias y recursos para emplear en el aula. Y en este contexto, aparece esta idea.

Dentro de la educación física emocional, es necesario aprender a conocer las emociones, a reconocerlas, aceptarlas y utilizarlas en beneficio de nuestro bienestar. Este es el objetivo de la propuesta. Básicamente consiste en centrarse en una emoción, hablar sobre ella y experimentar algún tipo de actividad física en la que se genere para disfrutarla o para aprender a gestionarla e incluso a evitarla.

Esta idea podría realizarse como tarea aislada, al principio o al final de una sesión de educación física. Aunque, respondiendo al título del artículo, la propuesta sería realizar un circuito de 6-8 emociones como parte principal de la sesión. Esta idea se ha realizado en diferentes contextos (primaria, secundaria y universidad) y ha sido un éxito, por lo que es un placer compartirla.

Como sugerencia, antes de esta sesión, el alumnado podría familiarizarse con el instrumento de percepción emocional de tareas motrices, GES, validado por Lavega, March y Filella (2013).

4.2. Explicación de las emociones

En el apartado 2.1, nos hemos familiarizado con las emociones básicas. Esta propuesta es una oportunidad de reflexionar con el alumnado la funcionalidad de las emociones para reflexionar sobre la gestión inteligente cuando aparece cada una.

Así, el miedo lo experimentamos ante el peligro o la necesidad de protección. Es la emoción más primaria y esencial para la supervivencia. Nos mantiene a salvo, nos hace actuar con más calma, nos obliga a detenernos a pensar y a evitar el peligro. Sin embargo, el miedo imaginado es responsable de estados emocionales como la ansiedad o el estrés. Por tanto, es útil analizar con el alumnado si el miedo es real y supone peligro o es producto de la imaginación y entonces aprendemos a gestionarlo con relatividad e inteligencia.

La ira la experimentamos ante la invasión, la injusticia o la frustración. Nos mantiene libres, nos permite cuidar de nosotros mismos, nos da dignidad, sin ella seríamos sumisos, esclavos, dependientes. El problema de esta emoción es el escaso control que se suele mostrar y con frecuencia deriva en subidas de tono, gritos, amenazas, insultos y, en ocasiones, violencia física. Asimismo, las causas que nos hacen enfadarnos con poca frecuencia atentan contra nuestra dignidad. Entrenar la gestión de esta emoción es un auténtico signo de inteligencia



emocional, es decir, utilizar su energía para defender nuestros derechos, eso sí, con asertividad, templanza y firmeza.

La tristeza nos mantiene en contacto con el mundo y con la gente. Es la emoción que nos ayuda a llorar por las pérdidas. Los cambios químicos ayudan al cerebro a descargar la pena y el dolor que nos ocasiona la pérdida de alguien o algo importante para nosotros. A través de la tristeza nos relajamos y podemos conectarnos con la vida con más madurez y desarrollo personal. La cara negativa de la tristeza es el desánimo, la apatía, la irascibilidad o la negatividad que con tiempo podrían derivar incluso en depresión. Por tanto, es importante hacer consciente al alumnado en que diferencia la tristeza por pérdidas humanas con la tristeza por causas inútiles.

La alegría es lo que experimentamos ante la satisfacción de necesidades básicas como comer, beber, sexo, libertad, estar a salvo, así como la consecución de logros propios o ajenos o estar en contacto con gente que queremos. Incluso la alegría necesita cierto control pues el exceso puede derivar en conductas inapropiadas, por ejemplo, en el deporte tras la celebración de un gol en ocasiones la alegría se expresa de forma agresiva. Otro ejemplo para reflexionar es la alegría por el mal ajeno, ¿nos hacer realmente sentir bien? ¿es ética?

La sorpresa es una emoción ambigua provocada por algo imprevisto o extraño. Es interesante animar al alumnado a disfrutar de las sorpresas positivas y prepararse emocionalmente para las sorpresas negativas.

El asco es otra emoción de supervivencia muy necesaria durante siglos para evitar consumir alimentos en mal estado. Esta emoción ha evolucionado hasta convertirse en una emoción social negativa en forma de: aversión, rechazo, hostilidad, estaría muy relacionada con la ira. Es necesario reflexionar con el alumnado en evitar este tipo de emociones en las que los más perjudicados son las personas que las sienten.

El amor es una emoción tan compleja como intensa y esencial en el comportamiento del ser humano ya que nos mueve a actuar positivamente. El amor mueve emociones como el cariño, la pasión, el compromiso, el afecto, la estima, la confianza, la admiración, el respeto, etc. Por tanto, es una emoción positiva altamente recomendable. La reflexión necesaria en el alumnado es evitar las relaciones de dependencia emocional ya que son perjudiciales, tanto en el sentido de posesión "tú me perteneces" que es el primer paso del maltrato, como en el sentido de debilidad "no puedo vivir sin ti" que supone dar el poder de mi estado anímico a otras personas. Otra emoción mal gestionada en nuestra sociedad es el desamor. Estos conceptos son necesarios trabajarlos en educación.



La felicidad es un sentimiento que nos acerca a estados emocionales positivos y al bienestar personal y social. Es educativa y saludablemente recomendable hacer experimentar tranquilidad, serenidad, plenitud, gozo, armonía, equilibrio o paz interior. Estas emociones son el camino que nos lleva a sentir felicidad.

La satisfacción es un sentimiento de bienestar o placer que se genera cuando se ha conseguido un reto. Este estado de armonía y paz es totalmente recomendable por lo que es útil que el alumnado aprenda a marcarse objetivos realizables y a sentirse satisfechos al conseguirlos.

La empatía es una competencia emocional que consiste en percibir y ser consciente de las emociones de los demás. Es, por tanto, muy importante en la vida social, siempre que derive en conductas de ayuda o compasión en lugar de utilizarla para hacer daño.

La vergüenza es una emoción social que se genera cuando somos conscientes de una conducta inapropiada. Su función es la de autorregular nuestras conductas sociales. Paradójicamente, en ocasiones sentimos vergüenza ante conductas positivas que, al ser reconocidas socialmente, sentimos "vergüenza" por la situación. Es necesario reflexionar con el alumnado sobre ambos tipos.

La ansiedad es un sentimiento negativo que surge ante una amenaza. Suele aparecer ante miedos imaginados y suele afectar a otras áreas de nuestra vida por lo que es útil entrenarse en su evitación. Otro concepto es la activación que, a un nivel adecuado, es útil. El deporte es un buen ejemplo, ya que, ante una competición, es recomendable estar en un estado emocional suficientemente activo, ni relajado, ni nervioso o ansioso.

Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte o la belleza (Bisquerra, 2018). El arte tiene por objetivo suscitar emociones: expresarlas, comunicarlas, activarlas, experimentarlas, compartirlas, etc., por tanto, es recomendable incentivarlas.

La paciencia más que una emoción es la virtud de mantener la calma ante momentos de adversidad o necesidad. Su relación con el autocontrol nos ha animado a meterla en esta propuesta ya que esta actitud es el primer paso para tomar decisiones inteligentes ante emociones negativas.

Estas reflexiones necesitamos hacerlas con cada emoción que pongamos en práctica. Para ello y para mejorar nuestra formación en emociones, recomendamos la lectura de Bisquerra (2018) o de Nuñez y Valcalcer (2013).



4.3. Juegos del circuito para provocar y trabajar cada emoción

Pasamos a la propuesta práctica. Nos detenemos en cada emoción, recordando lo más relevante para trabajar en ella y proponiendo algunos ejemplos de tareas.

Emociones positivas

- ALEGRÍA

Es fácil provocar la alegría en educación física. Casi todas las tareas motrices generan esta emoción. Si buscamos más intensidad, los juegos de incertidumbre o los juegos cooperativos son buenas ideas. Ejemplos concretos para el circuito:

- Cualquier baile.
- Hacer reír al compañero.
- Adivinar películas, profesiones o deportes a través de la mímica.
- Etc.

- FELICIDAD

La felicidad se consigue cuando se produce sensación de bienestar, por ejemplo, a través del logro de retos o de tranquilidad emocional. Nos vamos a centrar en la segunda opción dejando para “la satisfacción” la primera. Algunos ejemplos de actividades para el circuito:

- Ejercicios de respiración.
- Masajes, por ejemplo, con una pelota de goma.
- Ejercicios de relajación de diferentes músculos.
- Yoga, meditación o mindfulness por ejemplo para el final de la sesión.
- Etc.

- AMOR

El cariño, respeto, apego, admiración, compromiso o confianza se puede demostrar en cada momento de una sesión de educación física. Los juegos y actividades cooperativas son excelentes ejemplos para poner en práctica esta necesaria emoción. Algunos ejemplos concretos son:

- Bailes en parejas o grupos, por ejemplo, hacer una coreografía o representar un tipo de baile colectivo.
- Juegos de representación por grupos, por ejemplo, representar una película, un cuento, un momento histórico, un grupo musical, etc.
- Juego de “follow the leader” en el que un grupo o toda la clase imita los movimientos de un compañero o compañera que irá cambiando.
- Juegos cooperativos, por ejemplo, un grupo de 4-5 atarse una cuerda en los pies y tratar de andar o correr.
- Etc.

- EMOCIONES ESTÉTICAS

Este conjunto de emociones que sentimos ante lo bello es necesario fomentarlo en educación. En el caso de la educación física lo podemos hacer practicando y mostrando la plasticidad del movimiento corporal, por ejemplo:

- Con un baile o movimientos siguiendo un ritmo.
- Con una actuación representando un cuento, una historia, una película, etc.
- Con la representación de una foto, de emociones, de deportes o algo estético.
- Con movimientos sincronizados en grupo.
- Con un gesto deportivo (gimnástico, atlético o de otros deportes).
- Con acrosport.
- Etc.

- SATISFACCIÓN

El sentimiento del objetivo cumplido es relativamente sencillo de conseguir en educación física. La clave es plantear(se) retos que supongan una cierta dificultad y que, con dedicación, se consigan. Los diseñadores de videojuegos son expertos en conseguir esta emoción a través de este proceso. Por tanto, nos pueden servir de idea para diseñar tareas o progresiones de aprendizaje que culminen con satisfacción. Algunos ejemplos son:

- Juegos cooperativos, por ejemplo, en pequeño grupo, mantener un balón o indiana en el aire un número de veces o un tiempo determinado.
- Los malabares, con una correcta progresión, son un ejemplo extraordinario para desarrollar la satisfacción.
- Ejercicios de coordinación como hacer movimientos diferentes con cada brazo, o girar la mano en un sentido y el pie en el contrario, etc.
- Aprender un baile, una secuencia de movimientos o gestos, un deporte, etc. son ejemplos cotidianos en educación física, siempre que supongan una dedicación y que la sensación final sea de éxito.
- Etc.

- PACIENCIA

Esta útil virtud es fácil de desarrollar en educación física con actividades de motricidad fina o que requieran concentración y tiempo. Por ejemplo,

- Hacer relevos en los que sea más importante ir despacio y seguro que corriendo. Por ejemplo, llevando una pelotita en una cuchara sujeta con la boca, o llevando un vaso de yogurt en equilibrio en la cabeza, etc.
- Hacer cosquillas, por ejemplo, por parejas, uno cierra los ojos y extiende un brazo recto ofreciendo la parte interior. El compañero comienza a hacer cosquillas desde la muñeca hasta el codo muy despacio y suave. El que receptor tiene que adivinar cuándo llega al codo y esto dependerá de la paciencia.
- Jugar al golf o variantes adaptadas a educación física. En la que hacerlo bien es más importante que hacerlo rápido.
- Etc.



Emociones ambiguas

- EMPATÍA

La empatía es una competencia emocional deseable, siempre que conlleve un comportamiento de ayuda a la persona que percibimos que lo está pasando mal. Se dice que Maquiavelo tenía empatía, aunque la empleaba para hacer daño. Es una interesante reflexión para el alumnado, desarrollar empatía con valores. El primer paso es observar y percibir a las personas que tenemos cerca, por ejemplo:

- Por parejas, espalda contra espalda, preguntar cosas sobre el compañero: de qué color tiene los ojos, los zapatos o el pantalón.
- Contar un cuento con mímica para resaltar las emociones de los personajes.
- Jugar un partido o competición por equipos de cualquier juego con el objetivo de animar a los compañeros, especialmente cuando cometen un fallo.
- Lo mismo, sólo que ahora percibimos a los oponentes y empatizamos con ellos, tanto en sus aciertos como en sus errores.
- Jugar a "follow de leader" y un alumno tiene que adivinar quién es el líder.
- Etc.

- SORPRESA

Esta emoción es muy útil para despertar la atención y la curiosidad del alumnado. En educación física la podemos provocar con juegos nuevos, material nuevo o uso alternativo de material, etc. En este sentido, el mejor libro de actividades suele ser el propio alumnado. Dejarles que ellos propongan juegos nuevos es una buena idea. Ejemplos concretos para el circuito podrían ser:

- Utilizar material de desuso, por ejemplo, botes, periódicos, cartones, etc. y experimentar juegos con ellos.
- Utilizar material convencional para realizar otras actividades, por ejemplo, en grupo, transportar a un compañero en una colchoneta o en una pica, o buscar nuevas actividades con un aro u otros materiales.
- Juegos por equipos como búsqueda del tesoro o juegos de mesa adaptados a educación física: juego de la oca, trivial, etc.
- Etc.

Emociones negativas

- MIEDO

Como ya se ha explicado, las emociones negativas son funcionales, por tanto, es necesario aprender a gestionarlas inteligentemente en función de la situación. En educación física es fácil provocar situaciones de miedo controlado que, normalmente, le encanta al alumnado. De hecho, pagamos entradas a los parques de atracciones para pasar miedo. Las actividades en el medio natural dan mucho juego. Algunos ejemplos para el circuito podrían ser:



- Dejarse caer desde cierta altura recto como un palo. Lógicamente 4-5 compañeros estarán preparados para cogerlo antes de que caiga al suelo. Emocionante sensación.
- Por parejas, uno se pone contra la pared y su objetivo es mantener los ojos abiertos. El compañero le asustará para que los cierre con la única regla de no tocarle.
- Cuadrigas. En grupos, uno pisa dos cartones y sujeta una cuerda que será tirada por el resto (entre 2-4 compañeros/as) y será arrastrado a la máxima velocidad.
- Correr hacia una colchoneta y lanzarse cuando se esté llegando para resbalar con ella unos cuantos metros.
- Actividades en el medio natural adaptadas a la clase de educación física: escalada (espalderas, rocódromo), espeleología (túneles, colchonetas...), etc.
- Juegos de pillar.
- Etc.

- IRA

Esta emoción es quizás la peor gestionada en nuestra sociedad, ya que la toleramos y justificamos en exceso. Por esta razón, es necesario provocar que aparezca y reflexionar sobre su utilidad y sus efectos negativos. La ira es útil para defender nuestra dignidad, aunque utilizándola como energía y nunca pasando la línea de la violencia ni física ni verbal. Por tanto, hagámonos las dos preguntas cada vez que nos enfademos: ¿la causa atenta contra nuestra dignidad? Y ¿he respondido sin violencia? El deporte y los juegos competitivos son buenos ejemplos para provocar que la ira aparezca o mejor aún, entrenarse para evitarla. Algunos ejemplos para el circuito serían:

- Cualquier juego competitivo puede generar situaciones de ira.
- Se puede provocar modificando las reglas de estos juegos, permitiendo trampas controladas.
- Algún juego de puntería, que precise tiempo de preparación y el otro equipo pueda distraerle o molestarle.
- Etc.

- TRISTEZA

La tristeza es una emoción dolorosa que nos ayuda a crecer emocionalmente. En educación física es fácil que se dé una variante que es la frustración, entendida como una desilusión por la insatisfacción de un deseo. En cualquier reto de educación física (coordinación, baile, deporte) es fácil que aparezca la frustración. Es recomendable conseguir que el alumnado sea resiliente y la tolere para seguir intentándolo. Algunos ejemplos para el circuito podrían ser:

- En pequeño grupo, todos botando un balón y robando los del resto de compañeros en un espacio pequeño.
- Hacer una progresión de un baile cada vez más difícil.
- Lo mismo con cualquier ejercicio de coordinación, habilidad motriz o puntería.



- Etc.

- VERGÜENZA

Esta emoción social relacionada con el miedo es también fácil de verse en las clases de educación física y, por tanto, es necesario reflexionar con el alumnado sobre la misma. Particularmente, centrarse en que la vergüenza está justificada si el hecho es inadecuado socialmente. Sentir esta emoción al hacer el ridículo ha sido un aprendizaje social que es limitante. Por tanto, es necesario entrenar en evitar sentir vergüenza en estos casos y en colaborar socialmente evitando reírse cuando alguien hace algo mal. Algunos ejemplos serían:

- Bailar o representar algo delante del grupo.
- Hacer el ridículo por turnos para sentir esta emoción.
- Decir a alguien que haga algo que sea ridículo y luego tener que hacerlo tú.
- Etc.

- ASCO

Esta emoción tenía su utilidad de supervivencia y la hemos socializado. En educación física, dentro del circuito, podríamos hacer una estación para provocar el asco por tocar o probar algo:

- En cajas ocultas se esconden objetivos que puedan hacernos pensar que son gusanos o cosas viscosas, etc. para sentir al tacto o al gusto esta emoción.
- Otros juegos sensitivos que puedan provocar asco, por ejemplo cerrar los ojos y ser tocados por diferentes objetos raros, sonidos u olores...
- Etc.

- ANSIEDAD

La inquietud, inseguridad, estrés o excesiva excitación que causa la ansiedad es necesario que sea motivo de reflexión en clase. En educación física se puede provocar con ejemplos como:

- En círculo, hacer una secuencia de movimientos. Empieza un alumno/a haciendo un movimiento sencillo, el siguiente hará el mismo y añadirá uno nuevo. Llegará un momento que será difícil recordar la secuencia y esto provocará ansiedad al alumnado que le vaya a tocar.
- Pasillo de la presión. Un alumno o alumna realiza una habilidad (por ejemplo, golpear un balón con una raqueta, con las manos o los pies) e irá avanzando por un pasillo compuesto por el resto del alumnado que, sin tocarle, le gritará y distraerá para presionarle.
- Tiros libres (u otra habilidad) bajo presión. Un alumno/a realiza un tiro libre u otra habilidad y el resto del grupo (uno o dos compañeros/as) le gritarán y molestarán sin tocarle para presionarle en su movimiento.
- Etc.

Con todas estas ideas, ya solo falta que cada docente organice su sesión, su circuito, seleccionando las emociones que desee desarrollar y los juegos en función del contexto, edad del alumnado y preferencias del docente, como en el ejemplo expuesto en la figura 1. ¡A disfrutar emocionándonos!





Figura 1.- Ejemplo de circuito de emociones.

Conclusiones

En primer lugar, es necesario ser consciente de la importancia de la educación emocional, ya que una gestión inteligente de las emociones favorece los procesos de aprendizaje, mejora la salud en todos los aspectos y aumenta la sensación de bienestar personal y social.

En segundo lugar, se ha pretendido mostrar la potente relación que existe entre la actividad físico-deportiva y las emociones. La educación física genera emociones y, dada la importancia de las mismas, es recomendable que los docentes seamos conscientes de las mismas y las aprovechemos para educar emocionalmente.

Por último, como recurso para favorecer estas ideas, se ha mostrado una propuesta en forma de circuito o cualquier otro recurso metodológico para experimentar diferentes emociones a través de los juegos motores y reflexionar con el alumnado sobre la funcionalidad o inconvenientes de las mismas.

Siguiendo a Navarro (2011), todo juego motor puede ser mejorado. El docente de educación física necesita mostrar su capacidad de diseñar tareas motrices eficientes en función de sus intereses pedagógicos. El análisis del tipo de tarea y las emociones que generan son elementos claves para conseguirlo.

Agradecimientos

A todo el alumnado de infantil, primaria, secundaria y universidad que se ha involucrado en esta propuesta.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Financiación

Este trabajo no ha recibido ninguna financiación.

Referencias

- Bilbao, A. (2013). Cuida tu cerebro... y mejora tu vida. Barcelona: Plataforma.
- Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
<https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2018). Universo de emociones. Valencia: PalauGea comunicación.
- Bueno, D. (2017). Neurociencia para educadores. Barcelona: Octaedro.
- Davidson, R. J. (2012). El perfil emocional de tu cerebro. Claves para modificar nuestras actitudes y reacciones. Barcelona: Destino.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. Cognition and emotion, 6(3/4). 169-200.
<https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Lavega, P., March, J., y Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. Revista de Investigación Educativa (RIE), 31(1), 151-165.
<https://doi.org/10.6018/rie.31.1.147821>
- Logatt, C. A. (2015). ¿Cómo influyen las emociones en el aprendizaje? Revista gratuita de neurociencias y neuropsicoeducación, Descubriendo el cerebro y la mente, 83.
https://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2016/05/Descubriendo_el_cerebro_y_la_mente_n83.pdf



-
- Molina-García, J., Castillo, I., y Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109, 453-460. <https://doi.org/10.2466/06.10.13.PRO.109.5.453-460>
- Navarro-Adelantado, V. (2011). Aplicación pedagógica del diseño de juegos motores de reglas en Educación Física. *Ágora para la Educación física y el Deporte*, 13(1), 15- 34.
- Nuñez y Valcalcer (2013). *Emocionario: di lo que sientes*. Madrid: Palabras aladas.
- Pascual-Leone, A., Fernández, A. y Bartrés-Vaz, D. (2019). *El cerebro que cura*. Barcelona: Plataforma.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional*. Barcelona: INDE.
- Pic, M., Lavega-Burgués, P., & March-Llanes, J. (2019). Motor behaviour through traditional games. *Educational Studies*, 45(6), 742-755. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1516630>
- Ratey, J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York: Little Brown and Company.
- Redes (2010). Deporte para un cerebro más sano. Programa Redes, 72. <http://www.redesparalaciencia.com/3918/redes/redes-72-deporte-para-un-cerebro-mas-sano>
- Sáenz-López, P. (2015). Las emociones: necesidad de su regulación para una actividad física saludable. En J.A. Moreno-Murcia (coord.). *Motricidad humana. Hacia una vida más saludable* (pp. 107-128). Santiago: Universidad Central de Chile.
- Sáenz-López, P. (2020). *Educación Emocionando*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.