

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES, DEPORTE Y DESARROLLO DE LA EMPATIA, COMUNICACIÓN Y EMOCIONES

TUTORA: OLATZ MANUEL

4.2 Desarrollo de habilidades socioemocionales: El papel del deporte en el desarrollo de habilidades como la empatía, la comunicación, la gestión de las emociones y la gestión de conflictos.

Bases Teóricas

El ser humano es un ser social. Compartir momentos con otras personas es imprescindible para nuestra salud mental. La mera presencia en la compañía aumenta rápidamente el nivel de la serotonina. El aumento del nivel de la serotonina proporciona tranquilidad, paciencia y autocontrol. (Ibarrola 2013, Pellicer, citado en 2015).

Para entender la salud desde una perspectiva integral hay que tener en cuenta el bienestar social (Ruiz Omeñaca, 2004, Pellicer, citado en 2015).

Las relaciones humanas facilitan el bienestar psíquico y emocional (Massot, 2013, Pellicer, mencionada en 2015).

Otro tema de gran interés hoy en día en los centros educativos, en lo que se refiere a la neurosociología, es el ambiente de clase. Este clima tiene una influencia decisiva en el bienestar del entorno educativo y en la motivación que el profesorado y el alumnado tienen por acudir o no a clase. Las investigaciones recientes indican que los factores que más contribuyen al aprendizaje y al rendimiento académico se encuentran en el nivel emocional, relacional e interacción interpersonal (Ibarrola, 2013; Reyes, Brackett, Rivers, White y Salovey, 2012, Pellicer, citado en 2015).

El deporte escolar se utiliza como fuente potencial de actividades individuales y grupales satisfactorias y como forma de relación e integración a partir de prácticas de

ocio y tiempo libre, lo cual es fácilmente admitido por los participantes (Ruiz Omeñaca, 2002, Pellicer, citado en 2015).

Existe una convergencia de intereses entre lo que se promueve fundamentalmente en las escuelas y lo que los y las alumnas viven fuera de ellas (Sánchez Bañuelos, 1992, Pellicer, citado en 2015). Por ello, es posible extrapolar los aprendizajes y parámetros relacionados y socialmente saludables de la práctica de la actividad física al ámbito extraescolar, ya que tiene un valor especial cuando se quiere educar para la vida.

La actividad física, también marca el carácter relacional de las actividades que se realizan dentro de ella (Grau Soler, 2002; Pellicer, 2011, Pellicer, citado en 2015). En estas relaciones aparecen actitudes como la cooperación, la ayuda mutua, la respuesta a las necesidades de los demás, la equidad en el reparto, la confrontación o el conflicto, la preponderancia, el autoritarismo, la subordinación... Relaciones variadas en general en cuanto a complejidad y naturaleza. Las sesiones de deporte escolar también ofrecen contextos propicios para aprender habilidades sociales y poner en juego actitudes prosociales a partir de la interacción entre iguales.

El trabajo de Bisquerra 2003 (Pellicer, mencionado en 2015) se estructura en cinco capacidades emocionales. El dominio de todas ellas influye directamente en la mejora de la relación con los demás. Nos centraremos en una de ellas, la COMPETENCIA SOCIAL, que es la que más se acerca al área de salud que estamos analizando en la actualidad. Bisquerra lo define como la capacidad de relacionarse con otras personas. Esta competencia se concreta en el dominio de las habilidades sociales básicas, la capacidad de comunicación eficaz y expresiva, el respeto, el intercambio de emociones, las actitudes cívicas y de cooperación, la asertividad, la prevención y resolución de conflictos y la capacidad de gestionar situaciones emocionales que facilitan su implementación.

El Deporte Escolar, por tanto, no solo fomenta la preparación física y la salud corporal, sino que es importante para el desarrollo de las habilidades socioemocionales. En la práctica deportiva, en grupo, en competición y en retos compartidos, el alumnado desarrolla competencias de habilidades socioemocionales como la empatía, la comunicación, la gestión de las emociones y la gestión de conflictos, la colaboración y el trabajo en equipo, la autoestima y la autoconfianza. A continuación describiremos cómo se desarrollan algunos de ellas en el deporte escolar:

1. Dominio de las habilidades sociales básicas: empatía, asertividad, respeto, autoestima y autoconfianza...

En los equipos deportivos, los y las jugadoras trabajan juntas para conseguir objetivos comunes, lo que les permite desarrollar la **empatía** con los demás. Los y las integrantes de un grupo deben, en ocasiones, comprender los sentimientos y situaciones que tienen las demás, tanto en los buenos como en los malos momentos. El deporte implica tener en cuenta la visión y los sentimientos de cada persona, lo que ayuda a aumentar la empatía. Por ejemplo, cuando uno de los miembros del grupo sufre un fracaso, los demás le ofrecen ayuda, lo que es un claro ejemplo de empatía. A través del deporte, el alumnado aprende a respetar y comprender las emociones propias y ajenas.

El deporte permite a los y las participantes probar sus capacidades y aprovechar sus fortalezas. Así, los y las alumnas aprenden a confiar en sí mismos y a desarrollar su **autoestima**. Así, las personas que trabajan en un grupo aprenden a aceptar y valorar sus aportaciones y valoran las del resto. Con la práctica del deporte se pide valorar todas las ganancias o fracasos y la voluntad de mejorar, lo que mejora la autoestima del alumnado.

A través de la **asertividad**, el y la participante resuelve los problemas, se siente a gusto consigo mismo y con los demás, se siente satisfecha, tranquila, consciente de que tiene el control, crea oportunidades, gusta a los y las demás y se gusta a sí mismo, es honesta para sí misma y manifiesta **respeto** por los demás. Muestra amistad y comportamiento hacia los y las demás.

La asertividad y la empatía deben ser equilibradas para que la comunicación entre las personas sea real y enriquecedora para todas. La asertividad es expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos de forma auténtica y, al mismo tiempo, respetuosa con el interlocutor.

La persona asertiva tiene en cuenta lo que dice y cómo lo dice, es decir, reconoce y regula los aspectos lingüísticos y no lingüísticos de la comunicación (mirada, gestos, voz...).

La asertividad tiene mucho que ver con el respeto, la confianza y el autoconcepto. La persona asertiva se siente libre y se esfuerza por no manipular y ser manipulada.

2. Comunicación: comunicación eficaz y expresiva

El deporte ofrece un entorno adecuado para desarrollar las capacidades comunicativas. Un y una jugadora necesita coordinación y cooperación con las demás y para ello es imprescindible una comunicación efectiva. El deporte enseña a los y las alumnas la importancia del conocimiento, la expresión y la escucha activa, tales como dar instrucciones, compartir declaraciones o prestar ayuda cuando sea necesario. La

competencia comunicativa contribuye a establecer relaciones saludables con los miembros del grupo y ayuda a la prevención y resolución de conflictos.

3. Gestión de las emociones: compartir las emociones, actitudes de apoyo a la sociedad y a la cooperación y capacidad para gestionar situaciones emocionales

A través del deporte los y las alumnos aprenden a gestionar y expresar sus emociones, especialmente emociones como el estrés, el enfado, la frustración y la alegría. El deporte, sobre todo en las competiciones o los retos, permite gestionar las emociones de forma rápida y adecuada, sobre todo cuando se siente un fracaso o un éxito. Por ejemplo, cuando se pierde en un deporte, el y la jugadora necesita controlar su ira o su tristeza y hacerlo bien en el siguiente reto. De esta manera, el deporte contribuye al auto-cuidado y autorregulación de las emociones. Los alumnos y alumnas mejoran la gestión de las emociones, entendiéndose a sí mismas y a los miembros del grupo, lo cual es muy útil en la vida cotidiana.

4. Gestión de conflictos: prevención y resolución de conflictos y capacidad de gestión de situaciones emocionales

El deporte necesita trabajo en equipo y competición, lo que a veces genera conflictos, como la frustración o las discrepancias entre los y las participantes. Sin embargo, en torno al deporte, los y las alumnas aprenden a gestionar los conflictos de forma constructiva. Cuando se produce un conflicto en un concurso o en un reto, el alumnado aplica técnicas de comunicación, empatía y gestión de emociones para gestionar bien la situación y alcanzar los objetivos del grupo. A través del deporte, desarrollan habilidades para la resolución de conflictos y el trabajo en común, lo cual es útil en la vida cotidiana del alumnado, en el aula o en sus relaciones personales.

5. Cooperación y trabajo en equipo:

En el deporte de equipo, los y las miembros deben trabajar juntas, ya que cada una tiene que cumplir su tarea para conseguir los objetivos del equipo. Esto se basa en la colaboración, lo que contribuye a mejorar las dinámicas de cada grupo. Los alumnos y alumnas aprenden a conocer las fortalezas y debilidades de cada uno y cumplen su papel en la consecución de los objetivos del grupo. El deporte fomenta, por tanto, el trabajo en equipo y la colaboración, lo que contribuye a mejorar las relaciones en grupo.

Conclusiones

La práctica del deporte es una herramienta imprescindible para el desarrollo de las habilidades socioemocionales del alumnado. A través del deporte, el alumnado trabaja habilidades como la empatía, la comunicación, la gestión de las emociones y la gestión de conflictos, lo que genera relaciones saludables y útiles en el aula y en la vida. El deporte fortalece las emociones y la educación social de las personas, fomentando así el bienestar y la integración social del alumnado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Pellicer, I. (2015). *La revolución de la Educación Física desde la neurociencia*. INDE