

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## EDITORIAL

### EDUCACIÓN FÍSICA, COMPETENCIAS BÁSICAS Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

La importancia de la educación física muchas veces se ha argumentado en base a la influencia que tiene para potenciar la salud física. “Mens sana in corpore sano” ha sido uno de los lemas más repetidos desde la Antigüedad. Me gustaría llamar la atención sobre otros aspectos sobre los cuales no siempre somos conscientes del importante papel que puede jugar la educación física. En concreto las competencias social y ciudadana como una de las competencias básicas y su relación con la salud mental y emocional.

Ahora sabemos que la actividad física, no solamente contribuye a la salud física, sino que también contribuye a la salud mental y al bienestar emocional. Entre otros aspectos, la actividad física estimula la secreción de serotonina, que es uno de los neurotransmisores que producen bienestar. Aunque después de una intensa práctica de actividad física uno se siente cansado, también puede experimentar un bienestar interior como consecuencia de haber estimulado la secreción de serotonina. La recomendación en este sentido es clara: “si quiere experimentar bienestar, practique educación física”.

La mayoría de los deportes, y por extensión de la actividad física, son actividades eminentemente sociales. Es cierto que uno puede practicar actividad física en solitario, pero en general tiene una dimensión social. En este sentido, aprovechar esta dimensión social puede servir para desarrollar competencias sociales. Estas competencias tienen como objetivo aumentar la probabilidad para mantener relaciones personales positivas y satisfactorias con otras personas. Esto es fácil de decir, pero plantea sus problemas.

Todo trabajo en equipo conlleva dificultades y conflictos. Aprender a enfocar la gestión positiva del conflicto supone estar dispuesto a ver y aceptar el punto de vista del otro. Lo cual significa capacidad de escucha, comprensión y empatía, y al mismo tiempo autonomía y asertividad. Todas estas competencias sociales se pueden desarrollar de forma idónea desde la educación física, lo cual representa una contribución importante al desarrollo de las competencias básicas.

En todas estas competencias sociales hay una dimensión emocional importante. Las emociones se experimentan generalmente en la interacción con otras personas. El deporte, tanto en su vertiente práctica como la de espectador, tiene una dimensión emocional de alto calibre. ¿Por qué razón hay tantas personas que contemplan partidos de fútbol? Aunque muchos espectadores no sean conscientes de ello, probablemente lo hacen para experimentar emociones.

En el deporte se experimentan muchas emociones. Una actividad apropiada en educación física sería preguntar en grupo: ¿Por qué contemplamos un partido de fútbol? Cada cual dará una respuesta distinta, en función de sus preferencias y creencias. Pero si bien lo analizamos, probablemente lleguemos a la conclusión de que cuando lo hacemos lo que nos interesa es experimentar emociones. Una actividad en este sentido permite tomar conciencia de las propias emociones y de la importancia de las emociones en nuestra vida.

El deporte tiene un gran poder para generar emociones. Por esto tiene tantos seguidores. Pueden ser emociones de gran potencia y disfrute. Pero por otra parte no todos pueden ganar. De hecho nadie puede ganar siempre. Por lo tanto, es inevitable la frustración. En este sentido, el deporte ofrece una gran oportunidad para aprender a aumentar el nivel de tolerancia a la frustración.

Curiosamente, en el deporte, a veces, se estimulan emociones relacionadas con la violencia. Pensemos que la violencia en muchas ocasiones se activa a partir de emociones mal reguladas, como por ejemplo la ira. Cuando hablamos de ira nos referimos a un bloque de emociones que incluyen rabia, enfado, indignación, furia, odio, etc. En el deporte frecuentemente se ha estimulado, desde los espectadores, la ira hace el adversario. Éstas son emociones que si no se regulan de forma apropiada pueden provocar comportamientos de riesgo. De vez en cuando aparecen en la prensa noticias en este sentido. De esto se deriva que el deporte y la actividad física ofrecen una oportunidad única para desarrollar competencias de regulación emocional. La capacidad de regular las emociones es un indicador de madurez personal. Regular las emociones no significa reprimirlas; pero tampoco debemos situarnos en el extremo opuesto que es el descontrol emocional. La regulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol.

Aprender a regular la ira y la frustración puede ser una estrategia muy efectiva para prevenir la violencia. Y ésto se puede hacer a través de la actividad física y el deporte. Para ello se requiere combinar la práctica de la actividad física con momentos de reflexión e intercambio de ideas. Ir más allá de la práctica para compartir emociones, sentimientos y pensamientos.

Esto significa incluir la educación emocional en la actividad física y el deporte. Posibles actividades en este sentido son la introspección, role playing, comunicación de emociones y sentimientos, relacionar emociones y pensamientos, tomar conciencia de cómo la emoción induce a la acción y de cómo esta predisposición impulsiva a la acción puede contener alguna forma de violencia descontrolada.

La educación emocional es una forma de prevención genérica que se puede aplicar a múltiples aspectos de la vida. Es prevención de la ansiedad, estrés, depresión, violencia, etc. También es una forma de desarrollo humano: desarrollo de competencias sociales y emocionales para la ciudadanía, donde la prevención de la violencia es un aspecto importante.

Todo esto se puede tener presente en la actividad física y el deporte. Lo cual puede darle una dimensión más humana, de respeto, de saber ganar y saber perder, de deportividad en definitiva.

En conclusión, la actividad física y el deporte no solamente son un factor importante para la salud física, sino que además ofrecen una oportunidad idónea para desarrollar otras competencias de carácter social y emocional. Aprovechar esta oportunidad puede significar contribuir desde la educación física al bienestar personal y social.

**Rafael Bisquerra Alzina**  
**(Catedrático de Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona)**