

Experiencia docente 4

MANEJO EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CONTEXTOS DIFERENCIADOS

Néstor Gabriel Parrales Reyes

Carmen Marín Piñeiro

INTRODUCCIÓN

En la escuela, se generan diferentes experiencias que requieren una reflexión posterior que permita convertir ese suceso en un conocimiento aplicable en el ámbito educativo. Una postura, un gesto, la disposición para participar o la forma de relacionarse durante el juego pueden ofrecer información relevante sobre cómo se siente una persona, cómo se percibe a sí misma y de qué manera interactúa con quienes la rodean. Desde esta perspectiva, la Educación Física logra convertirse en un espacio pedagógico para favorecer el autoconocimiento, la convivencia y la regulación emocional.

La presente experiencia surge del interés por relacionar el trabajo desarrollado en la asignatura de Edu-

cación Física con el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales del alumnado de la Escuela Secundaria Sócrates. Esta institución funciona en las instalaciones de la Fundación Dr. José María Álvarez, I. A. P., donde se ofrecen servicios educativos a niñas, niños y adolescentes en los niveles de primaria y secundaria, y que además cuenta con la modalidad de internado. La población de secundaria está integrada por 61 estudiantes —25 mujeres y 36 hombres—, quienes cursan tres horas semanales de Educación Física y una hora de la asignatura Vida Saludable.

Trabajar el manejo emocional en contextos educativos diferenciados implica reconocer que cada estudiante llega a la clase con una historia, un estado emocional y una manera particular de vincularse con su cuerpo y con las demás personas. Las actividades físicas, los juegos cooperativos, los retos motrices y las dinámicas grupales pueden generar entusiasmo y confianza, pero también frustración, temor, inseguridad o enojo. Por ello, la intervención docente requiere una mirada sensible que permita identificar estas manifestaciones y transformarlas en oportunidades de aprendizaje. No se trata únicamente de controlar las emociones, sino de ayudar al alumnado a reconocerlas, comprenderlas, expresarlas de manera adecuada y elegir respuestas que favorezcan su bienestar y el de la comunidad.

Bisquerra y Pérez (2007) señalan que las competencias emocionales comprenden capacidades relacionadas con la conciencia y la regulación emocional, la autonomía personal, la competencia social y las habilidades para la vida y el bienestar. Su desarrollo requiere procesos educativos con una intención pedagógica, continua y vinculada a situaciones reales. En este sentido, la clase de Educación Física ofrece experiencias en las que el movimiento corporal puede convertirse en un recurso para aprender a convivir y no solamente en un fin relacionado con el desempeño físico.

Esta concepción coincide con la propuesta de una Educación Física de calidad, entendida como una práctica inclusiva que contribuye al desarrollo integral y favorece aprendizajes físicos, sociales y emocionales (UNESCO, 2015). Asimismo, el Plan de Estudios para la Educación Preescolar, Primaria y Secundaria reconoce la necesidad de impulsar una formación humanista, situada y vinculada con la realidad de las comunidades (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2022). Por consiguiente, esta experiencia busca mostrar cómo la práctica cotidiana del docente puede articular el movimiento, la expresión emocional y la convivencia, mediante actividades que

permitan al alumnado sentirse reconocido, participar con seguridad y construir formas más saludables de relacionarse consigo mismo y con las demás personas.

EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA EDUCATIVA

El interés por desarrollar esta experiencia surgió de una inquietud de querer comprender de qué manera la asignatura de Educación Física puede contribuir no solo al desarrollo corporal y motriz del alumnado, sino también al reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones. En cada clase, además del movimiento, el juego y la actividad física, se hacen presentes distintas formas de relacionarse, comunicarse y reaccionar ante las situaciones cotidianas. La alegría al alcanzar una meta, el temor de participar frente al grupo, la frustración después de perder, la dificultad para seguir una regla o la satisfacción de colaborar con otras personas son manifestaciones emocionales que forman parte de la experiencia educativa.

Estas situaciones permitieron advertir que la clase de Educación Física representa un espacio en el que las emociones se expresan de manera espontánea. Por esta razón, surgió la necesidad de relacionar de manera más consciente el trabajo de la asignatura con el

desarrollo de habilidades socioemocionales, reconociendo que el aprendizaje no puede separarse de las emociones ni de las experiencias personales y sociales del alumnado.

Como se mencionó, esta intervención se desarrolla en la Escuela Secundaria Sócrates. La institución también cuenta con un servicio de internado, situación que otorga características particulares a la dinámica escolar y a las relaciones que se construyen dentro de ella. Algunas y algunos estudiantes permanecen una parte importante de su vida cotidiana dentro de las instalaciones, por lo que la escuela no representa únicamente un lugar para adquirir conocimientos académicos, también constituye un espacio de convivencia, protección, formación y construcción de vínculos significativos con sus compañeros, docentes y demás personas responsables de su cuidado.

En este escenario, la práctica docente implica mirar más allá del cumplimiento de los contenidos curriculares. Supone reconocer las necesidades particulares de las y los estudiantes y comprender que determinados comportamientos pueden expresar emociones o experiencias que requieren atención. La falta de participación, la resistencia a integrarse a un equipo, la dificultad para respetar turnos, la reacción intensa frente a una derrota o la necesidad constante de

aprobación no deben interpretarse solamente como problemas de disciplina. En muchas ocasiones, estas conductas pueden estar relacionadas con sentimientos de inseguridad, frustración, miedo, enojo o necesidad de pertenencia.

La población de la Escuela Secundaria Sócrates está conformada por 61 estudiantes: 25 mujeres y 36 hombres, distribuidos en primero, segundo y tercer grado. En cada uno de estos grados se imparten tres horas de Educación Física a la semana, además de una hora correspondiente a la asignatura de Vida Saludable. Esta organización permite contar con espacios periódicos para trabajar contenidos relacionados con la actividad física, el cuidado del cuerpo, los hábitos saludables y la convivencia. Al mismo tiempo, ofrece la posibilidad de integrar actividades orientadas al desarrollo emocional y social de las y los adolescentes.

La etapa de secundaria representa un periodo especialmente significativo en el desarrollo de las personas. Durante estos años ocurren cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en la identidad, la autoestima y las formas de relacionarse. Las y los adolescentes comienzan a cuestionar la manera en que son vistos por los demás, muestran una mayor preocupación por su apariencia y buscan sentirse aceptados por sus grupos de referencia. Estas trans-

formaciones pueden generar inseguridad, comparación, temor al juicio, dificultades para expresar lo que sienten o conflictos en la convivencia.

En la clase de Educación Física, estas experiencias pueden manifestarse con particular intensidad porque el cuerpo ocupa un lugar central. Participar en una actividad motriz implica exponerse ante la mirada de otras personas, reconocer las propias capacidades y limitaciones, seguir reglas, tomar decisiones y responder ante resultados que no siempre coinciden con lo esperado. Para algunos y algunas estudiantes, estas situaciones representan oportunidades para demostrar sus habilidades; para otros y otras, pueden convertirse en fuentes de ansiedad, vergüenza o temor al fracaso. Por ello, la intervención del docente adquiere una importancia especial para construir un ambiente en el que cada estudiante se sienta respetado, incluido y capaz de participar desde sus propias posibilidades.

Cuando uno de los estudiantes no logra completar una actividad se presenta la oportunidad de trabajar la tolerancia a la frustración y la perseverancia. Cuando un equipo pierde, pueden abordarse la aceptación del resultado y el respeto hacia los demás. Al organizar una actividad cooperativa, se favorecen la comunicación, la empatía y la responsabilidad compartida. Incluso

los momentos de desacuerdo pueden convertirse en experiencias educativas cuando se acompañan mediante el diálogo, la escucha y la búsqueda conjunta de soluciones.

La Educación Física también permite que las y los estudiantes reconozcan las sensaciones de su cuerpo y las relacionen con sus estados emocionales. La respiración acelerada, la tensión muscular, el cansancio, la inquietud o la necesidad de detenerse pueden servir como puntos de partida para aprender a identificar lo que sucede en el propio cuerpo. Este reconocimiento resulta importante para desarrollar formas más conscientes de responder ante el enojo, la ansiedad o la frustración.

Para que estas posibilidades se concreten, es necesario que la o el docente planifique las actividades con una intención formativa definida. No basta con reunir al grupo y proponer un juego. Se requiere observar las interacciones, escuchar lo que expresan las y los estudiantes, adaptar las actividades y promover momentos de reflexión. Preguntas como "¿cómo te sentiste durante la actividad?", "¿qué hiciste cuando algo no salió como esperabas?" o "¿qué necesitó el equipo para trabajar mejor?" pueden ayudar a que el alumnado otorgue significado a sus experiencias y reconozca los aprendizajes construidos.

La experiencia en la Escuela Secundaria Sócrates parte, por tanto, de una concepción integral de la educación. Se reconoce que el desarrollo físico, emocional y social se encuentra profundamente relacionado y que la escuela tiene la responsabilidad de generar condiciones para favorecerlo. En este proceso, la Educación Física permite aprender desde el cuerpo, la interacción y la experiencia directa.

La intención no consiste en transformar cada clase en una sesión terapéutica ni en sustituir el trabajo de especialistas. Se busca incorporar una mirada socioemocional a las decisiones pedagógicas cotidianas: la manera de organizar los equipos, el lenguaje utilizado para brindar indicaciones, la respuesta ante un error, la forma de mediar en un conflicto y el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo. Estas acciones, aunque puedan parecer pequeñas, influyen en la percepción que las personas estudiantes construyen sobre sí mismas y sobre su lugar dentro del grupo.

Así, la práctica docente se convierte en un proceso de observación, acompañamiento y aprendizaje continuo. El profesor no solo enseña técnicas deportivas o habilidades motrices; también modela formas de relacionarse, afrontar dificultades y expresar emociones. Cada clase ofrece la posibilidad de construir un ambiente en el que las y los estudiantes puedan sentirse escuchados, reconocidos y valorados.

SECUENCIA DIDÁCTICA

Nivel educativo: Secundaria

Asignatura: Educación Física

Duración: 50 minutos

Población: Estudiantes de primer, segundo o tercer grado.

Espacio: cancha, patio escolar o área amplia

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan algunas emociones que experimentan durante la actividad física y practiquen estrategias de regulación emocional, comunicación y colaboración mediante juegos y retos motrices.

Materiales: Aros, conos, pelotas, pañuelos, tarjetas con emociones, hojas de papel, cinta adhesiva y bocina (opcional).

Momento	Actividad	Tiempo
Inicial	EL TERMÓMETRO EMOCIONAL Se reúne al grupo en un espacio amplio y se colocan en diferentes puntos del espacio cuatro tarjetas con las palabras: alegría, enojo, miedo y tristeza. ▪ Los/las estudiantes comienzan a desplazarse libremente por el espacio caminando, trotando o realizando movimientos suaves de brazos y piernas. ▪ Cuando se menciona una emoción, cada estudiante se acerca a la tarjeta correspondiente y representa corporalmente cómo se manifiesta esa emoción. ▪ Después de cada representación, se realizan preguntas breves: "¿En qué parte del cuerpo sienten esta emoción?", "¿Qué cambios observan en su respiración?" o "¿Cuándo han sentido algo parecido durante un juego?"	10 min

Desarrollo	CIRCUITO MOTRIZ Y EMOCIONAL Se organizan cuatro estaciones. Las/los estudiantes se distribuyen en equipos pequeños y permanecen aproximadamente seis minutos en cada estación. Antes de iniciar, se explica que el objetivo no es competir ▪ Estación 1. Equilibrio y confianza Las y los estudiantes recorren una línea marcada en el piso o una fila de aros mientras transportan una pelota. Si la pelota cae, deben detenerse, respirar profundamente y reiniciar el recorrido. Al finalizar, comentan qué sintieron cuando cometieron un error. ▪ Estación 2. Lanzamiento y tolerancia a la frustración Cada integrante intenta introducir una pelota dentro de un aro o recipiente colocado a cierta distancia. Si no logra el objetivo, realiza tres respiraciones lentas y vuelve a intentarlo. El equipo ofrece palabras de apoyo, evitando burlas o críticas.	30 min
------------	---	--------

Desarrollo	• Estación 3. Traslado cooperativo En parejas, transportan una pelota sin utilizar las manos, por ejemplo, sosteniéndola entre los hombros, la espalda o los antebrazos. Para completar el recorrido deben comunicarse, coordinar sus movimientos y respetar el ritmo de su compañero o compañera. • Estación 4. El pañuelo de las soluciones Una persona del equipo toma una tarjeta que describe una situación frecuente: perder un juego, ser excluido de un equipo, equivocarse frente al grupo, recibir una crítica o sentir miedo de participar. Después, el equipo traslada un pañuelo mediante relevos y, al finalizar, propone una forma respetuosa de afrontar la situación. Durante el circuito, el/la docente observa las reacciones del alumnado y acompaña las situaciones de frustración, enojo, inseguridad o desacuerdo. Puede utilizar frases como: “Detente un momento y reconoce lo que estás sintiendo”, “Respira antes de volver a intentarlo”, “Pide ayuda de manera respetuosa” o “Escucha la propuesta de tu equipo”.	30 min
------------	--	--------

Cierre	RESPIRAR, RECONOCER Y COM-PARTIR El grupo forma un círculo, manteniendo una distancia cómoda. El/la docente guía un ejercicio breve de recuperación física y regulación emocional. ▪ Las y los estudiantes colocan una mano en el pecho y otra en el abdomen. ▪ Inhalan lentamente por la nariz mientras levantan los brazos y exhalan por la boca mientras los bajan. Repiten el ejercicio cuatro veces. ▪ Posteriormente, cada estudiante elige una palabra para describir cómo se sintió durante la sesión. La participación puede ser voluntaria. ▪ Cada estudiante escribe en una hoja una estrategia que le haya resultado útil: respirar, pedir ayuda, volver a intentarlo, hablar con respeto, hacer una pausa o expresar lo que siente. Las respuestas pueden colocarse en un mural denominado Nuestro botiquín emocional. Se cierra señalando que reconocer una emoción no significa reaccionar impulsivamente, sino aprender a comprenderla y elegir una respuesta que cuide a la propia persona y a quienes la rodean.	10 min
--------	---	--------

Fuente: Elaboración propia.

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA DOCENTE

Antes de replicar la experiencia, se recomienda que la persona docente conozca las características del grupo, sus formas de interacción, capacidades motrices y necesidades particulares. Este reconocimiento permitirá adaptar los materiales, los desplazamientos, los tiempos y el nivel de dificultad de las actividades. Al comenzar la sesión, conviene explicar que el propósito no es demostrar quién posee mayores habilidades físicas, sino reconocer las emociones que surgen durante el movimiento, aprender a manejarlas y fortalecer la convivencia. También es importante establecer acuerdos relacionados con el respeto, la escucha, la participación y la prevención de burlas o comentarios que puedan incomodar a alguna persona.

Durante las actividades, la persona docente deberá observar más allá del desempeño físico y prestar atención a los gestos, las posturas, el tono de voz y las reacciones del alumnado ante los errores, la competencia o el trabajo en equipo. La negativa a participar, el aislamiento, el enojo o la dificultad para seguir las indicaciones pueden expresar inseguridad, miedo o frustración. En estos casos, se recomienda validar la emoción sin justificar conductas que puedan dañar

a otras personas. Es posible reconocer lo que siente el estudiante y, al mismo tiempo, establecer límites claros, recordándole que puede expresar su malestar sin insultar, agredir o afectar la seguridad del grupo.

Las estrategias de regulación emocional deben enseñarse y modelarse de manera concreta. No basta con pedir al alumnado que se calme; es necesario mostrarle cómo detenerse, respirar lentamente, pedir ayuda, expresar un desacuerdo o volver a intentar una actividad. Cuando la activación emocional sea intensa, se puede ofrecer una pausa breve y un espacio seguro, sin utilizar esta medida como castigo. De igual manera, la expresión emocional debe ser voluntaria. Si una persona no desea hablar frente al grupo, puede participar mediante una palabra escrita, un dibujo, una tarjeta o un movimiento corporal, evitando presionarla para que comparta experiencias personales.

Se sugiere priorizar el esfuerzo, la colaboración y la perseverancia por encima del resultado. Para ello, es conveniente evitar juegos de eliminación, comparaciones entre estudiantes o equipos formados únicamente a partir de la elección del alumnado, ya que estas prácticas pueden favorecer la exclusión. La persona docente puede integrar equipos equilibrados, variar las responsabilidades y ofrecer diferentes formas de participar. La retroalimentación debe cen-

trarse en las acciones observables, por ejemplo, reconocer cuando alguien vuelve a intentarlo, escucha a sus compañeros o logra detenerse antes de reaccionar impulsivamente.

Por último, es recomendable cerrar la sesión con ejercicios de respiración, recuperación corporal y preguntas que ayuden a relacionar la experiencia física con el aprendizaje emocional. Preguntas como "¿qué sentiste durante el reto?", "¿qué hiciste cuando algo no salió como esperabas?" o "¿cómo te ayudó tu equipo?" permiten que el alumnado otorgue significado a lo vivido. Después de la actividad, la persona docente puede registrar sus observaciones en una bitácora para dar seguimiento a las necesidades del grupo y ajustar futuras intervenciones. Esta experiencia no sustituye la atención psicológica especializada; cuando se identifique una situación que requiera mayor acompañamiento, deberán seguirse los protocolos institucionales correspondientes.

REFLEXIONES FINALES

Trabajar el manejo emocional en la Escuela Secundaria Sócrates adquiere una relevancia particular debido a las características del contexto institucional y a las diferentes historias personales, familiares y sociales que acompañan al alumnado. En un espacio que cumple funciones educativas, formativas y de cuidado, las relaciones que se construyen cotidianamente pueden influir de manera importante en la seguridad, la autoestima y el sentido de pertenencia de las y los adolescentes. Por ello, comportamientos como el aislamiento, la resistencia a participar, el enojo ante una derrota o la necesidad constante de aprobación requieren una mirada comprensiva. Esto no implica justificar las conductas que afectan a otras personas, sino intentar comprender qué emoción o necesidad puede encontrarse detrás de ellas para intervenir de manera más pertinente.

Una actividad física no favorece por sí misma el desarrollo socioemocional; necesita ser acompañada por orientaciones claras, observación docente y momentos de reflexión. Preguntar al alumnado cómo se sintió, qué hizo cuando enfrentó una dificultad o de qué manera colaboró con su equipo permite recuperar la experiencia vivida y transformarla en aprendizaje. Las pausas para respirar, reconocer las sensaciones

corporales y nombrar las emociones ayudan a que las y los estudiantes comprendan que pueden detenerse antes de reaccionar impulsivamente y elegir respuestas más respetuosas y cuidadosas.

Esta experiencia invita a revisar algunas prácticas habituales dentro de la Educación Física. Las comparaciones constantes, los juegos de eliminación, la formación de equipos basada únicamente en la elección del alumnado o la valoración exclusiva del rendimiento pueden profundizar sentimientos de inseguridad y exclusión. En contraste, ofrecer distintas formas de participación, reconocer el esfuerzo y adaptar los retos a las posibilidades de cada estudiante favorece una experiencia más inclusiva. La intervención docente cobra especial importancia, pues la manera de corregir, acompañar un error, organizar los equipos o resolver un conflicto transmite mensajes sobre el valor que se concede a cada integrante del grupo.

Otro aprendizaje relevante consiste en reconocer que la educación emocional no requiere transformar la clase en un espacio terapéutico. Su incorporación se manifiesta en decisiones pedagógicas cotidianas: escuchar sin ridiculizar, validar una emoción, establecer límites respetuosos, enseñar una estrategia de respiración, permitir una pausa o ayudar al alumnado a expresar un desacuerdo sin recurrir a la agresión. La

persona docente no sustituye a los profesionales especializados, pero sí puede construir condiciones que favorezcan el bienestar y detectar situaciones que necesiten un acompañamiento adicional. Esto exige conocer los protocolos institucionales y actuar de manera responsable cuando las necesidades del estudiante superen el alcance de la intervención educativa.

Como cierre, puede afirmarse que incorporar el manejo emocional a la Educación Física contribuye a una formación más integral, humana e inclusiva. El aprendizaje que se construye durante el juego y el movimiento puede acompañar a las y los estudiantes fuera de la cancha, al ofrecerles recursos para afrontar el error, pedir ayuda, comunicarse con respeto y reconocer lo que sucede en su cuerpo. La importancia de esta experiencia no reside únicamente en las actividades propuestas, sino en la posibilidad de mirar cada clase como un espacio para fortalecer vínculos, favorecer el bienestar y aprender a convivir.

Educar desde el movimiento también implica enseñar a detenerse, reconocer lo que se siente y elegir cómo actuar. Cuando la Educación Física incorpora esta mirada, el cuerpo deja de ser únicamente un medio de desempeño y se convierte en una fuente de conocimiento, expresión y encuentro con las demás personas.

REFERENCIAS

Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>

Secretaría de Educación Pública. (2022). *Plan de estudios para la educación preescolar, primaria y secundaria*. SEP.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). *Educación física de calidad: guía para los responsables políticos*. UNESCO.