

AFFECTIVIDAD Y EMOCIONES EN EL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN

El docente de Educación Física, como actor social, requiere reflexionar sobre la afectividad y emocionalidad del ser humano en su praxis educativa. En este sentido, importa definir la afectividad y emociones, bajo las perspectivas de los expertos. Igualmente, se debe definir cómo el docente de Educación Física exterioriza la afectividad y emociones desde su ser y hacer pedagógico, en el contexto universitario. Dicho docente es generador de conocimientos teórico práctico y tiene como finalidad desarrollar aptitudes y destrezas físicas en los estudiantes. Pero, ¿cómo lo hacen?, ¿Qué sentimientos afectivos y emocionales promueven en los estudiantes? Todas estas interrogantes ameritan ser respondidas en el marco educativo. Por esta razón, que se espera que el docente de Educación Física desarrolle valores sociales afectivos de empatía y amor, que generen verdaderas transformaciones en los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Afectividad, emociones, docente, Educación Física.

Recibido: abril 2014
Aprobado: mayo 2014

Autora:

Magda Elena Rivas
rivas.magda@gmail.com

*Área de Deporte
Instituto Universitario de
Tecnología Puerto Cabello.
Puerto Cabello, Estado
Carabobo.
Venezuela.*

*Profesora de Educación Física
egresada de la UPEL-Maracay.
Magister en Planificación Curricular (UC), Candidata a Doctora
en Educación (UC). Docente
ordinario Titular del Área de
Deporte (IUTPC).*



ENSAYO

AFECTIVITY AND EMOTIONS IN PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

ABSTRACT

Physical education teachers, as a social actor, needs to reflect on affectivity and emotionality of human being in their educational praxis. In this regard, it is important to define affectivity and emotions from the perspectives of experts. It is also necessary to define how physical education teachers externalize affectivity and emotions, from his being and from his pedagogical praxis in the university context. Similarly, that teacher is generator of theoretical and practical knowledge and his purpose is to develop aptitudes and physical skills in students. But how do they do that? What kind of affective and emotional feelings do they promote in their students? All these questions need to be answered in the educational context. In fact, It is expected that the physical education teacher promotes empathic, emotional, social and affective values that make possible real transformations in university students.

Keywords: affectivity, emotions, teacher, Physical Education.

INTRODUCCION

En esta sociedad, como en otras partes del mundo, una crisis económica, política, cultura, social como cualquiera otra crisis, lleva al individuo muchas veces, a perder el control de sus afectos y emociones, olvidándose de la inteligencia emocional, o la educación emocional, permitiendo que surja toda clase de sentimientos, emociones negativas que destruyen la armonía, la tolerancia, y la paz; lo cual trae como consecuencias, dolor y sufrimiento al cuerpo y a la mente a través de manifestaciones y acciones violentas.

Todos estos sentires, percepciones, sentimientos, emociones y afectividades brotan en las sociedades que los viven y experimentan en carne propia, por la opresión en la que la obligan a vivir, explotando dentro de sociedades, universidades, escuelas, y comunidades. Por ello, se reflejan ciertos desequilibrios emocionales, como por ejemplo, en los estudiantes que utilizan la deserción escolar, la rebeldía juvenil, protestas y marchas, para justificar su inconformidad. Como también, en los

sitios de trabajos, se pueden presentar situaciones como el acoso sexual y conflictos laborales, desconcertando psicológica, emocional y físicamente al ser humano. Esto a la par de los problemas personales que surgen en algunas familias, como son: el divorcio, la violencia doméstica, las enfermedades, el embarazo precoz, drogas, alcoholismo, abandono de los niños, entre otros problemas abrumadores que desencadenan en depresión, enfermedad y muerte.

Es así como, estas situaciones están produciendo perturbaciones y desequilibrios graves en las personas, trayendo como consecuencia; malestares, rompimiento de familias, amistades y relaciones de hermandad, donde se irrespeta al Otro, sin que este pueda hacer nada al respecto. Donde cada día se pisotea la dignidad, los valores, los principios éticos, morales y profesionales de las personas, en las instituciones tanto públicas como privadas, pero lo más triste, es la falta de respeto a la vida, que se está observando en las calles venezolanas. Además, la cantidad de muertes, heridos por la inseguridad, todo esto se debe en muchos casos, a la ola de violencia desatada ante tanto odio e intolerancia que reina aquí en Venezuela, como en otras partes del mundo.

Tal vez, por no ver satisfecha sus necesidades principales, como lo explica Maslow en su teoría de las necesidades, donde dejó asentado, hasta que el ser humano no disfrute de las necesidades básicas fisiológicas, no alcanzará satisfacer una escala superior, mediante un orden jerárquico. Este autor, como muchas otras investigaciones relevantes expuestas por científicos, psicólogos, biólogos de la neurociencia, y la filosofía, convergen en bosquejos holísticos que confirman la importancia de la afectividad y las emociones en el día a día, inclusive en la enseñanza y el aprendizaje.

Por tales razones, surge la inquietud de realizar esta investigación sobre la afectividad y emociones bajo la mirada de expertos en el tema y que van a estar dirigidas hacia el docente de Educación Física y su hacer pedagógico, que no escapa de toda estas situaciones anteriormente planteadas, donde se pretende abrir una ventana que permita identificar la existencia de importantes hechos que acontecen a través de interacciones educativas afectivas y emocionales, dentro del aula abierta.

Afectividad y emocionalidad: una mirada desde los gigantes

La afectividad es un concepto que, muchas veces, lo confunden con la emoción, en diversas investigaciones, dentro del campo de la psicología y otras ramas de las ciencias biológicas, filosóficas y sociales. Por lo tanto, no se evidencia una definición definitiva, clara y acabada de estas conceptualizaciones. De allí que, sea necesario aproximarnos desde diversos autores, respecto a igualdades y desigualdades entre afectividad y emocionalidad. La afectividad es un proceso de adaptación del ser humano que funciona como medida orientadora de las acciones de las personas; abarcando positivamente todos los estados anímicos actitudinales y todas las reacciones conscientes e inconscientes que surgen por instinto y motivación, dependiendo inclusive del entorno.

Asimismo, se ha determinado que existe una semejanza entre afectividad y emocionalidad, pero también existen divisiones estrictas entre ambas definiciones. Al respecto, Damasio (2011) considera la afectividad como una manera de vincular el cuerpo a la acción y la caracteriza fundamentalmente en tres: alegría, tristeza y deseo. Por otro lado, este autor, en su búsqueda de comprender los escritos de Spinoza, reflexiona sobre las emociones enlazándolas a la mente, dado que:

los impulsos, motivaciones, emociones y sentimientos (un conjunto que él denominaba afectos) eran un aspecto fundamental de la humanidad. La alegría y la pena constituían dos conceptos prominentes en su intento de comprender a los seres humanos y de sugerir maneras en las que éstos podían vivir mejor su vida. (p.19)

Es así como, Damasio (2011) conforme con Spinoza expresa además que la alegría “estaba asociada con una transición del organismo a un estado de mayor perfección, en el sentido de una gran armonía funcional” (p.154). Para este autor, tanto la alegría como la tristeza se reflejan en el cerebro como mapas funcionales. Así, la satisfacción trae consigo el bienestar corporal, y la tristeza se relaciona con el estado de inestabilidad funcional del organismo.

Por lo tanto, supone que las emociones y los afectos son primordiales en el ser humano, ya que van inmersos en cada estado de ánimo. La

emoción que expresa bienestar, se manifiesta a través de la alegría, la felicidad, el disfrute; cuando la emoción es adversa, como la tristeza, implica un desequilibrio funcional del organismo, manifestándose a través del dolor y la pena. Esto significa que, desde su nacimiento hasta la muerte, la afectividad y las emociones acompañan al individuo.

De igual manera, este autor afirma que el control de las emociones es esencial para el bienestar de la humanidad, ya que la intervención de estos elementos nos permite comprender y vivir mejor con el Otro. Por otra parte, Damasio (2011) refiere que “Spinoza entresacó una relación entre la felicidad personal y colectiva por un lado, y la salvación humana y la estructura del estado por el otro” (p. 27). Es así como, los pensamientos de Spinoza al estar influidos por Aristóteles, toman posición desde la creencia en la dignidad del hombre, la libertad del pensamiento y sus estudios sobre Descartes. Al efecto, abolió las ideas de éste de separar la mente del cuerpo, sobre los sentimientos, realizando conceptos empíricos sobre el amor intelectual de Dios. De igual manera, Vigotsky (2004) en su estudio histórico-psicológico sobre la psicología de las emociones, señala que:

pasa cada vez más a primer plano el problema de la naturaleza dinámica del afecto. En el estudio de Lewin y M. Prince, el aspecto dinámico, activo, energético de la emoción se propone como el único medio de comprender el afecto que permite una explicación realmente científica, determinista y verdaderamente causal de todo el sistema de los procesos psíquicos. Con una necesidad lógica, semejante concepción supone superar el enfoque dualista de la vida afectiva y propone comprender el afecto como una reacción psicofisiológica acabada que incluye una experiencia emocional y un comportamiento de una categoría determinada y que presenta una unidad de los aspectos fenomenal y objetivo (p.140).

En cambio, Larrú y Ramos (2008) definen la afectividad como:

el conjunto de reacciones psíquicas del individuo ante todo el mundo exterior. Se distingue, de una parte, la afectividad de base, que abarca los sentimientos vitales, el estado de ánimo y las emociones, y de otra, la afectividad organizada y diferenciada, que abarca manifestaciones más complejas, tales como las pasiones y los sentimientos sociales. Para el psicoanálisis, la afectividad es el conjunto de afectos conscientes o inconscientes. (p.2)

Significa pues que, la afectividad se manifiesta subjetivamente y se inicia empíricamente a principios del mundo. En lo que respecta a las investigaciones filosóficas, sus inicios proceden de los grandes filósofos como Platón, Sócrates y Aristóteles. De igual manera, los aportes de Descartes, Santo Tomás de Aquino, San Agustín, Spinoza y Husserl, se orientaron en la afectividad y las emociones. Así pues, Husserl (citado por Larrú y Ramos, 2008), desde la fenomenología, define el afecto como:

fruto de un yo que percibe ser movido, que no está tan saturado de su sentir que acepta ser fascinado por la realidad y responde tendiéndose en un abrazo que es a la vez una peculiar modalidad cognoscitiva y ética. Es decir, el yo contesta al otro y contesta de sí (y no evita la raíz común que une la responsabilidad a la respuesta). Y eso vale sobre todo cuando el otro real es otro sujeto que atrae y se hace desear (pp. 2-3).

Además plantea que, la afectividad es subjetiva y sublime, dándose en un transcurrir interactivo que une a dos o más personas, a través del sentimiento del amor. Al respecto Fromm (2011), expresa que el amor “no es esencialmente una relación con una persona específica; es una *actitud*, una *orientación* del carácter que determina el tipo de relación de una persona con el mundo como totalidad, no con un objeto amoroso” (p.65). Desde esta perspectiva, la afectividad es el acercamiento hacia el Otro, es lo que permite mayor respeto y tolerancia. Específicamente, de acuerdo con Fromm, la afectividad se basa en el *dar* más que en el *recibir*.

Asimismo, podemos mencionar que, la afectividad es un estado representativo del cuerpo, es el sentir subjetivo, psíquico que devela un período de armonía y sublimes sentimientos fraternales hacia el otro. Esto se puede reforzar con lo dicho por Fromm (2011), respecto a que el amor fraternal es “el amor a todos los seres humanos; se caracteriza por su falta de exclusividad” (p. 66), lo que implica que, todos somos semejantes, pero no iguales en el ser, ni en el actuar. No obstante, debemos tener el mismo privilegio de todos los Otros, sin distinción de clases, de raza, de credo, porque somos igualmente diferentes ante los ojos de Dios. Entonces, el Ser Supremo nos deja el legado *ama a tu prójimo como a ti mismo*.

De manera que, la afectividad y la emoción son como el cerebro y el pensamiento. La emoción opera dentro de la afectividad mientras, que el pensamiento opera dentro del cerebro ¿Cómo se relacionan esos procesos? Se puede decir que, la afectividad es más profunda por ser subjetiva, es una disposición interna procedente del sentir, en otras palabras, el ser humano se siente afectado por algo; mientras que, la emoción es la reacción visible y objetiva de la corporalidad que se da para el mundo, expresado en gestos, miradas palabras y movimientos corporales. De la misma forma, Morín (2003) señala que la intensidad de la afectividad humana “va unida a la infantilización del individuo. El contacto afectivo con los padres desaparece rápidamente en los mamíferos, pero va a durar toda la vida en el humano al igual que la necesidad de amistad y de amor” (p. 136). Para este autor, todo lo que es humano comporta afectividad, incluida la racionalidad.

Algunos autores, consideran que la emoción es un proceso interno y externo individual, mientras que otros asumen que se pueden dar en parejas y hasta colectivos. En contraposición a ello, Damasio (2011) fundamentó su teoría de las emociones y los sentimientos en la mente, por lo que considera que pueden ser estudiados biológica y psicológicamente. Además, este autor ha comprobado y basado sus estudios en la neurociencia, considerando las emociones como una representación en el teatro del cuerpo, mientras que los sentimientos se representan en el teatro de la mente, aclarando que “las emociones son primero y los sentimientos después porque la evolución dio primero las emociones y después los sentimientos” (p. 40). Las emociones “están constituidas a bases de reacciones simples que promueven sin dificultad la supervivencia de un organismo, y de este modo pudiera persistir fácilmente en la evolución” (ibidem).

Esa supervivencia que tiene todo ser humano y que según este autor nacemos con un dispositivo diseñado para resolver automáticamente, sin que se requiera el razonamiento adecuado para satisfacer los problemas básicos de la vida lo describe con la palabra *homeostasis* ya que esta permite encontrar fuentes de energías, mantener un equilibrio químico del interior compatible con el proceso vital. Puede decirse, que la homeostasis regula los niveles fisiológicos buscando substituir ciertas privaciones, las cuales son descubiertas por sensores orgánicos.

Sin embargo, Maturana y Dávila (2008), expresa que a un proceso parecido lo llama autopoiesis, el cual describe “en una sola palabra la configuración de procesos moleculares que constituyen a un ser vivo. Los seres vivos existen y son seres vivos en la continua producción de sí mismo” (p. 337). En este sentido, la autopoiesis es ver el ámbito relacional que se da a través de entrelazamiento cíclico recursivo de las dinámicas moleculares en un ambiente interpersonal y comprender la configuración molecular que se da en todo lo que ocurre y realiza un ser vivo. Es obvio que el organismo actúa como un sistema organizador, bajo un proceso de transformación y destrucción que continuamente se regeneran y esto se da a través de las relaciones, siendo las emociones, como los afectos, el medio de exteriorizar lo que se siente y se vive interna como externamente. En este orden de ideas, Maturana y Dávila (2008), suponen que:

los seres humanos existimos en los mundos que generamos en nuestras coordinaciones de haceres y emociones de modo que nuestras emociones continuamente constituyen el fundamento y el carácter relacional de nuestro vivir y convivir con nosotros mismos y con otros. (p. 96)

Dentro de esta óptica, estos autores comentan que cualquier hacer de la vida se fundamenta en lo emocional. Asimismo, nuestro emocional define el carácter de nuestro vivir en el amar, en cada instante de nuestro fluir de nuestras emociones. Considerando lo comentado anteriormente, tanto Damasio como Maturana y Davila, nos hacen ver que las emociones fluyen y se entrelazan para que el organismo reaccione ante los acontecimientos de la vida como un instinto de vivencia, lo cual permite al individuo identificarse con el otro, teniendo la capacidad de controlar su comportamiento ante sus emociones. Al respecto, Bisquerra (2011) define este tipo de accionar, como educación emocional la cual está “orientada al bienestar tiene unos principios éticos. Buscar el bienestar, así como el desarrollo de la inteligencia emocional, sin unas bases éticas y morales, podría ser peligroso” (p.19).

Para Bisquerra, cualquiera persona podría utilizar las competencias emocionales en perjuicios de otras personas de allí que él considera peligroso la inteligencia emocional sin valores morales y éticos, por lo que

explica que “no se puede alcanzar la autentica felicidad aprovechándose de los demás” (p.20). Puede decirse, que necesitamos comprender el comportamiento de los seres humanos cuando buscan encontrar el amor o la felicidad en otras personas, por lo cual interactúan conversan y establecen vínculos afectivos para acercarse más al otro, esto suele ocurrir en las personas como una necesidad biológica de aceptación dentro de la sociedad, reconociendo la afectividad y las emociones positivas como una manera de experimentar sentir bienestar y placer.

Ante todas estas revelaciones, científicas y filosóficas, podemos comentar que el ser humano está dividido en cuerpo mente y espíritu, conformando una integración corporal como un estado de vida donde los pensamientos están en la cimiento de la mente, y el sentir, en todo el cuerpo, movido por estímulos internos como externos, lo que nos afecta para el actuar, produciendo respuestas neurofisiológicas que pueden producir efectos positivos o negativos inducidos por los neurotransmisores. Bisquerra (2011) indica que, las emociones “producen respuestas neurofisiológicas diversas incluyendo la secreción de hormonas y neurotransmisores. Con las emociones positivas, el cerebro puede producir sustancias (dopamina, serotonina etc.) que son como drogas endógenas que superan el efecto de las cocaínas heroínas” (p. 59). Por otra parte, Maturana y Verden-Zöller (2011) ilustran como:

la emoción define a la acción, y que hablando en un sentido biológico estricto, lo que connotamos cuando hablamos de emoción son distintas disposiciones corporales dinámicas que especifican en cada instante la acción que en un cierto movimiento o una cierta conducta es. De acuerdo a esto, yo mantengo que es la emoción bajo la cual tienen lugar o es recibido una conducta o un gesto lo que hace a esa conducta una acción u otra, como por ejemplo, una invitación o una amenaza (p.31).

En este orden de ideas, Maturana y Dávila (2008) expresan que

el fluir de nuestro emocionar en el fluir de nuestro vivir como seres humanos, definen en cada instante el espacio relacional en que nos movemos en ese instante, dándole el carácter especial como un modo de vivir en un dominio de bien-estar particular (p. 100).

Para Damasio (2011), Maturana (2008) y Bisquerra (2011), las emociones son disposiciones corporales básicas de la unidad operacional que surge a través de las acciones y que estas acciones cumplen una función de adaptación al contexto y sirven para asegurar la supervivencia. De esto se deduce, que todo lo que hacemos y cómo lo hacemos está entrelazado de afectividad y emocionalidad, estamos percibiendo y reaccionando dependiendo de las circunstancias. Estas circunstancias pueden generar, percepciones, sensaciones pensamientos, afectividad y emociones que surgen de nuestra cerebro y se convierte en un accionar, dependiendo del estímulo externo que se dé en nuestra cotidianidad. En este sentido, la emoción es una revolución de sentimientos internos que se entremezclan y produce reacciones (emociones positivas/negativas) las cuales se exteriorizan a través de actitudes, expresiones corporales y verbales, generando en el organismo bienestar o malestar, tanto físico como psicológico.

Afecto y emoción: ¿dónde está la diferencia?

Algunas personas tienden a confundir el afecto con la emoción, pero, en realidad, son procesos diferentes y a la vez parecidos, aunque, sin duda, están entrelazados entre sí. Es oportuno señalar que, las conceptualizaciones extraídas de los expertos, han permitido aclarar algunas diferencias entre afecto y emoción. Por ello, podemos decir que la emoción es una respuesta interna que mantiene en alerta al organismo ante las motivaciones externas y ayudan a la supervivencia. Por el contrario, el afecto es un proceso de interacción social. Las emociones son acciones que parecen proseguir a los sentimientos y son más complejas que el afecto, porque produce respuestas corporales conectando el cuerpo y mente. Las emociones son inducidas por factores externos en la mayoría de las veces surge de los afectos.

El afecto es una necesidad de todos los seres humanos que permite interacciones sociales, proporcionando y facilitando establecer reglas, normas, valores, y acciones afectivas para una mejor convivencia social. El afecto, es un sentir que se puede transmitir a otro, es un dar y recibir, a diferencia de las emociones, no se da ni se quitan, sólo se perciben internamente, a pesar de las desigualdades, el afecto está íntimamente ligado a las emociones, por lo que muchas personas las cofunden en el

momento de ser expresado. A fin de aclarar tal situación, a continuación se mencionaran algunos elementos afectivos que anulan la tristeza tales como: amor, cariño, amistad, ternura, simpatía, alegría, euforia, placer, enamoramiento, felicidad, gozo, tranquilidad, veneración, fe, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar, regocijo, sonrisa, comprensión.

Por otra parte, las emociones negativas corresponden con los aspectos desagradables, que se experimentan cuando se produce lo adverso a lo que queremos, como también por una amenaza o no se alcanza lo que queremos lograr, como también se pueden dar cuando acontece una pérdida irreparable y pueden ser más duraderas en el tiempo. Algunos elementos de las emociones negativas que se consideran destructivos para el bienestar corporal como: rabia, tristeza, decepción, pena, dolor, desconsuelo, disgusto, impotencia, preocupación, inseguridad desprecio, resentimiento, rechazo, celos, rabia, rencor, odio, resentimiento, violencia, envidia, miedo, ansiedad, angustia, preocupación, frustración.

Al contrario de estas emociones negativas, están las emociones positivas, que al igual que la afectividad, son agradables, que se sienten cuando se alcanza una meta y es precisamente en estos términos que se relacionan y se confunden. Al respecto Bisquerra (2011) distingue que “las emociones positivas son las que se experimentan cuando se logran objetivos. Sobre todo si se logran antes de lo esperado o si los logros son mejores de lo previsto” (p.42). Algunos elementos de las emociones positivas que permiten el acercamiento hacia otras personas son: cariño, ternura, empatía, alegría, placer, agradecimiento, satisfacción, felicidad. En contraste con las emociones negativas y positivas, se encuentran emociones neutras que no afectan en nada al organismo, pero si abren espacios a que aparezcan otras emociones como la sorpresa. Es oportuno señalar, que existen estudios científicos y psicológicos que han comprobado que las emociones negativas perturban el sistema nervioso y producen en el organismo enfermedades psicosomáticas tales como: migrañas, dolores estomacales y estreñimientos generando cuadros clínicos.

En este orden de ideas, Colbin (2004) señala que las enfermedades psicosomáticas son “aquellas en la cual la disfunción corporal se considera causada por trastornos mentales o emocionales, no por “virus”, bacterias, u otras causas físicas exteriores, conocidas o desconocidas”

(p.297). Finalmente, a medida que las emociones negativas actúan en el organismo, generan respuestas psicoemocionales o físicas que alteran el ciclo vital, desequilibrando la armonía corporal, produciendo estrés y por ende enfermedades psicósomáticas. Habiendo considerado las concepciones sobre la afectividad y las emociones, bajo la mirada de varios autores, se presenta la vinculación con el hacer pedagógico del docente de Educación Física.

Afectividad y emocionalidad: en el ser y el hacer del docente de educación física

Debido a las escasas investigaciones y evidencias de los efectos que puedan tener las emociones y afectividad de los docentes hacia los estudiantes universitarios y su influencia sobre la motivación en la participación en las clases de Educación Física y Deportes, es importante considerar una reflexión de la acción docente que nos permita develar el ser y el hacer pedagógico que se expresa en nuestra cotidianidad universitaria, porque muchas veces nuestra forma de pensar se refleja en nuestro actuar y sentir a través de la afectividad y emociones.

Al respecto, Maturana y Dávila (2008) en su teoría de la Biología del Tao o el Camino del Amar nos invitan a un vivir en el bien-estar psíquico y corporal bajo una mirada reflexiva que ellos llaman filosofía natural. Esta filosofía que surge de nuestras acciones espontáneas y que ocurren en cada ser humano como una forma de vivir puede perjudicar o beneficiar al otro. Maturana y Dávila, consideran dos preguntas: primero, por el Ser y segunda por el hacer en la búsqueda de internalizar ¿cómo hacemos lo que hacemos? En el transcurrir por la historia occidental Maturana y Dávila (2008) buscan la realidad en la pregunta por el ser en sí y parece conseguir las respuestas en el pensar “místico-espiritual-religioso, porque el pensar occidental hasta el pensar científico han brindado una libertad reflexiva” (p. 72). Ahora bien, el ser de cada persona se devela a través de su hacer.

Tal disposición obedece a lo expuesto anteriormente de ¿cómo hacemos lo que hacemos? Bajo la mirada de estos autores, la respuesta viene dada “desde el cambio fundamental ontológico y filosófico que se inicia con la Biología del Conocer y que ahora desde nuestras reflexiones

en el desarrollo del entrelazamiento conceptual de la Biología del Conocer y la Biología del Amar” (ibídem). Significa pues, que llevándolo al plano del docente, este adquiere los conocimientos a través de sus estudios (Biología del Conocer) y los tiene desde su ser, bajo el precepto cognitivo, pero ahora ¿Cómo lo va a transmitir? ¿Cómo va a enseñar? (Biología del Amar). En este proceso de interacciones recurrentes brotan todo tipo de emocionalidad y afectividad. Por lo tanto hay que tener cuidado como se imparte la formación en cualquier nivel educativo.

En este orden de ideas, Liccioni y Soto (2006) exponen que “las emociones pueden representar para el hombre un beneficio o un perjuicio y son inevitables; la vida implica cierto grado indispensable de emoción, pero si estas adquieren dimensiones exageradas sus afectos pueden resultar muy negativos”. Desde este punto de vista, reflexionemos sobre lo que dicen Maturana y Verden-Zöller *¿Cómo hacemos lo que hacemos los seres humanos?* Todo docente debe desarrollar la inteligencia emocional para controlar su comportamiento, sus actitudes y cómo lo va a decir a la hora de enseñar. Entonces, reflexionemos en la siguiente interrogante ¿importa más lo que enseñamos? o ¿importa más cómo lo enseñamos? ¿Resultó un aprendizaje significativo? ¿Aprendieron los estudiantes? ¿Cómo les llegó lo que aprendieron? A partir de lo expuesto, Liccioni (2003) interpreta que “los docentes y el alumnado frecuentemente tienen concepciones morales distintas. Por ejemplo, mientras el alumnado atribuye un sentimiento de felicidad al que transgrede las normas morales, el docente le atribuye estados emotivos más acordes con la moral social dominante” (p.6).

Cabe resaltar, que los comportamientos afectivos y emotivos mostrados por los docentes de Educación Física dentro de sus clases, en las aulas abiertas, pueden influir positiva o negativamente en las actitudes y percepciones en los estudiantes. Para ejercer la enseñanza no se trata de conocer solamente y ejecutar un contenido un método o un programa, sino de disfrutar y vivenciar de ese camino para alcanzar los objetivos propuestos entre el docente y los estudiantes satisfactoriamente, que esa interacción sea afectiva dinámica y cargada de muchas emociones que conlleven al bienestar armonioso tanto físico como psicológico y espiritual.

Maiorana (2010, citando a García Carrasco) expresa que el afecto *“se muestra pero no se enseña, la afectividad se induce pero no se instruye, la emoción se siente y se padece pero no se aprende. Y sin embargo, el afecto, la emoción, forman parte de los procesos educativos”* (p. 3). Es así como, el afecto del docente de Educación Física se manifiesta a través de las actitudes, comportamientos y las emociones, en cada encuentro de su hacer cotidiano, la afectividad y las emociones son observable muchas veces en su conducta hacia los estudiantes, si estas son positivas o negativas van a intervenir en el comportamiento de los estudiantes y en la capacidad de participación de ellos en la clase de Educación Física.

De tal manera que, podemos identificar a los docentes de Educación Física con alto nivel de afectividad y de inteligencia emocional a través de su hacer pedagógico, porque estos pueden ser persistentes, tolerantes, empáticos, capaz de mantener la motivación y control del grupo sin necesidad de autoritarismo, sin agresiones verbales, como muchos tienen por costumbres. A pesar de las dificultades que se pueden presentar en el aula abierta, los docentes de Educación Física deben desarrollar una educación emocionalmente estable, para mantener buenas relaciones con los estudiantes y con la sociedad en general.

En general, los docentes de Educación Física son personas responsables y conscientes de cómo tratar a los estudiantes y más aún, en el nivel universitario porque se trata de enseñar a futuros profesionales que pueden tener la misma edad o más que el docente de Educación Física. Por lo tanto, el docente debe mantener un lenguaje adecuado una afectividad y emocionalidad controlada debido a que se le pueden presentar situaciones problemática entre estudiantes de tal manera, que debe evitar propiciar un ambiente hostil y conflictivo.

Ahora bien, el docente de Educación Física debe ser capaz de controlar las emociones negativas que pueden generarse a través de un deporte o competencia. Casi siempre se presentan en los juegos de competencias muchos roces corporales y hasta golpes intencionados o no, especialmente aquellos deportes de equipos, como el Baloncesto el Béisbol, Fútbol y de contactos como las Artes Marciales y Boxeo. Es allí donde debe intervenir la inteligencia emocional del docente lo cual significa que el docente debe proporcionar orientaciones pertinentes para regular y bajar los niveles emocionales negativos que los estudiantes puedan estar develando, y aumentar las emociones positivas con afectividad.

En este mismo orden de ideas, Botelho (2005) considera que la afectividad “aproxima al Ego y al Otro. La agresividad los aleja. Ambas son fundamentales en el Proceso de Elaboración Simbólica, que aproxima y aleja los contenidos simbólicos para conseguir su diferenciación” (p. 83). Para este autor, la construcción de contenidos va más allá que cargar a los estudiantes de contenidos cognitivos, es rescatar la vivencia emocional y placentera para mejorar el aprendizaje. Bajo estas circunstancias, el docente deberá reflexionar cómo enseñar para regular las emociones, incrementar la confianza y motivación en el estudiante. Por lo tanto, al docente de Educación Física le corresponderá estimular a través de actitudes afectivas a sus estudiantes y recordarles los valores sociales y deportivos que se deben aprender a través de la Educación Física y Deporte, porque de esto puede depender el éxito o el fracaso de la actividad que los estudiantes estén realizando.

De lo anterior, podemos decir que, surgen cualquier tipo de afectividad o emocionalidad dependiendo del deporte que se esté practicando en las clases de Educación Física como en deportes de competencias, por lo cual el docente pasa hacer un mediador del aprendizaje que “dinamiza el grupo para compartir sus experiencias, anima a participar en las propuestas y proporciona modelos de actuación que el alumno interioriza. La actitud del educador debe ser abierta, flexible y empática” (Bisquerra, 2011, p. 89).

Al respecto, Liccioni (2007) comenta que “las emociones están integradas en nuestras vidas y forman parte de la personalidad. Desde el nacimiento, el entorno esta entretejido por las emociones y experimentadas día a día” (p. 81). Sin embargo, podemos decir que el docente posee su propia personalidad si este ha tenido frustraciones, y problemas desde la niñez, puede en algún momento de su cotidianidad reflejarlas, de tal manera, que implementaría esas malas experiencia para hacer sentir mal a los estudiantes, a través de descalificaciones verbales subliminal o directas, aprendidas quizás por otros docente, como también gestos de desagrado corporales y transferidas actualmente a los alumnos de este docente.

Desde esta perspectiva, Rogers (2000) considera que las personas saben con exactitud lo que sienten por los demás, y pueden mostrar sus emociones cuando señala “puedo reconocer que estoy enojado o

que experimento rechazo hacia esta persona, que siento calidez y afecto hacia este individuo, que estoy aburrido y no me interesa lo que está pasando” (p. 27). A este cambio de actitud de las personas, Liccioni (2003) comenta que la conducta humana “abarca todas las acciones del hombre y de las cuales la mayoría son aprendidas como resultado del acoplamiento existente entre las necesidades internas propias del individuo y las características externas pertenecientes al mundo circundante” (p. 3).

Reflexionando al respecto, la afectividad actúa dependiendo de la personalidad de cada ser humano, la afectividad se convierte en un proceso de relación con uno y hacia los demás. El docente debe desarrollar una serie de estrategias que lleven al alumno a adquirir la habilidad de controlar y regular sus emociones como su comportamiento. Es importante señalar que la sociedad en la que vivimos actualmente, en la mayoría de las veces etiquetan a otras personas por ciertos rasgos y conductas, Asimismo, podemos caer en un consenso y generalizar a las personas por ciertas actitudes, estados de ánimo, afectos y emociones.

Las emociones son acciones fisiológicas como se comentó anteriormente, que producen cambios conductuales, en el desarrollo de la personalidad, tales como los sentimientos pensamientos, actitudes y afectos. Estas acciones pueden ser manifestadas en el docente de Educación Física en su forma de tratar a los estudiantes, si son con emociones negativas, tienden a perturbar el grupo de estudiantes, y si es con emociones positivas y afectos, consolida la convivencia en clase abriendo espacios armoniosos.

Tal como fue señalado por Maiorana (2010) cuando planteó que la profesión docente exige sensibilidad emocional y actitudes afectivas en la medida que desempeña su trabajo con el Otro, es decir, “cuando los docentes establecen vínculos con los alumnos y hacen de estos vínculos el soporte del aprendizaje, se crean condiciones propicias y resultados académicos de más alto nivel, bienestar y satisfacción personal” (p. 8). Sin embargo, podemos señalar que la mayoría de las veces, la rebeldía de los estudiantes tiene su origen en la falta de afecto por haber crecido en un ambiente hostil, lo cual trae como consecuencia un deficiente crecimiento emocional precisamente por la falta de afectos, que ha influido inclusive en la personalidad. Entonces, no es justo que en las

instituciones educativas, ellos tampoco reciban lo que por años están ansiosos de conseguir como el cariño, el aprecio y el amor fraternal por parte de los docentes.

Al respecto Liccioni (2007) ilustra, “cuando educamos lo hacemos con nuestros mensajes educativos cargados de nuestro yo de la coherencia entre lo que decimos y hacemos, educamos también a través de lo que somos” (p. 75). Es de hacer notar que, las emociones y los afectos por los demás se aprenden a controlar, a través de un proceso de entrenamiento emocional o a través del desarrollo de competencias emocionales. Como respuesta a estos señalamientos, Bisquerra (2011) plantea propuestas para desarrollar una educación emocional a través del desarrollo de competencias emocionales, para prevenir la violencia en todos los sentidos. Este autor sugiere que, trabajar las emociones primero, es muy importante, segundo es posible, pero tercero no es fácil. Requiere por una parte de la sensibilización del profesorado, de la administración pública, que es quien van derivar los presupuestos para la formación del profesorado y una sensibilización general de la sociedad.

En virtud de lo planteado, hablar de afectividad o de emociones encierra ciertas dificultades, no es fácil, pero tampoco imposible, aunque se requiere años de entrenamiento para lograr desarrollar una inteligencia o competencias emocionales es necesario, como una alternativa para prevenir enfrentamientos que generen violencia En este sentido es hora de comenzar a realizar ese proceso de transformación o de aprendizaje para controlar nuestras emociones.

Con estas ideas, considero que tenemos una gran responsabilidad en mejorar para transformar nuestros pensamientos y forma de actuar en función de autorregular nuestras emociones si aspiramos educar a nuestros estudiantes de una manera holística, donde las, afectividades, emociones, pensamientos y sentimientos estén relacionadas al hacer diario y que nos permite mantener una conciencia bien entrenada. Como lo indica Bisquerra (2008) “la conciencia emocional es el paso previo para poder pasar a la regulación emocional” (p. 175). Por lo tanto, crear nuevas teorías es necesario, es decir, nuevas referencias que expliciten con mayor claridad nuestro acto de educar. En vista de los cambios que deben emerger en el docente de Educación Física, debería:

Primero, hacer énfasis en alimentar su *SER* con mucho afecto y emociones positivas, de tal manera, que pueda desarrollar o reforzar competencias emocionales reguladoras en los estudiantes a través de su *HACER* pedagógico. Segundo, tener coherencia entre lo que dice y lo que hace. En este sentido, los docentes de Educación Física pueden construir puentes que faciliten la comunicación y la convivencia dentro del aula abierta, evitando crear muros de egoísmos que obstaculicen la tolerancia y la paz. En este sentido, debemos ir alineando las emociones, y los afectos en una dirección que conlleve a mejorar las estrategias pedagógicas, complementando el desarrollo de habilidades físicas y procesos cognitivos, con procesos de competencias emocionales a través de una educación afectiva. Finalmente, esas estrategias puestas en práctica facilitarán la construcción de los sueños de vivir en una sociedad llena de paz, consideración y respeto, aceptando la diversidad, la tolerancia, pero sobre todo una sociedad de amor.

A MODO DE CIERRE

El ser humano durante su crecimiento y desarrollo personal activa mecanismos de defensa que necesitan ser expresadas a través de las emociones, como también de motivaciones que deben satisfacer con las tendencias de autorrealización a través de la afectividad para sí y para los demás, donde el docente de Educación Física a través, de sus clases debe manifestar afectos a los estudiantes para que generen en ellos alegría, entusiasmo, motivación al logro, empatía como también valores deportivos de solidaridad compañerismo, respeto, entre otros.

Desde estas perspectivas, la creación de ambientes que permitan al estudiante participar gustosamente en sus actividades y acceder a desarrollar sus habilidades físicas, cualidades afectivas y dominio de emociones armónicamente facilitará, en algún momento de su vida la participación en actividades académicas y encuentros deportivos con mayor seguridad utilizando su educación emocional positivamente para evitar agredir a otros, o no permitir que lo agredan a él, contrarrestando ira, impotencia, rabia, ansiedad y violencia, con afectos tales como la empatía, el aprecio y la comprensión para vivir en armonía.

Por lo tanto, nos corresponde equilibrar el odio, la rabia y los conflictos con afectos tales como, empatía, aprecio, comprensión y sobre todo amor. Como lo señala Maslow (1991) “nuestra obligación está clara. Debemos entender el amor. Debemos ser capaces de enseñarlo, crearlo, predecirlo, o de lo contrario el mundo se perderá en la hostilidad y la sospecha” (p. 233).

Finalmente, debemos replantearnos un cambio de paradigma que vaya en pro de mejorar nuestra enseñanza, donde se consideren con mayor relevancia los aspectos afectivos y emocionales, de tal manera que se produzcan interacciones interpersonales encantadoras que nos conlleve a vivir en un mejor espacio de cordialidad, que origine bienestar físico, psíquico y espiritual en la cotidianidad. Asimismo, el docente deberá ceder espacios dentro de sus programas para desarrollar afectividad y emociones positivas en sus estudiantes.

En síntesis, el docente de Educación Física a de reflexionar cómo desarrollar una conciencia emocional para nutrir su Ser, para ponerlo en práctica en su Hacer Pedagógico y asumir que tiene un compromiso moral y social en favor de mejorar las interrelaciones afectivas y emocionales dentro de las instituciones educativas para una feliz convivencia. Este ensayo no pretende cerrar este tema al contrario es un punto de vista provisional y relativo con el cual se invita a profundizar en la temática de la afectividad y emocionalidad en los docentes.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la Educación Emocional*. España: WoltersKluwer.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación Emocional*. España: WoltersKluwer.
- Botelho B., C. (2005). *La construcción amorosa del saber: el fundamento y la finalidad de la pedagogía simbólica junguiana*. (S. Di Santo, Trad.). Sao Paulo, Brasil: Linear.
- Colbin, A. (2004). *El poder curativo de los alimentos*. Argentina: Robinbook.
- Damasio, A. (2011). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. España: Destino.

-
- Fromm, E. (2011). *El arte de amar*. (N. Rosenblat, Trad.). España: Paidós.
- Larrú B., J. y Ramos G., (2008). La afectividad: una aclaración terminológica (I Parte). *Revista Hombre y Mujer los creo*, Nº 4, Junio 2008. Asociación Persona y Familia. Recuperado de http://www.jp2madrid.org/jp2madrid/documentos/coleccion_hombre_mujer/HOMMUJ_08004.
- Liccioni, E. (2003). Psicopedagogía de las emociones. *Revista Ciencias de la Educación*, Año 3, Vol. 2, Nº 22, Julio - Diciembre 2003. Valencia, Venezuela: Universidad de Carabobo.
- Liccioni, E. (2007). *Los niños como protagonistas de sus escenarios de formación*. Valencia, Venezuela: DELFORDN.
- Liccioni, E. y Soto, L. (2006). *La Educación Emocional en Niños. Estrategias para su Desarrollo en la Escuela*. Valencia, Venezuela: Dirección de medios y Publicaciones Universidad de Carabobo.
- Maiorana, S. (2010). *Docente. La importancia de la afectividad en la formación*. Argentina: Congreso Iberoamericano de Educación.
- Maslow, A. (1991). *Motivación Y Personalidad*. (C. Clemente, Trad.). España: Díaz de Santos.
- Maturana, H. y Dávila, X. (2008). *Habitar Humano*. Chile: Colección Instituto Matriztico.
- Maturana, H. y Verden-Zöller, G. (2011). *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano. Desde el Patriarcado a la Democracia*. (A. Zagmutt y A. Ruiz, Trad.). Argentina: GRANICA.
- Morin, E. (2003). *El Método Humanidad de la Humanidad: la identidad humana*. Madrid, España: Lavel.
- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica* (L. R. Wainberg, Trad.). España: Paidós Ibérica.
- Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones. Estudio Histórico Psicológicos*. (J. Viaplana, Trad.). España: AKAL.