

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



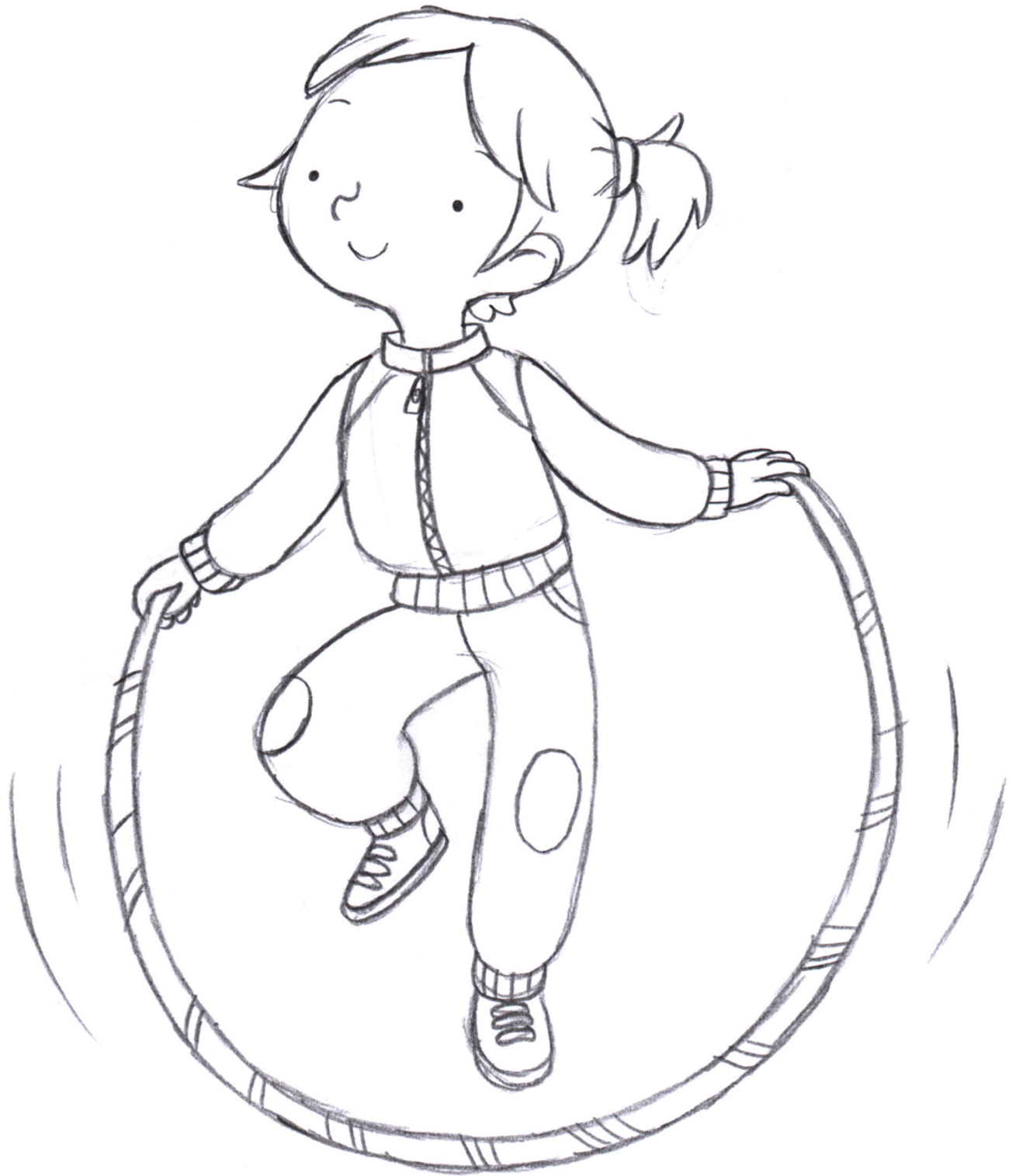
Practicando deporte
he aprendido a...

Disfrutar y sentirme feliz.



Practicando deporte
he aprendido a...

Disfrutar del movimiento.



Practicando deporte
he aprendido a...

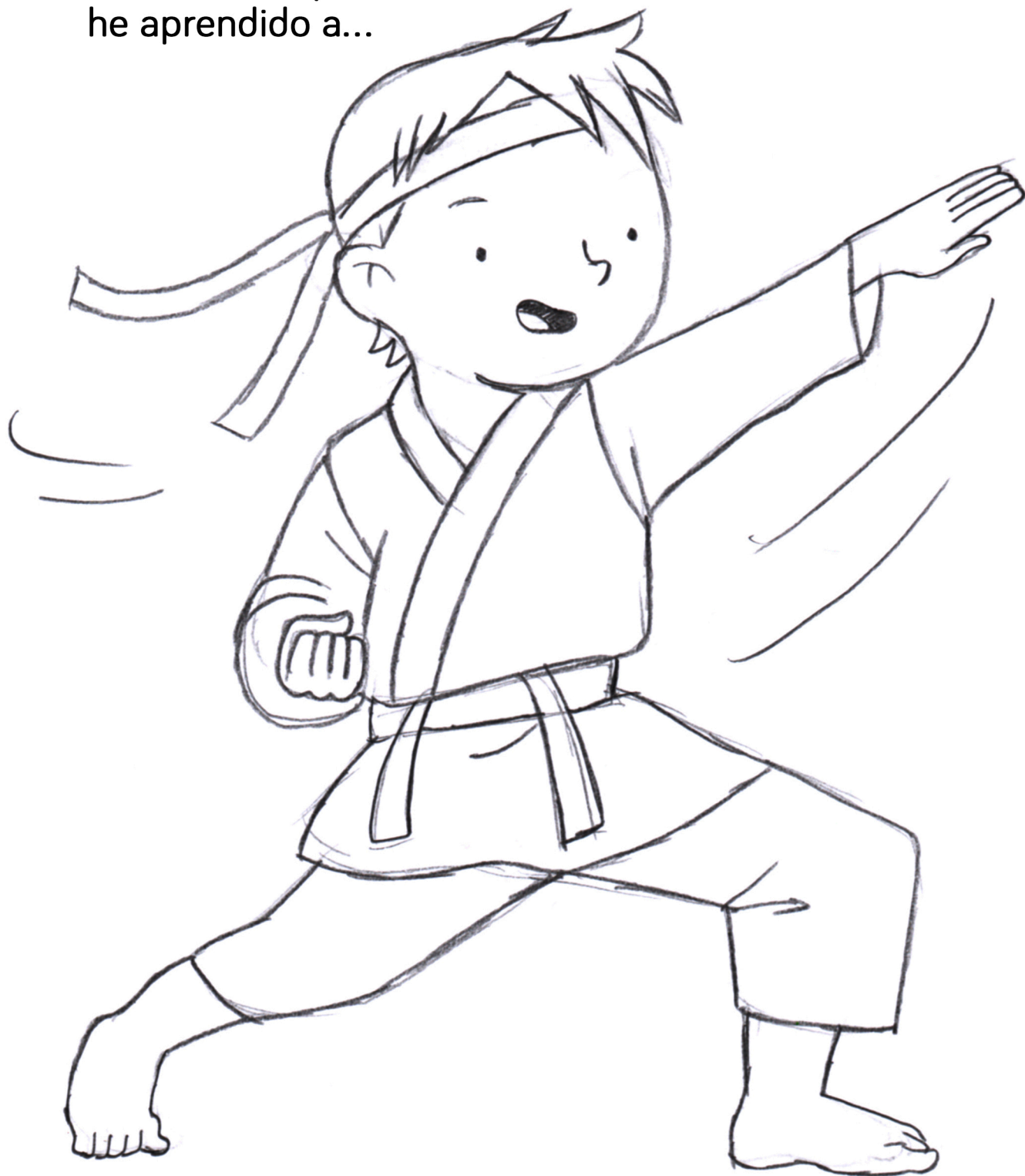
Confiar en mi.

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.