

## L'educació física emocional

L'educació física emocional se centra en el desenvolupament de l'essència de la persona per mitjà de l'acció motriu, gràcies a tot el potencial que aquesta desvetlla pel fet de ser pràctica, és a dir, un espai on l'alumne sent i viu.

IRENE PELLICER\*

Per poder entendre aquest plantejament cal partir del concepte d'emoció definit per Bisquerra com un "estat complex de l'organisme que es caracteritza per una excitació o pertorbació que predispesa a una resposta organitzada". L'autor classifica les emocions en positives, negatives, ambigües i estètiques. Aquesta divisió no diu que hi hagi emocions bones i dolentes, totes són necessàries i imprescindibles, perquè les emocions no es poden triar, sinó que sorgeixen d'una manera espontània.

### 1. Emocions positives:

- a) Alegria.-** Entusiasme, eufòria, excitació, acontentament, delit, diversió, plaer, estremiment, gratificació, satisfacció, caprici, èxtasi, alleujament, joia.
- b) Humor.-** Provoca: somriure, rialla, riallada, hilaritat.
- c) Amor.-** Afecte, estimació, tendresa, simpatia, empatia, acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, respecte, devoció, adoració, veneració, enamorament, àgape, gratitud.
- d) Felicitat.-** Goig, tranquil·litat, pau interior, benaurança, placidesa, satisfacció, benestar.

### 2. Emocions negatives:

- a) Ira.-** Ràbia, còlera, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, aversió, exasperació, tensió, excitació, agitació, acritud, animadversió, malvolença, irritabilitat, hostilitat, violència, enuig, gelosia, enveja, impotència.
- b) Por.-** Temor, horror, pànic, terror, paüra, desassossec, ensurt, fòbia.
- c) Ansietat.-** Angúnia, desesperació, inquietud, estrès, preocupació,

anhel, desfici, consternació, nerviosisme.

**d) Tristesa.-** Depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, pesar, desconsol, pessimisme, melancolia, autocompassió, solitud, desànim, desgana, enyorança, abatiment, disgust, preocupació.

**e) Vergonya.-** Culpabilitat, tímidesa, inseguretat, vergonya aliena, sufoació, pudor, mesurament, rubor, vermellor.

**f) Aversió.-** Hostilitat, menyspreu, acritud, malvolença, antipatia, ressentiment, rebuig, recel, fastig, repugnància.

### 3. Emocions ambigües:

Són les que es poden considerar emocions positives o negatives en funció de les circumstàncies: sorpresa, esperança, compassió.

### 4. Emocions estètiques:

Es produeixen quan es reacciona emocionalment arran de certes manifestacions artístiques (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, dansa, cinema, teatre, etc.).



El procés d'educació de les emocions és el que Rafel Bisquerra i el Grup de Recerca en Orientació Pedagògica (GROP: creat l'any 1997 amb la finalitat d'investigar sobre educació emocional) estructuren en cinc competències emocionals que guien el procés d'ensenyament-aprenentatge.

**a)** els continguts de la matèria pretenen donar resposta a necessitats que duguin vers el benestar personal i promoguin una vida més saludable i de més qualitat. La competència en la pràctica d'hàbits saludables d'una manera regular i continuada contribueix a sentir-se bé amb el cos



Extret de Bisquerra i Pérez, 2007

La primera i la base és la consciència emocional, entesa com la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i de les emocions dels altres, com també l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

La segona és la regulació emocional, que és la capacitat per gestionar les emocions d'una manera escaient.

L'autonomia emocional és entesa com la capacitat de dur a terme una bona autogestió de les emocions.

La competència social es concep con la capacitat per mantenir relacions saludables amb els altres.

Les competències per a la vida i el benestar són conegudes com la capacitat per adoptar capteniments apropiats i responsables per a la solució de problemes personals, familiars, professionals i socials, amb l'objectiu de potenciar el benestar personal i social.

Cadascuna es divideix en diverses subcompetències per facilitar-ne el desenvolupament.

L'educació de les emocions mitjançant la matèria d'Educació Física parteix de l'actual LOE, que en l'apartat de competències pròpies de la matèria estableix que:

propi, a la millora de l'autoestima i el desenvolupament del benestar personal.

**b)** La competència comunicativa s'aconsegueix amb l'experimentació del cos i el moviment com a eines d'expressió i comunicació; l'expressió i la comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

**c)** Aquesta matèria també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats a la naturalesa, etc.). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per transmetre sentiments i emocions que humanitzin el contacte personal".

Analizant-ho es pot extreure que a l'Educació Física del segle XXI se li demana d'anar més enllà i assumir les necessitats que la societat actual està reclamant.

Se li reclama que desenvolupi el benestar personal, mitjançant la millora de les competències personal; que desenvolupi hàbits de vida saludables; que potenciï l'autoestima dels estudiants; que contribueixi al desenvolupament de l'ajustada expressió emocional, etc. Igualment, se li demana que intervingui en el benestar social, tot contribuint a la creació de relacions saludables que es reflectiran en una harmonia més aprofundida entre els ciutadans de la societat.



Actualment es pot afirmar que després de molts esforços, l'assignatura d'EF ha assolit el reconeixement que es mereix, tant de la matèria en si com del professorat. I això en part es produeix perquè avui dia l'activitat física és entesa com una necessitat bàsica que proporciona una millora de la salut a nivell físic, psíquic i social, com també d'una utilització adequada del temps lliure.

Malgrat aquest avenç quant al reconeixement de l'assignatura, l'Educació Física "continua ancorada en el concepte de moviment, clarament definit i tractat per la física mecànica, però imprecís i superficial per explicar i comprendre l'acció humana, complexa i farragosa de singularitats" (Lagardera, 2007).

"La majoria dels estudiosos estan d'acord que l'objecte d'estudi de les ciències de l'activitat física i de l'esport és el cos en moviment" (López i Castañer, a Lagardera, 2007), però aquesta perspectiva no es reflecteix en la pràctica real i moltes vegades queda reduïda a l'ensinistrament corporal.

Actualment hi ha moltes aportacions que consideren la part física i la part emocional de l'ésser humà com un tot indivisible. Una d'aquestes aporta

Damasio (1996), que acara: el vincle cos-ment, el vincle sentiment-cos i el vincle cos-pensaments d'ordre superior.

En aquesta mateixa línia es pot trobar el treball de Tolle (2004), que afirma que l'emoció "és la reacció del cos a la teva ment [...]. Per exemple, un pensament d'atac o un pensament hostil crearan una acumulació d'energia al cos que anomenem «ira». El cos es prepara per lluitar, La idea que t'estiguin amenaçant, físicament o psicològica fa que el cos es contregui, i aquest és l'aspecte físic del que anomenem «por». Les investigacions han demostrat que aquestes poderoses emocions provoquen canvis en la bioquímica del cos".

L'aportació de Reich (1978) revela que existeix una equivalència pel que fa a la funcionalitat de la psique d'una persona i la seva musculatura voluntària, la qual cosa indica que els bloquejos psíquics tenen correspondència amb les contraccions musculars cròniques. Un exemple, seria una persona que sent por, i que presenta tensions al nivell de la musculatura de les cuixes i les espatlles d'una manera permanent, ja que és la manera com el seu cos està preparat per protegir-se el cap i posar-se a córrer, reacció lògica contra un perill.

La segona idea de Damasio és el vincle sentiment-cos. L'essència d'un sentiment és la percepció directa del llenguatge del cos. Això revela el vincle entre el sistema límbic, les escorces prefrontals i els receptors del cervell dels senyals que provenen del cos. D'aquí s'extreu que els sentiments són una informació directa sobre l'estat, l'estructura i la regulació del cos.

Ja el 1972, Townen afirmava que "una persona només pot sentir al seu cos. Un no pot sentir l'ambient excepte a través de l'efecte que comporta al seu cos. De fet, doncs, un sent com el seu cos reacciona a l'ambient o als objectes externs i projecta la percepció d'aquest sentiment sobre l'estímul. Així, quan jo m'adono que la teva mà és càlida en posar-la damunt el meu braç, el que jo estic sentint es com la meua calor corporal es veu afectada per la teva mà. Tots els nostres sentiments són percepcions del cos. Quant ens sentim i quant

profundament ens sentim és una funció del coneixement d'un mateix (*self-awareness*). El coneixement d'un mateix significa un coneixement del cos. L'individu que es coneix a si mateix està en contacte amb el seu cos. S'adona què està passant en cada part del seu cos; està, en altres termes, en contacte amb ell mateix".

En relació amb aquesta connexió sentiment-cos, Lagardera (2007) comenta que "actualment se sap que no és solament la memòria del còrtex cerebral la que és capaç de retenir una vivència, sinó que és tot el cos qui se la fa seva: la pell en reté les sensacions tàctils, els peus i les cames, les sensacions associades als desplaçaments; el cor, els sentiments i les emocions; els ronyons, els canvis de temperatura; els ossos i els músculs, les sensacions de feblesa i fortalesa..., i així successivament, ja que és tota la vida d'una manera sistèmica el que intervé en cada acció motriu".

La visió de Ruano (2004) va en la mateixa línia, en afirmar que "el cos no funciona només tenint en compte la dimensió física, sinó que les emocions i la ment estan associades al seu funcionament i és impossible separar-les", de manera que "el cos sempre ens passa factura dels nostres estats emocionals (pors, angoixes o estrès). L'estreta relació que hi ha entre el funcionament tònic muscular, les actituds

de la posició, els processos psíquics, i les emocions en són la causa. La musculatura reflecteix el nostre estat emocional, es contrau, es relaxa, es mou lliurement en funció de la situació a la qual ens enfrontem".

Aquesta mateixa perspectiva rep el suport de Castillo de Vora (en Motos, 2003), que afirma que aquestes emocions que el cos experimenta contenen tota la informació que necessitem saber sobre nosaltres mateixos, malgrat que de vegades no sapiguem veure-la, llegir-la o interpretar-la; per això hem d'aprendre a llegir les nostres emocions, en comptes de dissimular-les o ignorar-les.

La tercera idea de Damasio desenvolupa el vincle cos-pensaments d'ordre superior. Gelpi (2009) resumeix aquest concepte amb la idea següent: "l'ànima respira a través del cos, i el patiment, ja comenci a la pell o a la imatge mental, es manifesta a la carn".

Per mitjà de la teoria confirmada de Damasio, com també de les aportacions dels diversos autors, queda notòriament demostrada que la relació entre el cos, el moviment i les emocions té prou força i pes, per assumir l'envergadura que la matèria Educació Física pot i ha de tenir.

**\* Irene Pellicer Royo,  
col·legiada 10073**

