

Autores:
Brayan Arley Peña Portilla
Leidy Andrea Gauta Portilla
Javit Enrique Luna Manjarres

LA EDUCACIÓN FÍSICA
COMO MEDIO DE APOYO EMOCIONAL
EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO DE APOYO EMOCIONAL EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES

Brayan Arley Peña Portilla¹
bpena2984@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5076-1305>
Magisterio Nacional de Educación
Colombia

Leidy Andrea Gauta Portilla²
leidy.gauta@unipamplona.edu.co
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-1217-5552>
Universidad de Pamplona,
Colombia

Javit Enrique Luna Manjarres³
javiteluna@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8972-6699>
Magisterio Nacional de Educación
Colombia

Recibido: 15/11/2024

Aprobado: 05/02/2025

RESUMEN

El contexto social actual refiere una complejidad que demanda nuevas perspectivas desde el punto de vista educativo formal y entre estos la integralidad de quienes se educan “Los estudiantes”. El sistema educativo obedece a un diseño casi que hegemónico donde prevalece un desarrollo curricular centrado en los conocimientos de las distintas disciplinas académicas, priorizando en un formato tradicional de enseñanza vinculado al procesamiento de información y a la transmisión de

¹ Lic en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, Magister en Educación, Docente del Magisterio Nacional de Educación, Colombia.

² Bacteriólogo y Laboratorista Clínico, Especialista en Pedagogía Universitaria, Candidata a Magister en Educación, Docente Tiempo Completo Ocasional, Universidad de Pamplona, Colombia.

³ Lic en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, Magister en Educación, Docente del Magisterio Nacional de Educación, Colombia.

conocimientos así como al desarrollo de competencias necesarias, descuidando aspectos emocionales de los estudiantes. Desde esta perspectiva, se refiere la educación física como medio de apoyo emocional en la formación integral de los estudiantes. Por tanto, se hizo necesario conocer, analizar e interpretar el rol de la educación emocional como intervención pedagógica. De allí que, se desarrolló una investigación que planteó el análisis de contenido para encontrar información de interés que brinden respuestas a los aspectos expuestos. Como conclusión se obtuvo que la actividad física aumenta la oxigenación del cerebro, crea nuevas neuronas y sinapsis, además libera una cantidad importante de sustancias que inciden directa o indirectamente en los procesos de aprendizaje y memoria. Las sustancias que aumentan con la práctica de actividad física son los neurotransmisores y las hormonas tales como la serotonina, la adrenalina, la oxitocina y la dopamina, los cuales poseen un papel protagonista porque incrementa el nivel de compromiso y perseverancia. De allí que, innovadores planteamientos de la neurociencia despliegan sobre la educación física importancia por la formación integral que se promueve al articularla con el trabajo emocional de los estudiantes.

Palabras clave: educación física, emocional, formación, integral.

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF EMOTIONAL SUPPORT IN THE INTEGRAL FORMATION OF STUDENTS

ABSTRACT

The current social context refers to a complexity that demands new perspectives from the formal educational point of view, and among these the integrality of those who are educated: "The students". The educational system obeys an almost hegemonic design where a curricular development focused on the knowledge of the different academic disciplines prevails, prioritizing a traditional teaching format linked to the processing of information and the transmission of knowledge as well as the development of necessary competencies, neglecting emotional aspects of the students. From this perspective, physical education is referred to as a means of emotional support in the integral formation of students. Therefore, it was necessary to know, analyze and interpret the role of emotional education as a pedagogical intervention. Hence, research was developed that proposed content analysis to find information of interest that provides

answers to the aspects exposed. As a conclusion, it was obtained that physical activity increases the oxygenation of the brain, creates new neurons and synapses, and releases a significant amount of substances that directly or indirectly affect the learning and memory processes. The substances that increase with the practice of physical activity are neurotransmitters and hormones such as serotonin, adrenaline, oxytocin and dopamine, which have a leading role because they increase the level of commitment and perseverance. Hence, innovative approaches of neuroscience display importance on physical education because of the comprehensive training that is promoted by articulating it with the emotional work of students.

Keywords: physical education, emotional education, training, comprehensive.

INTRODUCCIÓN

Articular la educación emocional con la educación física involucra un trabajo centrado en una pedagogía afectiva que toma en consideración el desarrollo de la consciencia, de la autonomía y de las habilidades intra e interpersonales. Por lo que su fusión potencia en los estudiantes la conexión con sus propias emociones y la acción motriz para generar un proceso de enseñanza focalizado en una tendencia paidocéntrica con características de integralidad, que prioriza en el ¿cómo? y ¿para qué se desarrolla el proceso de aprendizaje?

Desde esta perspectiva, diversos sistemas educativos están reconociendo el giro que debe realizar las ciencias de la educación en referencia a una impartir una pedagogía cónsona con una formación integral, y, es a través de investigaciones de base científica que se concentrado especial interés en el surgimiento de debates académicos sobre la calidad educativa. Socializaciones que han orbitado en torno a

cambios y evoluciones y donde se le concede importancia a la psicología educativa y al campo de la didáctica y su rol protagónico en la enseñanza. Al respecto, Guerra, Mórtigo y Berdugo (2014),

La formación integral es abordada por el proyecto a partir de la conciencia de que la educación va más allá de simples procesos pedagógicos de transmisión de conocimiento y debe contemplar todas las dimensiones de los individuos: espiritual, emotiva, cognitiva, física, comunicativa, etc. (p.52)

Las ciencias de la educación en la actualidad aluden a reflexiones y discernimientos científico-pedagógicas y entre los elementos a favor se ha encontrado que la educación emocional es un factor que ha de estar asociado a la emergencia que se ha experimentado en los últimos años de indiferencia y hastío de parte de los estudiantes que acusan estar cansados de un sistema educativo tradicional enfocado en resultados de aprendizaje sin considerar sus emociones como parte del proceso tanto educativo como personal.

Una educación de las emociones ejerce un rol fundamental en el proceso educativo formal en las instituciones educativas porque se corresponde con un eje central humano del siglo XXI. El aporte teórico de la Teoría de las Inteligencias Múltiples (1995) de Howard Gardner representó el punto de partida de otras visiones pedagógicas, otras formas de abordar el proceso de enseñanza y estimular el aprendizaje ampliando el espectro formativo, asumiéndose la relevancia de las emociones en el desarrollo de los procesos cognitivos y de aprendizaje.

En las clases de educación física es común observar una pedagogía de las emociones porque diversos estudios en el campo de la neurociencia, como por ejemplo aquellos llevados a cabo por Marian Rojas, psicóloga y psiquiatra se conoce que cuando una persona se ejercita, el cuerpo libera endorfinas, conocidas también como la hormona de la alegría, la cual es una sustancia natural, procedente del cerebro que ayuda a entrar en un estado de relajación, por lo que reduce los niveles de ansiedad, estrés, y tiene repercusiones positivas en la mejora del estado de ánimo.

En este sentido, la actividad física coopera con la estimulación de la alegría, el entusiasmo. Activa varias reacciones de tipo psicofisiológicas, conocidas como emociones, y es muy común observarlo y diferenciarlo en el proceso de enseñanza de otras áreas académicas. En las clases de educación física el estudiante experimenta en muchas ocasiones emociones que le permiten aumentar su confianza y autoestima, reconoce sus niveles de autonomía, independencia entre otros aspectos que constituyen un cuadro favorable para desarrollar acciones pedagógicas centradas en el cultivo de la emocionalidad como forma de proyectar un equilibrio entre la enseñanza y el aprendizaje.

A continuación, se refiere la argumentación teórica con fuentes primarias como Howard Gardner, Daniel Goleman, María Rojas, Lawrence Shapiro entre otras fuentes secundarias que aportan sentido epistémico a esta producción escrita, cuyo

propósito es presentar una interpretación de la importancia de la educación física como medio de apoyo emocional en la formación integral de los estudiantes, de modo que se generen reflexiones sobre esta perspectiva y posiblemente cambios de paradigma que han predominado en la educación latinoamericana y que se han considerado como forma de preceptos filosóficos educativos establecidos.

La naturaleza del estudio es documental, aportando una Hermeneusis a este campo investigativo con fines epistémicos a la comunidad académica que muestre interés en vigorizar el proceso de enseñanza tomando en consideración a otros esquemas pedagógicos, más humanos, centrados en el saber, pero también en el ser. Se trata entonces de una investigación teórica, con abordaje hermenéutico de algunos textos modernos, con la finalidad de comprender cómo el rol de las emociones en la educación y de particular interés en la educación física para profundizar en sus repercusiones al detallarla como parte de la formación integral, denotando ciertas implicaciones en el aprendizaje que desarrolla el estudiante.

ARGUMENTACIÓN TEÓRICA

El proceso formativo que ha experimentado la sociedad converge más con un estilo donde prevalece la razón sobre la emoción. Desde tiempos griegos se ha configurado la educación sobre ejercicios de racionalidad erigiéndose sobre cimientos conceptuales y procedimentales desvinculándose de las emociones, puesto que no se

puede desconocer que era un punto desfavorable del tiempo y contexto. Las emociones estaban asociadas a la vulnerabilidad humana, y la evitación de la lógica y la razón y que se acentúa en el proyecto de la modernidad donde prevaleció la ilustración, el conocimiento, la cultura, la sociedad de las luces y el enciclopedismo. Cultura de conocimiento que poco a poco fue ganando espacio en la industrialización, donde prevalecía la formación del hombre al servicio de la evolución de la sociedad y esto refería capacitación en áreas de conocimiento, privilegiando el logos sobre la emoción, sobre lo humano.

Esto refiere importancia porque el comportamiento formativo se proyectó fundamentalmente en el ¿qué se va a aprender a la escuela? (conocimientos) ¿con cuál finalidad? (saber hacer) simbolizando la sustancia fundamental para impartir una educación centrada en el logocentrismo, en los contenidos racionales de las ciencias, dejando de lado a la persona humana. Al respecto, Salcedo y Pérez (2002) manifiestan que la cultura occidental ha priorizado la razón sobre la emocionalidad de la persona, concebidas estas últimas como contrarias e incompatibles al fin formativo.

La primacía del conocimiento prevalece sobre el sujeto por lo que ha de renunciar al conocimiento del interior humano. Aceptando como una tendencia muy extendida en el mundo educativo que lo fundamental es medir el aprendizaje de cada área disciplinar, y esto mide a su vez, los éxitos académicos. Pero la actualidad enuncia nuevas miradas y estas apuntan a la aceptación de las emociones como elementos interactuantes en la formación educativa y que se está expresando con mayor intención

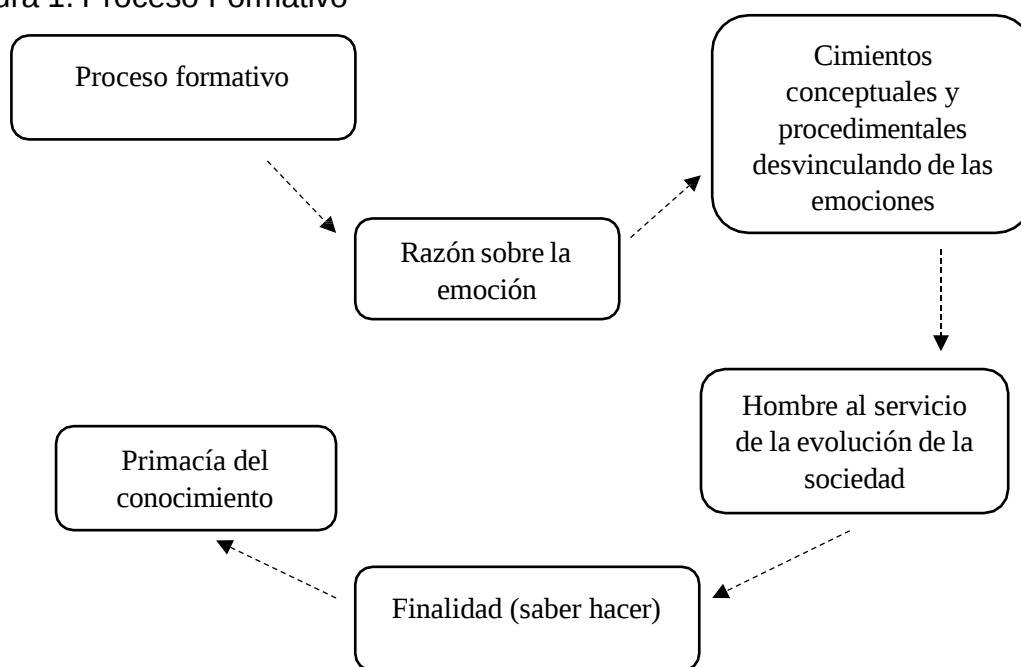
pedagógica en áreas como la educación física debido al entusiasmo, perseverancia, motivación y empatía que se trabaja durante la enseñanza de la misma. Como bien lo expone Bisquerra (2000), la educación emocional ha de entenderse como un proceso que requiere continuidad y permanencia.

El conocimiento emocional ofrece la oportunidad de formar integralmente a los estudiantes, en concreto beneficia el aprendizaje brindando importancia tanto al coeficiente intelectual como al coeficiente emocional puesto que la neuroeducación y a neurobiología en la actualidad demuestran que la fusión de ambas tiene repercusiones positivas en el desarrollo de la persona, puesto que un campo emocional feliz, confiado y motivado tiene más éxito académico. En palabras de Del Valle, las personas con elevado CE son socialmente equilibradas, extrovertidas, alegres, poco tímidas, aceptan responsabilidades, se comprometen con las personas, se sienten a gusto consigo mismas. (p.174). Por tanto, la educación emocional es una pieza clave porque además forma parte del desarrollo biopsicosocial del estudiante, y configura ritmos y estilos de aprendizaje, así como posibles procesos ansiosos, presiones emocionales.

En función de lo señalado, Salome (2020) “Si el estrés se prolonga indefinidamente, entonces retroalimenta emociones psicológicas negativas de confusión, preocupación, ansiedad entre otras respuestas y síntomas fisiológicos” (p.272). En este orden de ideas, es importante la educación emocional en el entorno educativo y que al valerse de áreas como la educación física se puede evocar modos sensibles de acción pedagógica efectivas en su desempeño académico y apropiación de

saberes desde procesos formativos empáticos entre el saber, el hacer y el ser. Desde este enfoque se resalta lo expuesto por Hernández, (2005:09) citado por Dominguez, “La escuela generalmente ha estado encaminada a crear ciudadanos enseñándoles contenidos y preparándolos para saber y saber hacer, pero no ha tenido en cuenta que, para convertirnos en personas completas, también hemos saber ser”

Figura 1. Proceso Formativo

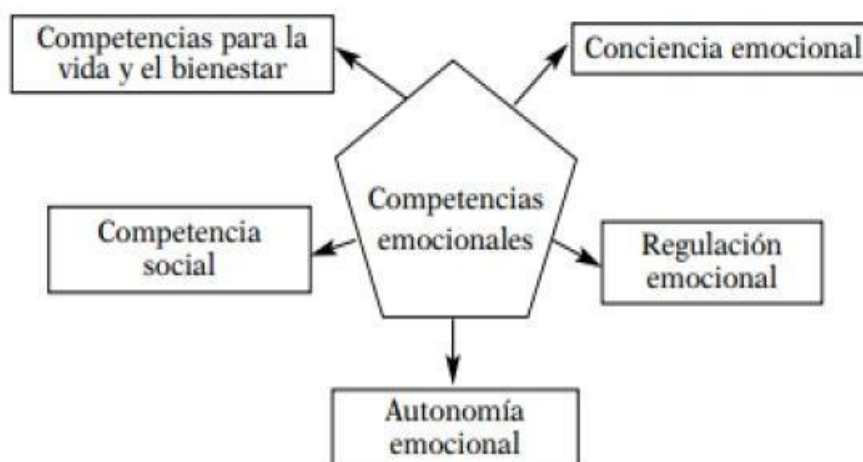


Fuente: Peña (2024)

La arquitectura de las emociones

Las competencias emocionales se configuran como elementos que han de considerar el desarrollo de la conciencia emocional, la regulación, el trabajo de la autonomía, la interrelaciones e interacciones humanas centrándose en el bienestar de la persona. Referentes como Mayer y Salovey (1997) sostienen que, para desarrollar la inteligencia emocional, es ineludible fortalecer el nivel de procesamiento emocional de la información que recibe desde la percepción de expresiones, lo que permite asimilar y comprender las circunstancias.

Figura 2. Las Competencias Emocionales



Fuente: Bisquerra (2003) tomado por Peña (2024)

Para Del Valle, (1998), fisiológicamente el ser humano ha evolucionado tanto a nivel racional como emocional. Pensar y sentir son dos procesos que desarrollan una interacción, aunque sus circuitos cerebrales funcionan independientes uno del otro, cuando no se encuentran equilibradas, las emociones persuaden a la razón. Por lo que la inteligencia emocional se refiere como un campo neural que brinda expresiones asertivas al cerebro. En este sentido, los aportes de Daniel Goleman reseñan que a medida que el hombre se ha desarrollado se han gestados centros emocionales, que hoy se conoce como el Neocórtex o Cerebro Pensante, responsable de integrar y procesar la información que llega a través de lo que perciben los sentidos.

Este procesamiento requiere de la vinculación de circuitos neuronales, estableciendo protagonismo las conexiones nerviosas relacionadas a la emoción lo que genera expresiones dispuestas a la acción. Allí intervienen los aminoácidos neuropéptidos, entendidos como los bioquímicos emocionales encargados de informar la emoción y la forma de reaccionar. Es de destacar que, entre los neurotransmisores de importancia se encuentra la serotonina, denominada como una de las hormonas de la felicidad, compuesta de una sustancia química que origina reacciones ante mensajes emocionales dados por el cerebro y su función es liberar estrés, ansiedad. Norden citado por Del Valle (1998) afirma que, podemos adiestrar al cerebro para provocar naturalmente la serotonina, por medio del ejercicio físico diario.

En la arquitectura de las emociones cumple una función fundamental la amígdala, según Goleman (1997) este elemento representa el centro operativo de control emocional y está vinculado al desarrollo de la memoria y por ende del aprendizaje, y se encarga de controlar cuando el cerebro pensante o neocórtex no toma decisiones. Al respecto. Le Doux refiere la expresión “la amígdala es capaz de secuestrar al cerebro”. A nivel fisiológico las señales de tipo sensorial pasan por el tálamo generándose una sinapsis, dirigiendo parte de la información hacia la amígdala y otra hacia el tálamo en el área neocórtex, donde se ha de procesar la información. Refiere además que el camino hacia la amígdala es más corto, lo que simboliza un acortamiento dando lugar a una respuesta más rápida, de allí que, al generarse esta desviación no llega primero al tálamo, pero en caso de hacerlo, entonces se recibe la información y se originan respuestas congruentes. En palabras de Del Valle (1998), esto que explica el poder de la emoción que sobrepasa a la razón, desde el momento que toman la vía de la amígdala.

La educación física emocional y su importancia en el proceso educativo.

La formación integral de los estudiantes en cualquier nivel educativo se entiende y constituye como una de las metas centrales de las políticas educativas en cualquier contexto social y se enaltece como una dinámica que ha de ser parte de la innovación en sus modelos educativos, pero también se denota como un aspecto desafiante que

tienen los maestros en las instituciones educativas lo que refiere un proceso complejo. En este sentido, la Universidad Javeriana, (1993), aporta que la dimensión afectiva del ser humano ha de tener preponderancia como la dimensión cognitiva en el proceso formativo de la persona, para que tenga conocimiento de sus emociones, estados de ánimos, equilibrios sensitivos, reconocimiento de su interioridad para establecer un mejor contacto con la dimensión intelectual.

Este escenario esta permeado por muchas aristas entre las que se entretajan políticas y lineamientos propios de cada sistema educativo conforme a sus objetivos formativos. En Colombia, la ley 115 de 1994, en su el ARTICULO 1o. Objeto de la ley expresa que: “La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social, que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana” esta ley se cimienta sobre los principios de la Constitución Política, y que se complementa en el ARTICULO 5o. Fines de la educación. Numeral 1. El pleno desarrollo de la personalidad [...] dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. Y en relación con el estudio el ARTICULO

14. Enseñanza obligatoria, literal b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

Desde este aporte legal, la educación física es un hecho fundamental y necesario en la formación integral, por lo que su desarrollo debe ser considerado a nivel curricular

como parte de la oferta en el plan de estudios. Esto puede denotarse en las actividades lúdicas que se promocionan con la finalidad de fomentar la armonía y equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones, equilibrando así un aprendizaje en los estudiantes, de tal manera que se refiere la motricidad con una serie de emociones como la motivación, confianza, autoestima, trabajo en equipo, las interrelaciones humanas, así como el interés y el desarrollo de actitudes positivas y asertivas, que, incluso ayudan a evitar los conflictos personales.

Hoy, son los neurocientíficos expresan, demuestran y justifican los beneficios de la acción motriz, tanto para la salud del cuerpo físico, como para otras dimensiones de la salud, como la mental, la emocional, la social. Innovadores planteamientos de la Neurociencia despliegan sobre la Educación Física la formación integral al articularla con el trabajo emocional de los estudiantes. Este tipo de iniciativas pedagógicas pueden ser comprendidas como propuestas de acción educativa dirigidas a la expresión humana desde un punto de vista integral, porque permite apreciar y utilizar a la educación física como medio de disfrute y crecimiento emocional, puesto que no solo se manejan conocimientos del área disciplinar sino también se asume el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes. Una mente saludable hace que el cuerpo funcione mejor, y a su vez, un cuerpo sano genera bienestar emocional.

La emoción para Bisquerra (2017) es el ingrediente fundamental para poder enseñar y es el ingrediente básico por el que el niño aprende y en primer lugar refiere que se ha de activar la curiosidad para esquivar la monotonía y despertar el interés y

con esto se despierta la emoción, que hace que el cerebro abra las ventanas de la atención y con ello la maquinaria del conocimiento activa el aprendizaje.

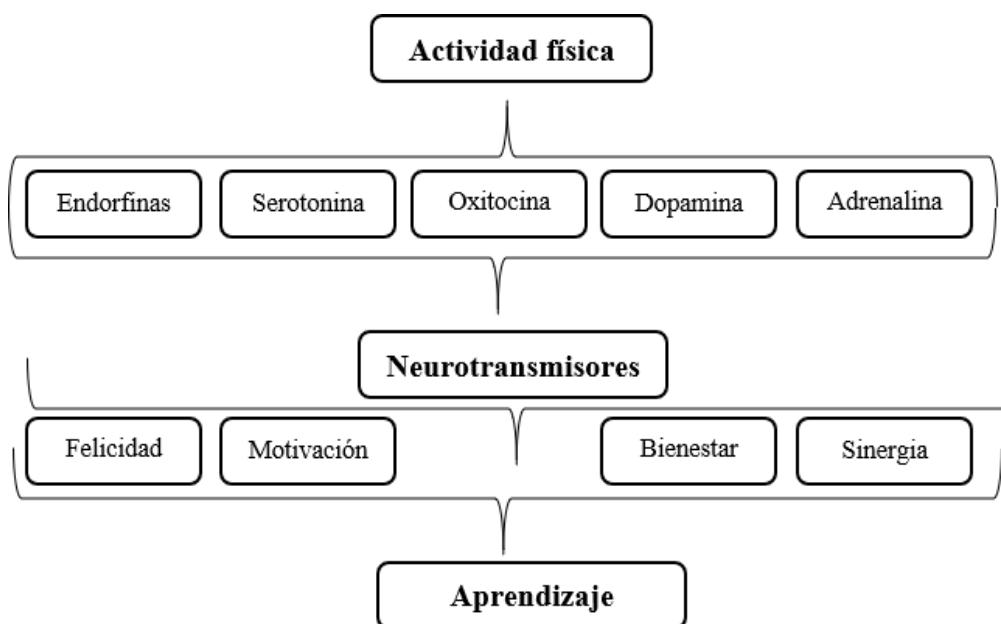
Para el Dr. Daniel Navarro (2019), existe una relación entre dopamina, y actividad física, por lo que reseña que, el juego se representa como una estrategia metodológica que pueden influir en el aprendizaje y por tanto en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes. Expone que la neurociencia ha demostrado que mientras se realiza actividad física, mientras se desarrolla un juego, no sólo aumenta la oxigenación del cerebro y se crean nuevas neuronas y sinapsis, sino que además también se libera una cantidad importante de sustancias que inciden directa o indirectamente en los procesos de aprendizaje y memoria el primer grupo importante de sustancias que aumenta con la práctica de actividad física son los factores neurotróficos.

Refiere también que las sustancias que aumenta con la práctica de actividad física son los neurotransmisores y las hormonas tales como la serotonina, la adrenalina, la oxitocina y por supuesto la dopamina, los cuales poseen un papel protagonista en el aprendizaje modulando los procesos cognitivos de memoria, entre otros. Enuncia que durante la actividad física se liberan un neurotransmisor de importancia y es la dopamina la dopamina, conocida como la hormona de la recompensa o el neurotransmisor del placer, lo que hace volver a repetir un comportamiento porque guarda relación con la motivación, especialmente con la expectativa de la recompensa y es esencial para el aprendizaje que se generen actividades novedosas que desencadenen la liberación de dopamina creando un estado motivacional óptimo.

De esta forma, Navarro (2019) expone que se incrementa el nivel de compromiso y se estimulan los cambios neuronales que promueven el aprendizaje. La dopamina favorece por tanto la perseverancia para conseguir un objetivo un reto o una meta, porque a mayor cantidad de dopamina en el cerebro hará que aumente la motivación y con ello, la atención. En este sentido, aporta que el juego aporta diversión, alegría, imaginación, creatividad, conocimiento e implicación lo que ayuda a generar motivación, atención y el deseo de seguir aprendiendo. Reseña que a mayores niveles de dopamina en el cerebro intervienen procesos de autoconocimiento. Cuando se realiza el ejercicio físico se libera dopamina debido a la incertidumbre y posterior recompensa cerebral favoreciendo con ello la transmisión de información entre el hipocampo, estructura relacionada con la memoria a largo plazo y la corteza prefrontal promoviendo así la memoria y el resto de funciones ejecutivas.

Para Navarro (2019), el juego en una clase de educación física genera sensaciones de bienestar y de felicidad y esto se asocia a la liberación de la dopamina, neurotransmisor que genera sinergias entre el sistema dopaminérgico mesolímbico relacionado con la pasión y el mesocortical relacionado con la práctica y la perseverancia, dado que la actividad física y el juego además de dopamina también liberan otros neurotransmisores como la serotonina, endorfina, y oxitocina, entre otras sustancias relacionadas con el bienestar, la euforia y el vínculo.

Figura 3. Actividad física, neurotransmisores y aprendizaje.

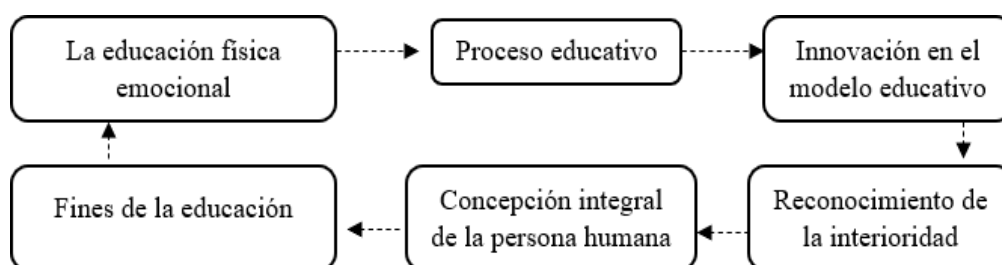


Fuente: Peña (2024)

La asimilación de este tipo de conocimiento, anuncia cambios de paradigma tan necesarios en la sociedad actual donde la tecnología ocupa gran espacio en la vida de las personas y sobre todo en una comunidad joven, puesto que han encontrado en las redes sociales y juegos virtuales un espacio de ocio que solo trae encierro y una limitada actividad física, aunado a emociones ligadas al estrés y la ansiedad que desatan. En relación con lo expuesto, Guerra, Mórtigo y Berdugo (2014), La

juventud actual parece estar más conectada a las nuevas tecnologías, pero menos conectada con los otros seres humanos que los rodean físicamente y muchísimo menos conectado con sus propios sentimientos y emociones (p.51)

Figura 4. La educación física emocional y su importancia en el proceso educativo



Fuente: Peña (2024)

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión de aportes teóricos sobre educación física, emociones y formación integral en artículos científicos desarrollados en función a estas temáticas. Esta revisión bibliográfica sirvió para orientar el artículo en función de aspectos relevantes que fueron analizados y por ende interpretados. La búsqueda se realizó a través del buscador Google con palabras claves relacionados al tema de estudio.

REFLEXIONES FINALES

El currículo es el medio que direcciona la práctica educativa y ha de proyectar la formación integral de forma dinamizada con el propósito de atender las necesidades, intereses de los estudiantes de modo que desarrollen aprendizajes funcionales, pero a su vez, que considere relevante sus emociones, las cuales influyen y determinan en el éxito o fracaso escolar.

Para Navarro (2019) la importancia de la educación física radica en las emociones que se generan y los numerosos beneficios que aporta a la salud:

- La actividad física aumenta la oxigenación del cerebro, se crea nuevas neuronas y sinapsis, además se libera una cantidad importante de sustancias que inciden directa o indirectamente en los procesos de aprendizaje y memoria.
- La dopamina que se produce en la persona a través de la actividad física trae consigo un desarrollo emocional porque estimula la motivación, la perseverancia y por ende el aprendizaje.
- El ejercicio aporta múltiples beneficios y efectos positivos sobre el cerebro y la salud mental.
- La neurobiología es la rama de la biología que ha ayudado a descubrir cómo el ejercicio activa ciertas reacciones en el cerebro con efectos que se manifiestan más allá de la salud física.
- Durante el ejercicio en la educación física, se liberan endorfinas que tienen efectos positivos a nivel celular y molecular del sistema nervioso central, permitiendo que haya comunicaciones más eficientes y rápidas entre diferentes áreas cerebrales

- La educación física emocional contribuye con la formación integral de los estudiantes porque abarca el bienestar físico, mental y emocional.
- Las sustancias que aumenta con la práctica de actividad física son los neurotransmisores y las hormonas tales como la serotonina, la adrenalina, la oxitocina y la dopamina, los cuales poseen un papel protagonista en el aprendizaje, modulando los procesos cognitivos de memoria, entre otros.
- Innovadores planteamientos de la neurociencia despliegan sobre la educación física la formación integral al articularla con el trabajo emocional de los estudiantes.

REFERENCIAS

Del Valle, A. (1998). Educación de las emociones. EDUCACION. Vol. VII. N.º

14. Universidad Complutense. Madrid.

Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.

Guerra, Y; Mórtigo, A y Berdugo, N. (2014). FORMACIÓN INTEGRAL: Importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser. Revista Educación y Desarrollo Social. Vol. 8 No. 1. Pp. 48.-59. Universidad Militar “Nueva Granada”. Bogotá D.C.

Hernández, P. (2005). Educación del pensamiento y las emociones: Psicología de la educación. La Laguna, Tenerife: Narcea.

Ley 115 de 1998. Constitución Política de Colombia.

Mayer, J. y Salovey, P. (1990). Percepción del contenido afectivo en estímulos visuales ambiguos: Un componente de la inteligencia emocional. Revista de Evaluación de la Personalidad, pp.772-781.

Pineda, E y Orozco, P. (2023). “Pedagogía de las emociones como aporte a una educación emancipadora y con justicia social”. Trabajo Social 25 (1): 199-225.Doi: 10.15446/ts. v25n1.101914

Autores:
Brayan Arley Peña Portilla
Leidy Andrea Gauta Portilla
Javit Enrique Luna Manjarres

LA EDUCACIÓN FÍSICA
COMO MEDIO DE APOYO EMOCIONAL
EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES

-
- Salcedo, M y Pérez, T. (2002). Hacia la Aceptación de las Emociones (desde la perspectiva de Humberto Maturana). Tesis Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Educación.
- Trujillo, S. (2008). Pedagogía de la Afectividad: La afectividad en la educación que le apuesta a la formación integral, ir al núcleo del sujeto. Tesis Psicológica, núm. 3, noviembre, 2008, pp. 12-23. Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139012667004.pdf>
- Navarro, D. (2019). NeuroEduFit - Dopamina, juego y actividad física. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=i_eglgKI4hw