



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

“POR UNA EDUCACIÓN FÍSICA EMOCIONANTE”

La inteligencia emocional va a cambiar la visión de la educación durante este siglo. Las razones que voy a argumentar 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 qué me baso? En que cada vez más investigadores, especialmente neuro-científicos, aportan datos concluyentes tanto de los beneficios de la educación emocional como de la práctica periódica de actividad físico-deportiva (AFD). Por ejemplo, Goleman afirma que entre el 60 y 80% de las enfermedades actuales son de origen psicosomático, esencialmente por falta de recursos para gestionar inteligentemente las emociones negativas. Otro ejemplo lo aporta el neuro-psicólogo Álvaro Bilbao quién comenta que los avances médicos están permitiendo que los seres humanos aumenten su esperanza de vida. Sin embargo, el envejecimiento de la población va a conllevar que en los próximos años se tripliquen los casos de Alzheimer. Este autor tiene un libro muy interesante en el que explica cómo cuidar el cerebro para prevenir o retrasar la aparición de Alzheimer, Ictus, Parkinson u otras enfermedades neurodegenerativas. De los seis factores que más evidencias científicas presentan para prevenir estas enfermedades, tres están relacionadas con la inteligencia emocional (alejar el estrés, cultivar emociones positivas y una vida social satisfactoria). El ejercicio físico, la alimentación y la reserva cognitiva completan los factores claves, a día de hoy, para cuidar el cerebro, según este autor. Recomiendo la lectura de este libro (cuida tu cerebro y mejora tu vida) y en particular el capítulo dedicado a la importancia de la AFD.

A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios de la AFD sobre la salud, los niveles de sedentarismo en nuestro contexto son inquietantes. A modo de ejemplo, en algunas comunidades autónomas cerca del 80% de la población está fuera de los parámetros mínimos de AFD recomendados para la salud. Creo que la educación obligatoria debería ofrecer a los jóvenes el mínimo de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud que es de una hora diaria.

El estilo de vida actual ha sido denominado como “la sociedad del bienestar” debido al aumento exagerado de comodidades (transportes, ascensores, mandos a distancia, escaleras mecánicas, etc.). Paradójicamente, este estilo de vida tiene una influencia directa en el aumento de obesidad, colesterol o enfermedades cardíacas, cuya relación con la salud y la calidad de vida es evidente. Además, como afirman Fernández-Berrocal y Extremera, las enfermedades mentales están aumentando a un ritmo inquietante. Por tanto, el estilo de vida actual se podría denominar de “pseudo-bienestar” ya que las comodidades y el sedentarismo son causa de números problemas relacionados con la salud. Eduardo Punset aporta un dato impactante en la historia de la evolución: los seres humanos han casi triplicado la esperanza de vida en un periodo evolutivo muy corto (poco más de 200 años). Este hecho sin precedentes en la evolución de las especies, ha supuesto que nuestro cerebro esté falto de recursos para gestionar este tiempo y esta situación. Quizás por esta razón, afirma este autor, tenemos una capacidad infinita para ser infelices. El estilo de vida actual ayuda poco al objetivo de sentirse bien, es decir a la búsqueda del verdadero bienestar. Quizás esto explica los datos que aportan autores como Bizquerra sobre la prevalencia de comportamientos problemáticos como la violencia, la depresión, el consumo de tabaco, alcohol o drogas, anorexia, obesidad, etc.

Estos datos justifican sobradamente la necesidad de una adecuada educación emocional que hoy por hoy es inexistente en nuestro sistema educativo. Como afirma Elsa Punset, en el siglo XX, aprendimos a sobrevivir físicamente, por fuera, sin embargo, en el siglo XXI ante la avalancha de enfermedades mentales y de origen emocional, necesitamos aprender a sobrevivir por dentro, emocionalmente. La AFD va a tener un papel imprescindible en el desarrollo de la inteligencia emocional y del bienestar físico, psicológico y social, como voy a tratar de justificar a continuación.

La educación física (EF) siempre ha sido un área avanzada e innovadora ante algunas de las reformas educativas de los últimos años. La aportación de nuestra maravillosa y útil asignatura al campo de las emociones también es básica y pionera en muchos aspectos y contextos. Comencemos con el “ABC”. Emoción viene etimológicamente de *emotio* que significa movimiento, aquello que te mueve a algo. El neurocientífico Daniel Wolper afirma que la única razón por la que tenemos cerebro es el movimiento (recomiendo ver su charla on-line¹). Este hecho es de una importancia trascendental en la educación y particularmente en nuestra asignatura... si tenemos cerebro con el único objetivo de movernos ¿qué hacemos con los niños y jóvenes sentándolos en un aula toda la mañana con el supuesto objetivo de desarrollar el cerebro? Nuestra asignatura cobra una importancia suplementaria avalada por otros investigadores como Ratey quien demuestra que cada día hay más evidencias de cómo el ejercicio contribuye a regular el cerebro

¹ http://www.ted.com/talks/daniel_wolpert_the_real_reason_for_brains?language=es

emocional. Richard Davidson, el precursor de la neuropsicología afectiva llega a afirmar que las emociones son la forma más corporal del cerebro debido a cómo éstas afectan a la fisiología y cómo el movimiento afecta al modo en que la mente procesa la información emocional. Para empezar, como comenta Álvaro Bilbao, las neuronas son devoradoras de oxígeno, por lo que el cerebro necesita un corazón fuerte y unas arterias en perfecto estado para funcionar a pleno rendimiento. Por esta razón, este autor confirma que el ejercicio aeróbico moderado realizado regularmente es un factor de primer nivel para evitar el deterioro del cerebro, la muerte neuronal y otras alteraciones asociadas al envejecimiento. Davidson recuerda que el cerebro es el encargado de todo cuanto tiene que ver con la conducta humana, incluyendo la gestión de las emociones. Por tanto, la actividad física ayuda a mantener el cerebro sano y a que sus funciones, incluyendo la gestión emocional, se realicen adecuadamente.

La relación del ejercicio físico con el cerebro va más allá del aporte de oxígeno. 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. Probablemente, el aumento de este neurotransmisor explica el estudio citado por Elsa Punset en el que solo por caminar 20 minutos diarios, una muestra de niños aumentó su rendimiento académico un 15%. Es decir, la proteína BDNF ayuda al desarrollo de nuevos aprendizajes, así como a aprender de los errores o a adaptarse al cambiante mundo que nos rodea. Estas últimas ideas tienen una relación directa con la inteligencia emocional.

Más específicamente, la actividad física 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 ocasiones, ante un ejercicio duro durante su realización podemos experimentar cierto malestar o cansancio por el esfuerzo. Sin embargo, todos los que hemos hecho actividad física intensa, al finalizar, y tras una reconfortante ducha, la sensación de bienestar y de relajación es definitivamente recomendable. Estas hormonas que se producen al practicar AFD (también al comer, al reír, al estar con amigos, etc.) son llamadas hormonas de la felicidad. La práctica de AFD nos hace sentirnos mejor, estar más felices, además de aportar vitalidad y buen ánimo. En esta línea, autores como Molina-García, Castillo y Queralt encontraron que los mayores niveles de actividad física se asociaban con altos índices de bienestar psicológico. En concreto, los jóvenes con altos niveles de actividad presentaban mayor vitalidad subjetiva. Por su parte, Haugen, Säfvenbom, y Ommundsen concluyeron que el aumento de los niveles de AFD puede ser beneficioso dada la mejora de percepción de la autoestima física. En esta línea cada vez hay más investigaciones que muestran la influencia de la práctica de actividad física con la mejora del bienestar psicológico y de diversas variables emocionales.

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. Starks, Starks, Kingsley, Purpura y Jager demuestran que el ejercicio físico moderado por debajo de 40-45 minutos disminuye los niveles de cortisol. En definitiva, supone una excelente herramienta para disminuir el estrés.

El neurólogo Álvaro Pascual-Leone comenta que el ejercicio físico activa zonas cerebrales que permiten tener mayor control inhibitor, mayor capacidad de resistir tentaciones, mayor capacidad de tomar decisiones a su tiempo en lugar de aceleradamente. Es decir, realizar unos 20 minutos de actividad física aeróbica diariamente modifica nuestro cerebro en una forma beneficiosa.

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 cinestésica 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.

La importancia de unas asignaturas (las más racionales) frente a otras (las más emocionales) tiene su raíz, según Robinson en el racionalismo de Descartes que todavía tiene una gran vigencia en nuestra sociedad. Seguimos creyendo que los seres más inteligentes son los que dominan las competencias racionales. Sin embargo, neurocientíficos como Antonio Damasio demuestran que las emociones son imprescindibles para tomar buenas decisiones, al contrario de lo que hasta ahora se creía. Necesitamos superar la creencia de que somos seres racionales por la realidad de que somos seres emocio-racionales. Una vez más, el sistema educativo va demasiado retrasado con relación a esta evidencia.

En esta línea, me detengo en hacer algo de autocrítica, como docentes de EF ya que también hemos caído en la racionalización de nuestra asignatura. Con estas evidencias científicas, insistir en competencias racionales en forma de exámenes o trabajos me parece una pérdida de tiempo ante otras competencias menos desarrolladas en educación y, según lo argumentado, son más útiles. Sugiero que creamos y disfrutemos de una EF emocionante. Que estemos confiados y apasionados en que la esencia de nuestra asignatura es desarrollar la inteligencia cinestésica de forma emocionante. Que, definitivamente, apliquemos esto aprovechando cada minuto de nuestras clases para que el alumnado desarrolle sus competencias motrices y físicas que son muchas, variadas y útiles. Mover el

corazón jugando y disfrutando es más enriquecedor para nuestro cerebro y para la educación emocional que explicar y preguntar la teoría de nuestra asignatura que quedará para los motivados que terminen estudiando el grado de ciencias del deporte en la Universidad. En mi opinión sería suficiente preguntar a los chicos y chicas por qué creen que es útil e importante practicar AFD con la esperanza que, en el futuro, dedique un tiempo de su vida a practicar cualquier tipo de ejercicio saludable fuera del ámbito escolar. Para ello, el alumnado necesita disfrutar y emocionarse con lo que practica activamente en cada sesión de EF. ¿Cuántos de vosotros cambiaríais la situación actual de la EF por una hora de AFD diaria sin exámenes ni teoría?

Dejemos de un lado nuestro complejo de inferioridad y saquemos pecho de las evidencias científicas que avalan la necesidad de practicar AFD a diario sin tener que realizar exámenes ni trabajos teóricos. Esto sí que es EDUCACIÓN FÍSICA y además EMOCIONANTE.

Pedro Sáenz-López Buñuel

Catedrático de la Universidad de Huelva
Grupo de investigación EMOTION