



MÓDULO 4



## BIENESTAR EMOCIONAL, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRES

TUTORA: OLATZ MANUEL

# 4.1. Bienestar emocional: Cómo la participación en los deportes puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el estado de ánimo del alumnado.

## Bases teóricas

Las sesiones de deporte escolar aparecen como una disciplina de enseñanza especialmente rica en experiencias emocionales (Delbois Blondel y Veltraino, 2007) que convierte el aprendizaje emocional en una parte inevitable del mismo.

Al hablar de la emoción, Mora (2013, Pellicer, mencionada en 2015) utiliza la palabra energía. A partir del concepto de emoción definido por el bisquer (2000,61 p., Pellicer, citado en 2015), "se trata de una situación compleja del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación frente a una respuesta organizada". El autor clasifica las emociones positivas, negativas, ambiguas y estéticas. Esta separación no significa que unas emociones sean buenas y otras malas; todas ellas son necesarias e imprescindibles, ya que las emociones no se pueden seleccionar, ya que se producen de forma espontánea.

Las que define como emociones positivas son las siguientes:

- Alegría: euforia, excitación, alegría, diversión, placer, miedo, gratitud, satisfacción, éxtasis, tranquilidad, alegría.
- Humor: sonrisa, risa, risa.
- Amor: amor, ternura, simpatía, empatía, aceptación, confianza, amabilidad, compañerismo, respeto, devoción, adoración, culto, enamoramiento, agape, gratitud.
- Felicidad: tranquilidad, paz interior, satisfacción, bienestar.

Neurotransmisores que generan emociones positivas gracias a la actividad física (Pellicer et al. 2015, 85. 13). se activan en el cerebro y son las siguientes:

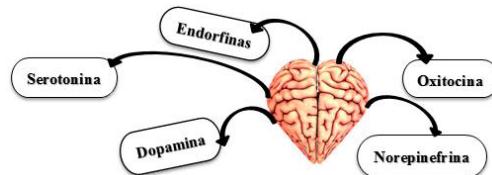
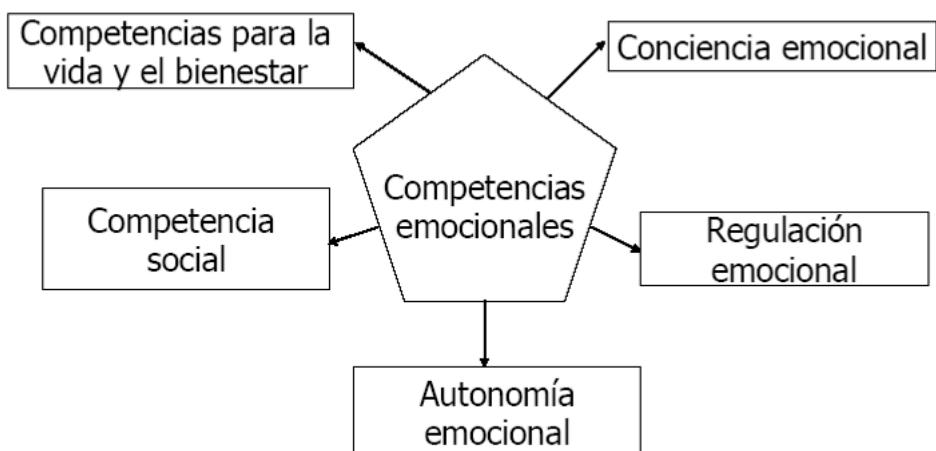


Figura 1. Neurotransmisores que generan emociones positivas gracias a la actividad física (Pellicer et al. 2015, 85. 71 y sig. ).

La actividad física estimula la segregación de **endorfinas**, conocidas como hormonas de la felicidad. También es responsable de aumentar el nivel de la **serotonina**, lo que proporciona tranquilidad, paciencia y autocontrol. La **dopamina** es otro neurotransmisor estimulado con la práctica física y relacionado con la motivación. La **norepinefrina** refuerza la atención y las capacidades perceptivas. La **oxitocina**, conocida como hormona de los abrazos, aumenta gracias a la actividad física (Pellicer et al. 2015; Ibarrola, 2013; Mora, 2010; Bisquerra, 2009 y Ratey, 2008).

Las emociones, es un proceso educativo que Rafel Bisquerra y el GROP (Grupo de Investigación de Orientación Psicopedagógica, creado en 1997) estructuran en cinco capacidades emocionales que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje.



## Figura 2. Capacidades emocionales (Bisquerra y Pérez, 2007:9, Pellicer, citado en 2015).

La primera y la base es la **conciencia emocional**, es decir, la capacidad de ser consciente de las propias emociones y de las de los demás, así como de captar el ambiente emocional de un determinado contexto.

La segunda es la **regulación de las emociones**, la capacidad de gestionar las emociones de manera adecuada.

La **autonomía emocional** se concibe como la capacidad de realizar una buena autogestión de las emociones.

La **competencia social** es la capacidad de tener buenas relaciones con los demás.

Las **habilidades para la vida y el bienestar** se definen como la capacidad de adoptar conductas adecuadas y responsables ante la resolución de problemas personales, familiares, profesionales y sociales, para promover el bienestar personal y social.

Las investigaciones de diferentes autores demuestran claramente que el cuerpo, el movimiento y la emoción deben influir en la relación que tienen entre ellos.

Por ello, desde aquí se propone centrar en el Deporte Escolar **el desarrollo basado en los movimientos corporales, entendiendo el cuerpo en su conjunto**. No solo en el seno de los músculos, los huesos, las articulaciones y su conexión biomecánica, sino también en el sentido de pensar, de sentir, de escuchar, de comunicar, de expresar..., sino a partir de la conexión entre esas **tres dimensiones** se puede entender: **la inteligencia -a través de los pensamientos, la inteligencia -a través de los sentimientos y las emociones, y la inteligencia física, a través de los movimientos motores**.

Para facilitar la aplicación de lo que aquí se propone se han creado diversos contenidos. Su objetivo es mejorar el proceso enseñanza/aprendizaje. En el deporte escolar, trabajando las competencias emocionales, y tomando el cuerpo y el movimiento como eje, se busca el desarrollo de la esencia del alumnado.

### Conclusines

La participación en el deporte influye decisivamente en el bienestar emocional de los y las alumnas, ya que en su mayoría viven emociones positivas. Además, reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima y la autoconfianza de

los y las alumnas. Además, a través del deporte el alumnado aprende a gestionar las emociones y a fortalecer las relaciones sociales, lo que completa totalmente su bienestar emocional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (2000). Educación Emocional y bienestar. Madrid: Cisspraxis.

Bisquerra y Pérez, (2007). Las Competencias emocionales (artículo académico) Educación XX1, 2007, num. 10, p. 61-82 (UNED)

Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.

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