

# Emociones & Deporte



# Emociones & Deporte

El deporte es una de las actividades que más fomenta la **Inteligencia emocional** en los niños.

Este les enseña a disfrutar del cuerpo, del movimiento, de sus posibilidades motrices y corporales.

**Les motiva** a seguir mejorando las propias capacidades motrices. Les hace querer esforzarse, querer hacerlo un poquito mejor.

Pero, nosotros, ¿los adultos cómo podemos ayudarles a tomar consciencia de todo esto?, ¿cómo podemos ayudarles en su **autoconciencia emocional**?

Una de las técnica que podemos emplear es la de “**el espejo emocional**”, pues exteriorizamos las emociones mediante cambios corporales. El niño - a través de sus expresiones faciales; las posturas de su cuerpo; y su tono, volumen y ritmo de voz - transmite sus emociones de disfrute o de desagrado.



Nuestra ayuda consistirá en **verbalizar** estas expresiones y emociones, como si fuéramos su espejo:

“Estás muy sonriente, te ha gustado ¿verdad?”

“Hablas con alegría de lo que hoy has hecho en baloncesto. Te hecho sentir bien, ¿verdad?”

Es importante observar cuando estas **expresiones corporales y faciales** nos muestran emociones desagradables y, por tanto, el niño no está disfrutando con ese deporte. De nuevo usaremos la técnica del espejo emocional para ayudarle en la autoconciencia.

-Continúa leyendo-

# Emociones & Deporte

El deporte estimula la producción de **endorfinas**. Las endorfinas, concreta la Dra. Ramos - pediatra y colaboradora habitual de Edúkame-, son unas pequeñas proteínas que se producen en la glándula hipófisis. Son parecidas a los opiodes exógenos, como la morfina, y por tanto tienen efectos analgésicos y sedantes.

Además estas proteínas son responsables de grandes **sensaciones de bienestar** y disminución de ansiedad que notamos al hacer deporte.

De esta manera se cree que el deporte y las endorfinas podrían mediar directamente con nuestras capacidades emocionales al tener efectos tan positivos como subir **la autoestima** y mejorar el estado anímico.

- Fin -



## El deporte y las emociones infantiles

*Si deseas continuar aprendiendo sobre la relación entre el deporte infantil y la Inteligencia emocional, visita el contenido premium de Edúkame. [Haz click.](#)*



Pinta y  
colorea



Practicando deporte  
he aprendido a...

Disfrutar y sentirme feliz.



Practicando deporte  
he aprendido a...

*Disfrutar del movimiento.*



Practicando deporte  
he aprendido a...

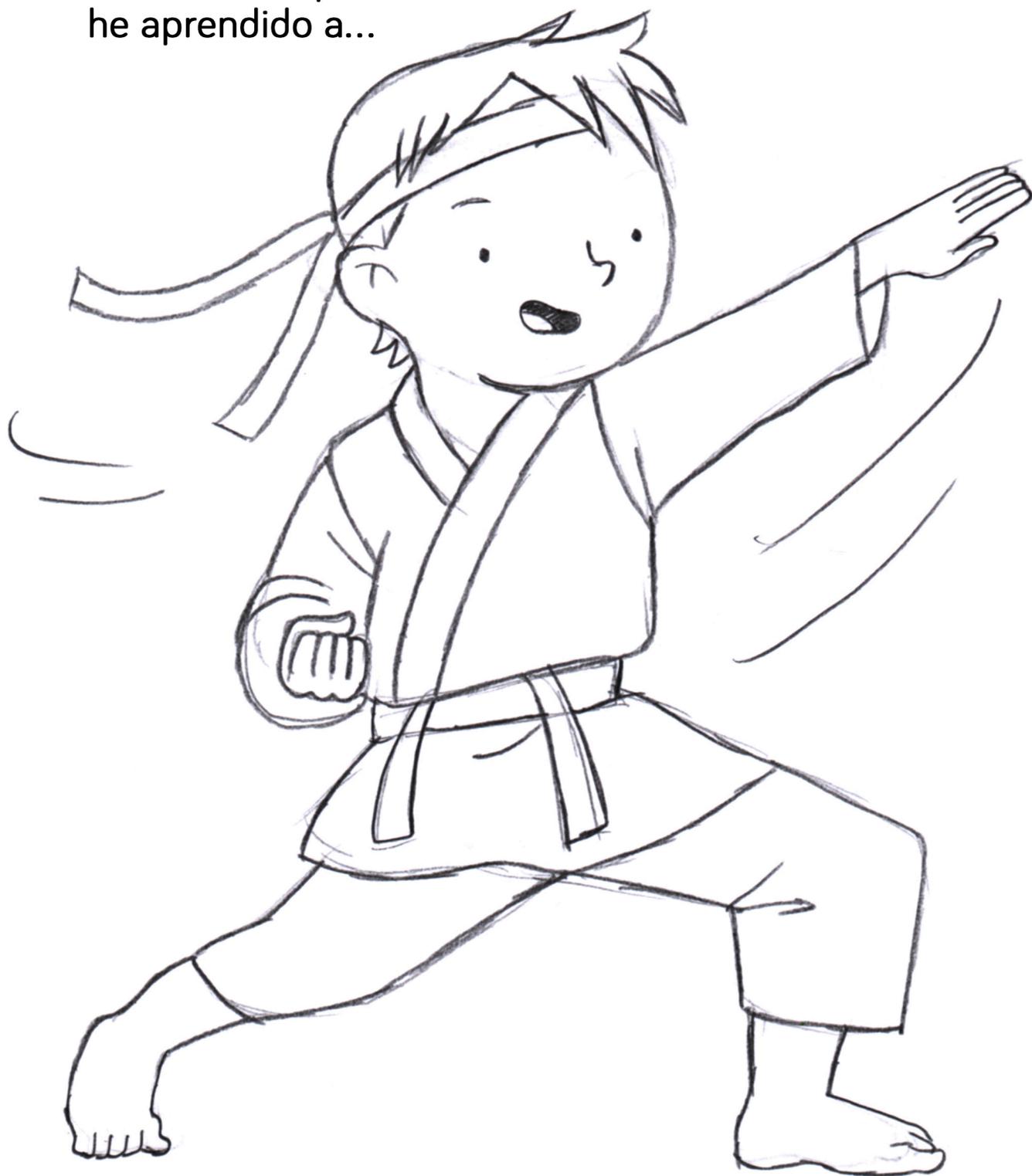
*Confiar en mi.*

Practicando deporte  
he aprendido a...



*Dar consuelo con un abrazo.*

Practicando deporte  
he aprendido a...



Expresar mi enfado y tristeza.

Practicando deporte  
he aprendido a...



*Pedir ayuda si la necesito.*

Practicando deporte  
he aprendido a...



Ganar, pero también a perder.



Practicando deporte  
he aprendido a...

*Saber que puedo superar miedos.*