



MODALIDAD

PONENCIA



CONGRESOS PI
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

**LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA EN EL CONTROL DE LAS
EMOCIONES**



**María Claudia Vargas Rodríguez
Pedro Nel Urrea Roa
Natalia Andrea Rodríguez Salamanca
Henry Alexander Babativa Salamanca
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Colombia**

RESUMEN:

Con el fin de dar soporte conceptual a la importancia y pertinencia del proyecto LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR se ofrece la siguiente reflexión para los docentes en torno a la comprensión de los procesos biológicos propios de la adolescencia: el reconocimiento de la actividad física como un estimulante biológico de bienestar físico y emocional y su consecuente efecto en la reducción de los comportamientos agresivos; en el presente documento se establece una triada conceptual, entre el funcionamiento neurofisiológico, la actividad física y la inteligencia emocional.

En primera instancia, se reconoce el funcionamiento neurofisiológico del cerebro en la adolescencia; etapa tan crucial del ser humano, donde el bombardeo de las hormonas gonadales, junto con los factores de riesgo del entorno social y educativo sitúa al adolescente en un conflicto biológico, emocional y social.

En segundo lugar, se destaca el papel que desempeña la actividad física en el control de las emociones (comportamiento agresivos) a través de los aspectos fisiológicos que produce a nivel neuronal; en tercer lugar, se relaciona el aporte de la actividad física, específicamente

como una estrategia pedagógica diseñada para justificar el desarrollo de la inteligencia emocional y consecuente disminución de las conductas agresivas que es el objetivo general del proyecto en mención.

PALABRAS CLAVES: Adolescencia, actividad física, emociones, bienestar, agresión física, inteligencia emocional.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, en una sociedad tan violenta ante el bombardeo de los medios de comunicación, la crisis de la familia y la consecuente pérdida de valores entre otros factores de riesgo, nuestros adolescentes buscan salidas de identificación y fortalecimiento en instancias “equivocadas” que acrecientan los problemas derivados de la baja autoestima, la depresión, el estrés, etc.; entre éstos están: la violencia, la delincuencia, el suicidio, el consumo de drogas, entre otros.

A raíz de lo anterior, esta situación requiere de manera urgente que la escuela como espacio de encuentro, aprendizaje y socialización implemente las herramientas pertinentes que le permitan al docente analizar y modificar los factores determinantes -externos y/o internos- de las vivencias emocionales conflictivas de sus estudiantes, en términos de poder educar sus comportamientos, lo cual les permitirá, tomar decisiones conscientes y acertadas que respondan a su desarrollo integral, para que así se trabaje mancomunadamente en el fortalecimiento de la convivencia de las instituciones educativas.

Ante este panorama, un grupo de docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios de la Facultad de Educación, específicamente desde los Programas de Licenciaturas en Educación Física, Recreación y Deporte y Educación Infantil hicieron sus aportes al proyecto denominado “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA ESCOLAR” la cual pretende brindar aportes al desarrollo de la inteligencia emocional por medio de respuestas a estas necesidades sociales, específicamente en lo que respecta a la reducción de comportamientos agresivos por medio

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

del diseño y desarrollo de estrategias pedagógicas como lo es la actividad física en adolescentes de algunas instituciones educativas oficiales de Bogotá, que requieren de manera urgente la adquisición de competencias básicas para la vida de cara a la prevención de ciertos flagelos que aquejan a la juventud en el mundo contemporáneo.

¿CÓMO SE DETECTÓ ESTA SITUACIÓN PROBLEMA?

A través de los medios de comunicación y la experiencia profesional de un grupo de docentes de los programas ya mencionados de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, se empezó a reflexionar sobre factores de riesgo que afectan a nuestros jóvenes, como es el consumo de sustancias psicoactivas, la pérdida de la estructura familiar, el suicidio, el *bulling*, entre otros, que de alguna manera afectan la convivencia escolar. Para ello, inicialmente se creó el semillero de investigación denominados “*Actividad física y convivencia escolar*” y desde allí inició un espacio de reflexión y trabajo junto con estudiantes adscritos para proponer alternativas de solución.

Posteriormente emerge el proyecto al interior de la Universidad a través de cuatro fases: La primera que hizo referencia a la etapa diagnóstica, donde se abordó la conceptualización, y el diseño (en la que nos encontramos actualmente) para una posterior intervención en aras de aportar “un grano de arena” por medio de la actividad física y así contribuir a disminuir factores de riesgo como lo son las agresiones físicas que son el factor más recurrente en las instituciones educativas actualmente.

A partir de esto, en la segunda fase y queriendo dar un argumento fuerte que justificara el proyecto y al diseño de las estrategias de intervención, se realizó la conceptualización, abordando temas como la neurofisiología (Neurociencias) del cerebro del adolescente, la actividad física, la convivencia escolar, los factores de riesgo y protección, entre otros.

Además en las visitas a las instituciones educativas encuestadas a través el diálogo con algunos docentes, se pudo identificar la inexistencia de un reconocimiento de factores

internos (biológicos y emocionales) de sus estudiantes adolescentes, razón por la cual son señalados por sus comportamientos.

Por todo lo anterior, surge esta ponencia como medio de reflexión ante la necesidad de mirar de manera diferente al joven para impulsarlo y motivarlo a la práctica de la actividad física al interior de los planteles puesto que es un aspecto que se ha convertido en una situación preocupante, ya que la educación física y el arte están siendo segregadas de la escuela por intereses inherentes a la globalización como es el caso de la tecnología.

A partir del análisis de los resultados de la encuesta diagnóstica y luego de identificar la necesidad de abordar no solo los elementos de carácter personal, en la tercera fase se proponen tres ámbitos para el diseño de las actividades pedagógicas, que corresponden a las diferentes áreas vitales del sujeto y que influyen de manera integral en las necesidades de las personas; es decir el ámbito intrapersonal, el interpersonal y el ámbito comunitario, fortaleciendo así, la autoestima, la comunicación y algunos valores como el respeto, la tolerancia y la cooperación entre otros.

El abordar las estrategias no solo desde la actividad física y los tres ámbitos mencionados, le aportan al adolescente desde la generación de sensaciones somáticas, como el estiramiento y la relajación, otras sensaciones emocionales como el humor, el reconocimiento y la aceptación del propio cuerpo; en general sensaciones saludables de bienestar, vinculadas al proceso biológico de la práctica. Paralelo a ello, el trabajo colectivo, desde el ámbito comunitario contribuye a establecer mejores niveles de comunicación a partir de la relación misma con sus pares, vinculando otros elementos como el manejo de reglas y valores (respeto, solidaridad, tolerancia, entre otros) que redundan en una mejor convivencia, escolar, familiar y social, aspectos que se desarrollan más ampliamente a lo largo de la ponencia.

Para iniciar la discusión es importante realizar una mirada al adolescente desde adentro para entenderlo desde fuera y así poder crear las condiciones pedagógicas que conviertan la escuela en un factor de protección.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009) define “la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

edad adulta, entre los 10 y los 19 años”. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos y para entenderlos en términos emocional y social se debe remitir al conocimiento de su cerebro que durante esta etapa está atravesando por unos cambios bien significativos que influyen tanto en su mente y su comportamiento como en las relaciones sociales con su entorno social, en su forma de pensar, razonar, tomar decisiones y sobre todo reaccionar ante sus emociones, todo ello porque como lo menciona (Siegel, 2014) el cerebro adolescente se encuentra en una verdadera tormenta cerebral; es por ello es necesario, revisar brevemente, las bases neurofisiológicas del cerebro.

FUNCIONAMIENTO NEURO - FISIOLÓGICO DE LAS EMOCIONES

Para entender este proceso es importante reconocer que en el cerebro humano se encuentran los centros de la afectividad o de las emociones; uno de estos, es el sistema límbico, también llamado cerebro emocional, medio o paliopalio; situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral. Centro base de los movimientos emocionales como el temor o la agresión.

Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico, se ubica el neocórtex, neopalio o cerebro racional. Estas dos estructuras encefálicas, están en constante interacción; es decir, una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que este último pueda tener control sobre nuestras emociones.

La corteza cerebral es la zona del cerebro definitivamente la más humana; la mayor parte del pensamiento, del lenguaje, de la imaginación, la creatividad y la capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral, la corteza prefrontal y frontal equilibran todos los procesos

que se adelantan en el cerebro, hacen que se armonice la conducta, creando patrones para la memoria predictiva y un papel fundamental en la asimilación neocortical de las emociones:

- En primer lugar, moderan nuestras reacciones emocionales, frenando las señales del cerebro límbico.

- En segundo lugar, desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales.

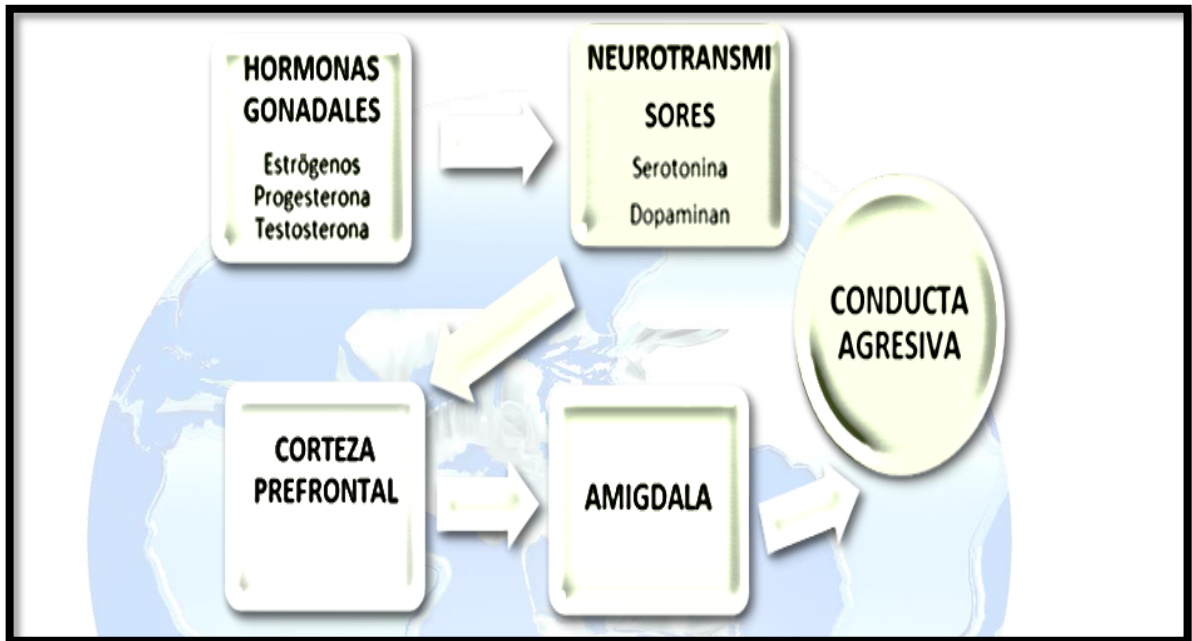
Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona las respuestas iniciales en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la coordinación de las emociones.

La aparición de la corteza prefrontal fue posterior a la de la amígdala, durante el desarrollo y maduración del hombre, lo que conlleva a que el individuo adquiera de manera más tardía las debidas competencias para el razonamiento abstracto, para realizar cambios en el foco atencional o incluso para desarrollar la capacidad de inhibición de respuestas poco apropiadas, como el control de la agresión, entre otras.

Pero para que esta interacción amígdala (sistema límbico) – corteza prefrontal se establezca es necesario considerar la producción de neurotransmisores y neurohormonas, Los principales son: la **serotonina, la dopamina y las neurohormonas**, especialmente las hormonas gonadales: testosterona y estrógenos, en el caso del adolescente actor protagónico del proyecto en desarrollo.

Niveles bajos de estrógenos, de dopamina o de serotonina, así como niveles elevados de testosterona facilitan estas respuestas básicas, otorgando una fuerza excepcional que impide que accedan a la conciencia, transformándose en conductas primarias con secuelas generalmente negativas (Redolar, 2014)

En el siguiente esquema se observa la relación:



Esquema elaborado por el autor

(Ramírez, 2006,) Menciona como la disminución de los niveles de serotonina en un episodio depresivo, de estrógenos en la fase premenstrual de la adolescente o el alza de la testosterona en un varón púber, explican la aparición de conductas impulsivas; la agresión verbal o física, el mal carácter, así como la conducta masturbatoria, entre otros.

Por otro lado, en el cerebro sexuado, el estrógeno, la progesterona y la testosterona son las principales figuras invitadas en el funcionamiento de la amígdala ya que determinan los diferentes comportamientos de mujeres y hombres.

Todo lo que ocurra a nivel hormonal afecta a la amígdala. La razón es obvia: si el estrógeno está equilibrado en su funcionamiento ordinario, la amígdala hará vivir y sentir las emociones conscientes e inconscientes de forma regular, modulando actuaciones pre programadas.

Esta explicación permite entender que es una emoción: para (Damasio 2005). citado por (Verdet, 2014) una emoción “es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo.” Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando

divisa un estímulo. El fin es disponer al individuo en situaciones propicias para la vida y el bienestar general.

Ahora la pregunta por responder es ¿Cuál es el aporte de la Actividad Física en el control de estas emociones?

LAS EMOCIONES Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Durante la práctica física se incrementa la actividad de la corteza prefrontal, a través de un aumento en la actividad serotoninérgica lo que provoca la inhibición de la actividad de la amígdala y consecuentemente de las conductas agresivas como se mencionó anteriormente; además, otras sustancias originadas muy importantes son las **endorfinas**, que se liberan con el simple hecho de hacer ejercicio; cabe que resalta también que son sustancias que pertenecen al grupo de hormonas peptídicas que se producen en el cerebro en la región de la hipófisis y que básicamente se les encuentra en el cuerpo calloso del cerebro.

Ahora bien, las endorfinas tienen propiedades analgésicas y placenteras consiguiendo proporcionar un bienestar emocional. Son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor, además de actuar a nivel cerebral produciendo experiencias subjetivas, que son sensaciones intensas, bien conocidas por los deportistas como son la disminución de la ansiedad (Lawson, 2015). Eso convierte a todas las sustancias químicas mencionadas que intervienen en el control de las emociones en verdaderos estimulantes naturales junto con la actividad física que las activa pero si se le adicionan los beneficios que produce a todos los sistemas corporales es indudable que estos estados homeostáticos, traduzcan en un bienestar integral físico – emocional y social. Es importante resaltar que estas consideraciones fueron significativas en el momento de diseñar la propuesta a implementar en el proyecto y que se explicara más adelante.

Algunos de estos beneficios son:

Sobre el sistema cardiovascular:

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

- Aumenta la eficacia de la contracción cardíaca
- Aumentar la capacidad respiratoria y la oxigenación de la sangre
- La capacidad para aumentar el gasto cardíaco en momentos de necesidad en las personas mayores con buena forma física 50% > resto.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y las resistencias periféricas totales.

Sobre el metabolismo

- Mejora la velocidad máxima de oxidación y la eficiencia del sistema oxidativo.
- Mejora trastornos metabólicos crónicos asociados con la obesidad, como la resistencia a la insulina y la diabetes mellitus tipo 2.
- Mejora el equilibrio calórico.

Sobre el aparato locomotor:

- Favorece la movilidad articular.
- Evita la descalcificación ósea.
- Frena la atrofia muscular.
- Favorece la hipertrofia tanto de músculo esquelético y músculo cardíaco.
- Tamaño medio de los músculos de una persona.

Sobre el estrés y el sistema inmunitario.

- Aporta mayor longevidad.
- Ejercicio moderado estimula la inmunidad.
- Ejercicio muy intenso es una forma de estrés que deprime la inmunidad.

PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Si en la escuela se estimula más la realización de la actividad física, y tanto docentes como estudiantes comprenden que además de ser un estimulante natural es una herramienta para promover el cuidado del cuerpo, evitar el sedentarismo, hacer uso adecuado de su tiempo

libre, entre otros beneficios, estamos desarrollando realmente una conciencia frente a la importancia de mantener una mente sana en un cuerpo sano.

ACTIVIDAD FÍSICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Una vez reconocido el hecho que la actividad física produzca bienestar, se pueden establecer relaciones con la inteligencia emocional:

Ahora bien, si el adolescente, a pesar de su carga hormonal tan fuerte, encuentra en la actividad física entendida según la (OMS, 2009) “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” el medio propicio para lograr el control emocional a través de todos los procesos biológicos neuronales que se han complejizado a través de la evolución del hombre, junto con todos los beneficios mencionados anteriormente; puede desarrollar eso que (Goleman, 1999) llama inteligencia emocional, es decir la “capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos”.

De esta manera, la actividad física como una estrategia, pedagógica propuesta desde los ámbitos intrapersonal, interpersonal y comunitario –social, puede contribuir al desarrollo de dicha capacidad ya que se involucran indirectamente, todos los actores del entorno del adolescente; sus pares, amigos y su familia, los cuales juegan un papel crucial en la maduración emocional y afectiva en esta etapa tan álgida e inestable del desarrollo humano.

Se eligen además las actividades circenses, como un tema pretexto desde la actividad física ya que en estas, se trabaja la conciencia corporal (la disciplina, el esfuerzo) y la conciencia del otro, la responsabilidad, el compromiso, la expresión, la comunicación y la creatividad, valores que las convierten en no solo en un instrumento motivante de trabajo para los adolescentes, sino una herramienta pedagógica con gran potencial educativo y social; además vistas desde la educación física “las actividades circenses pertenecen al grupo de las actividades motrices expresivas” (Parlebas, 2001), citado por (Bortoleto, 2006));

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

aspecto que las incluye dentro de la praxis de la Educación Física. Además, se consideró que el tema del circo podría despertar mayor interés por parte de los estudiantes adolescentes de las instituciones educativas a intervenir.

¿Pero qué se pretende alcanzar desde cada ámbito?:

Desde un ámbito intrapersonal, a nivel motivacional se pretende fortalecer aspectos tan importantes del ser humano como es la autoestima, la satisfacción de intereses y en general elementos importantes de la salud física y mental, que se proyectan en un bienestar personal. Por otro lado, si el discente se siente bien, actúa de manera coherente con su entorno y lo proyecta a los demás. En ese sentido, las actividades diseñadas dentro del concepto de actividad física se enfocan hacia el mejoramiento de valores como la confianza, seguridad, autonomía, creatividad y superación de miedos.

Desde un ámbito interpersonal, es imperativo fortalecer la comunicación ya que persona que siente apoyo de sus pares, mejora sus relaciones de amistad y afecto para que todo lo planificado marche mejor. De la misma manera, el diálogo, la negociación y los acuerdos son la vía que a través de un trabajo colaborativo y expresivo puede lograrlo.

Desde un ámbito comunitario o social el cual hace referencia al contexto, la familia, los amigos, vecinos o aquellas relaciones que se establecen en clubes y entidades diversas, en donde se desarrollan relaciones de gran importancia para la persona, a la actividad física, puede incidir en el hecho de contribuir en el desarrollo de valores tales como el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la cooperación entre otros, que se generan al desarrollar actividades que involucran resolución de problemas, dilemas morales y juego de roles.

Para concluir:

A partir de la intervención, se busca motivar el reconocimiento de los elementos básicos del estudiante, de sí mismo y de su contexto, de tal manera que contribuyan a comprender quien es la persona, qué “vive” y así determinar el apoyo que desde cada ámbito se debe

facilitar. A partir de este conocimiento, es más fácil diseñar las estrategias que pueden ser las más eficaces, en relación con la salud mental que se quiere conseguir, manejo de emociones y consecuente reducción de los comportamientos agresivos.

A sí mismo entender la relación biológica – social de la conducta humana le permite además, a los docentes como base teórica interpretar y comprender de una manera más adecuada el proceso interactivo que ocurre en el aula; ya que todo aprendizaje en general envuelve un contenido emocional – biológico. Esto permite desde la escuela diseñar e implementar las estrategias pedagógicas y establecer las condiciones necesarias recurriendo a los beneficios de la actividad física como estimulante biológico en el control de las emociones como es el caso del proyecto en desarrollo. De hecho los sentimientos del estudiante hacia el educador, la escuela y la familia, etc, interaccionan con su habilidad para procesar información (interferencias emocionales). Las barreras emocionales, los sentimientos y el aprendizaje son inseparables.

En pocas palabras:

“El ser humano transita a lo largo de su vida por el dinámico eje de esta emocionalidad. Cuando está biológica y psicológicamente sano y ha recibido una óptima educación de sus emociones, se mueve en el extremo de los sentimientos más elevados: es optimista, generoso, empático: se muestra flexible, de buen humor y sabe perdonar” (Cespedes, 2007).

BIBLIOGRAFIA

Bortoleto, M. A. (2006). Circo y educación física: los juegos circenses como recurso. Revista Stadium.

Cespedes, A. (2007). Educar las emociones. Educar para la vida. Editorial Vergara.

Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial: KAIROS.

MEMORIAS VI CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Siegel, D (2014). Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Alba. Editorial.

Lawson, Daniel J (2005). Endorfinas: La droga de la felicidad. Editorial: OBELISCO.

Muñoz V. Fabiola. (2002). Adolescencia y agresividad. Tesis doctoral. Facultad de Psicología Universidad Complutense, Madrid.

OMS. (2009). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Ramírez, J. M. (2006,). BIOQUÍMICA DE LA AGRESIÓN. Psicopatología Clínica, Legal y Forense.

Redolar, D. (2014). Neurociencia Cognitiva. Buenos Aires: Editorial Panamericana .

Siegel, D. J. (2014). Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Alba. Editorial.

Verdet, M. J. (2014). CULTIVANDO EMOCIONES . Edita: GENERALITAT VALENCIANA .

RESEÑA

MARÍA CLAUDIA VARGAS RODRÍGUEZ

Magister en Educación con énfasis en Desarrollo Humano. Universidad Externado de Colombia. Licenciada en Biología Universidad Pedagógica Nacional., con estudios en Educación Ambiental de la Pontificia. Universidad Javeriana y de Igualdad de oportunidades de género, Universidad Nacional de Colombia.

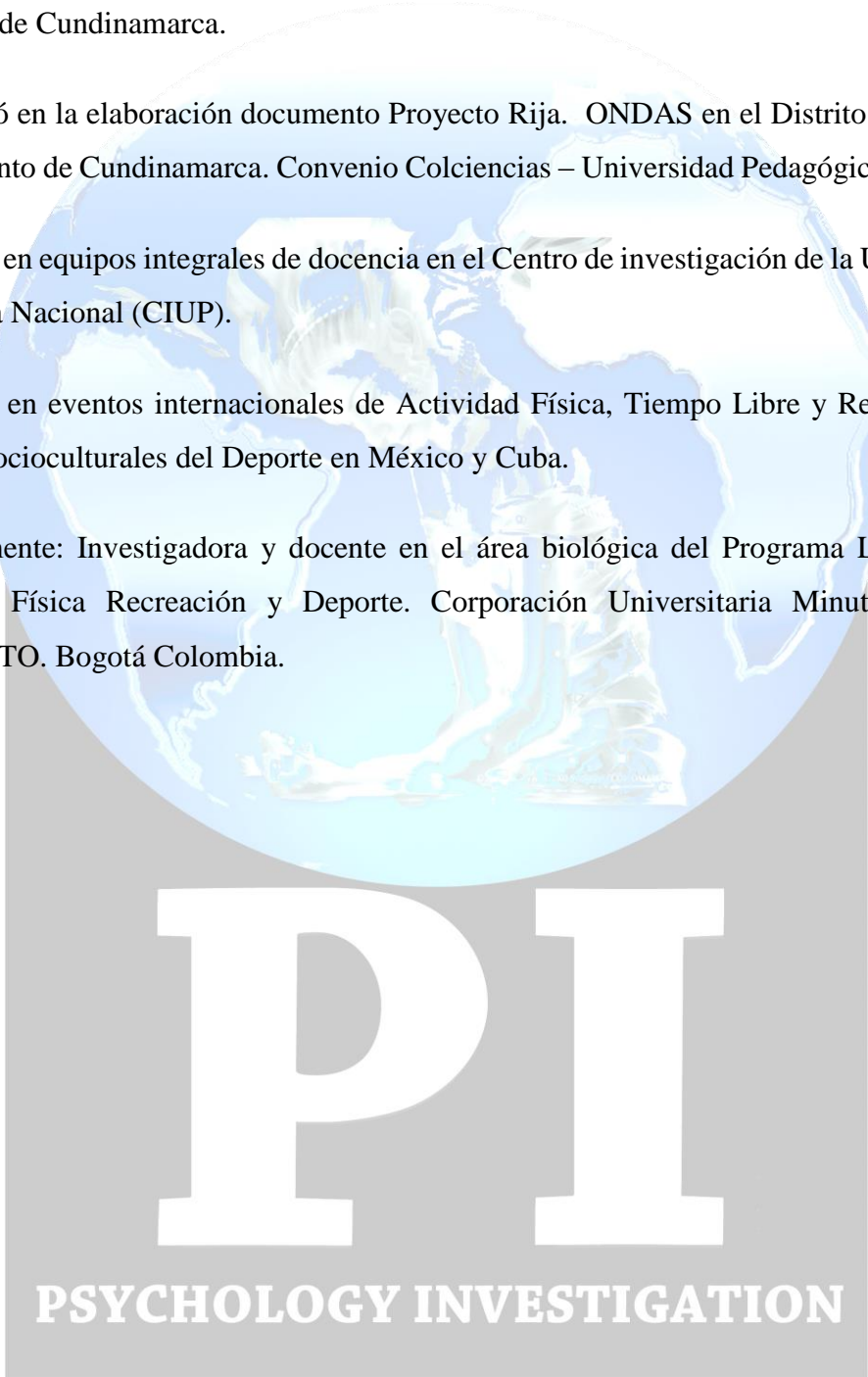
Participó como investigadora coordinando la Configuración de redes temáticas soportadas en TIC's en el Proyecto de Convenio Universidad Pedagógica Nacional – Secretaría de Educación de Cundinamarca.

Participó en la elaboración documento Proyecto Rija. ONDAS en el Distrito capital y el Departamento de Cundinamarca. Convenio Colciencias – Universidad Pedagógica Nacional.

Asesora en equipos integrales de docencia en el Centro de investigación de la Universidad Pedagógica Nacional (CIUP).

Ponente en eventos internacionales de Actividad Física, Tiempo Libre y Recreación, y Estudios Socioculturales del Deporte en México y Cuba.

Actualmente: Investigadora y docente en el área biológica del Programa Licenciatura Educación Física Recreación y Deporte. Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO. Bogotá Colombia.





7^o CONGRESO INTERNACIONAL DE PSICOLOGIA Y EDUCACION

¡ME MIRAS PERO NO ME VES
ENTONCES QUE ES LO
QUE REALMENTE QUIERES VER!

Santa Marta Colombia
2018



CONGRESOS PI
by PSYCHOLOGY INVESTIGATION