

VIII SPORT AND GLOBAL GOVERNANCE CONFERENCE

Gobernanza global del deporte. *Lex sportiva* y autonomía normativa. Del *soft law* a los derechos.

Universitat Pompeu Fabra (Barcelona, España)
29 y 30 de mayo de 2025



La educación física e inteligencia emocional en adolescentes. Aproximación axiològica

Cati Lecumberri
clecumberri@gencat.cat

Despatx 18
Extensió 255

Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

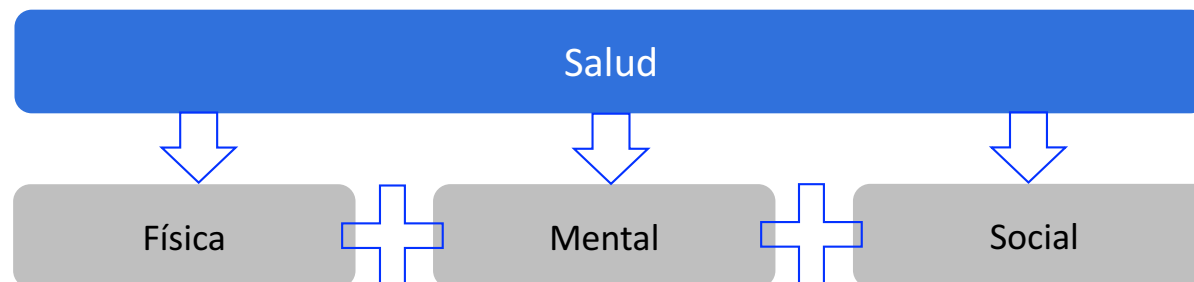
- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

1. Neuroeducación física. Aproximación conceptual

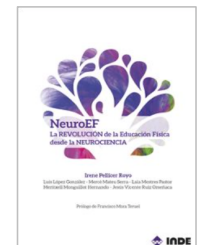
La Organització Mundial de la Salut (1948)

“como un estado completo de bienestar física, mental y social”.

(OMS, 1948, cfr. Pellicer, 2015, p. 16).



Bueno, D. (2015).
Neurociència per educadors.
 Rosa Sensat.



Pellicer, I. (2015).
Neuroeducación física. La revolución de la Educación física desde la Neurociencia.
 INDE



Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

2. Beneficios pedagogicos de la activitat física y el deporte: la educación emocional

- Mejora de la circulación sanguínea
- Mejora de la neurotransmisión
- Mejora de la plasticidad neuronal
- Mejora de la concentración y atención
- Mejora de la resistencia mental
- Mejora del estado de ánimo

Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

Mejora de la circulación sanguínea

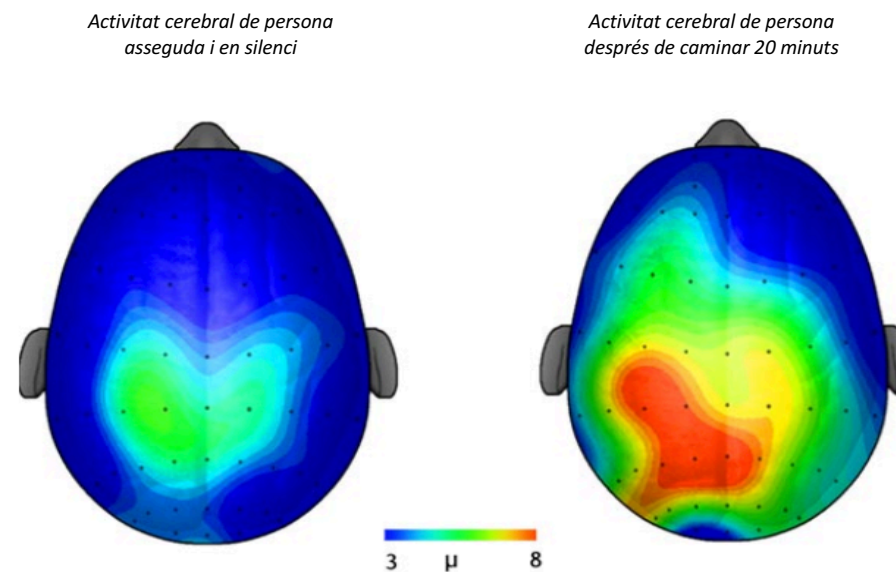


Figura: representació de circulació sangüínea cerebral en moment de repós/activitat
Font: Hillman, 2009.

Hillman, C., et al., (2009).
The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children.
Neuroscience, 159(3), 1044-1054.

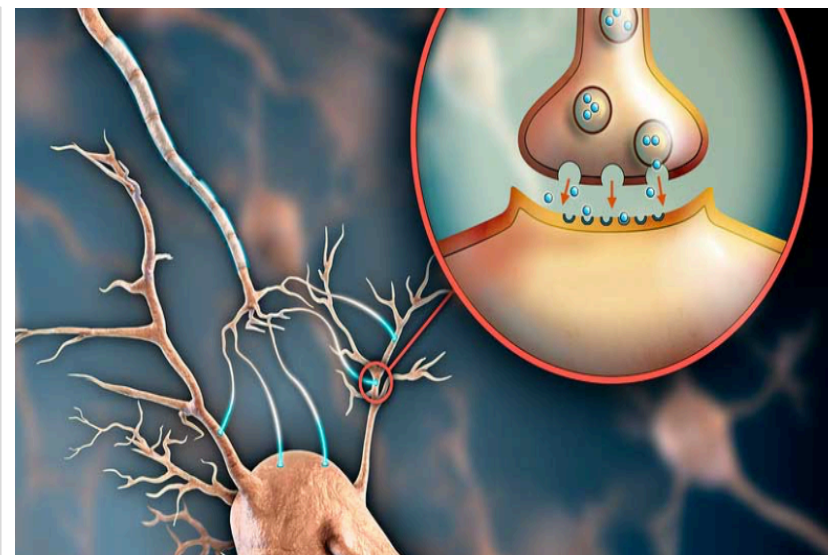
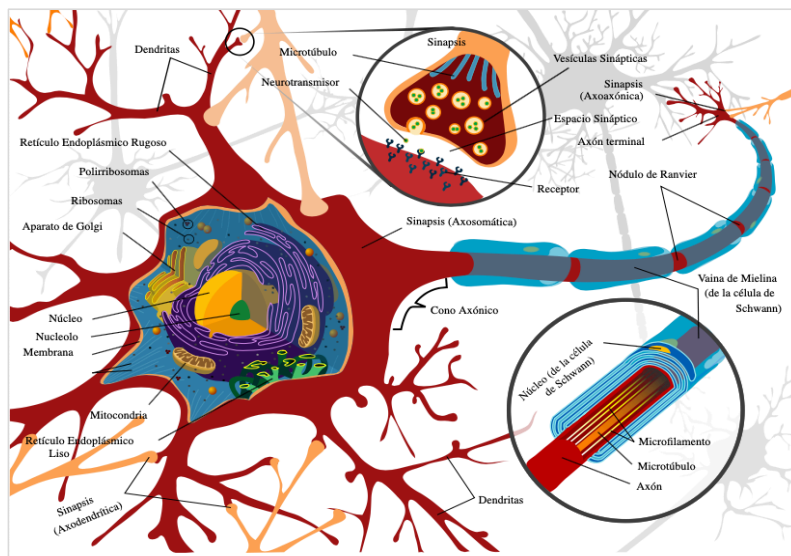


Mejora de la neurotransmisión

Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

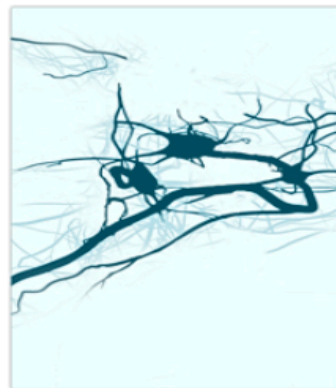


Mejora de la plasticidad neuronal

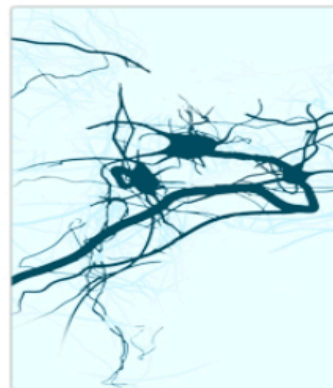
Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

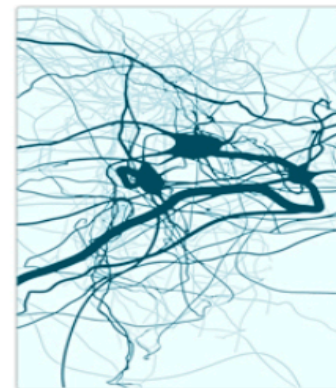
- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo



Redes neuronales **antes** de entrenar



Redes neuronales **2 semanas** de la estimulación cognitiva



Redes neuronales **2 meses** de la estimulación cognitiva

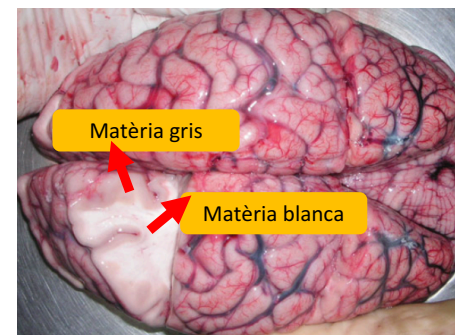
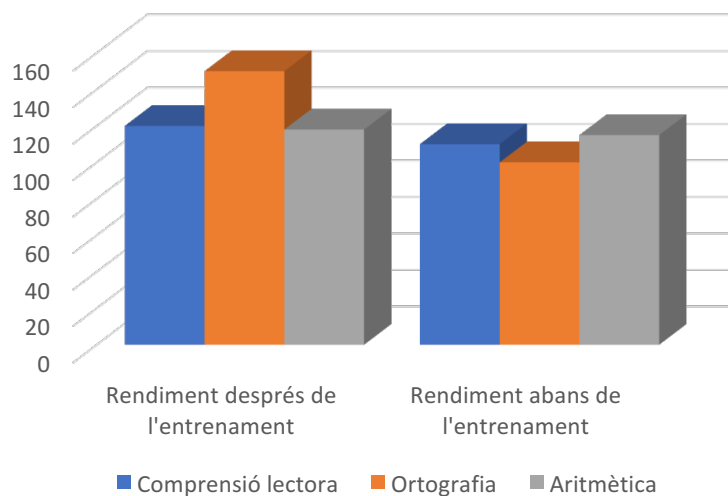
Kolb, B., Mohamed, A., & Gibb, R., (2010). La búsqueda de los factores que subyacen a la plasticidad cerebral en el cerebro normal y en el dañado. *Revista de Trastornos de la Comunicación*, 101.
 doi: 10.1016 / j . jcomdis.2011.04.007

Kramer, A., Erickson, K. & Stanley, J. (2006). Exercise, cognition and the aging brain. *In Journal of Applied Physiology* 4, 1237-1242

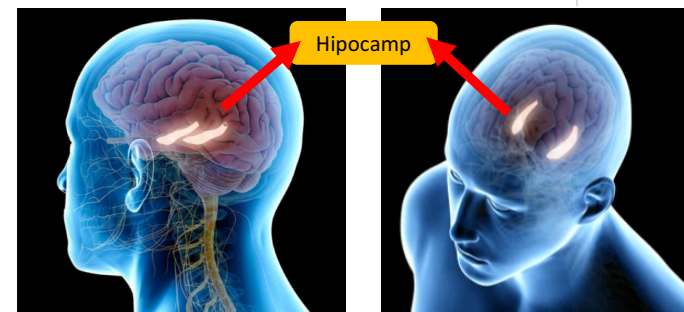


Mejora de la concentración

Figura 1: millora en el rendiment cognitiu en certs processos pedagògics bàsics
Font: Chaddock, 2012.



Chaddock et al., (2012).
Childhood aerobic fitness
predicts cognitive
performance one year later.
Journal of Sports Science,
30(5), 421-430.
doi: 10.1080/02640414.
2011.647706.



Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

Mejora de la resistencia mental y la autoconfianza



Mejora del estado de ánimo

Guión de la sesión

1. Neuroeducación Física
2. Beneficios pedagógicos de la actividad física y el deporte:

- la circulación sanguínea
- la neurotransmisión
- la plasticidad neuronal
- la concentración
- la resistencia mental
- el estado de ánimo

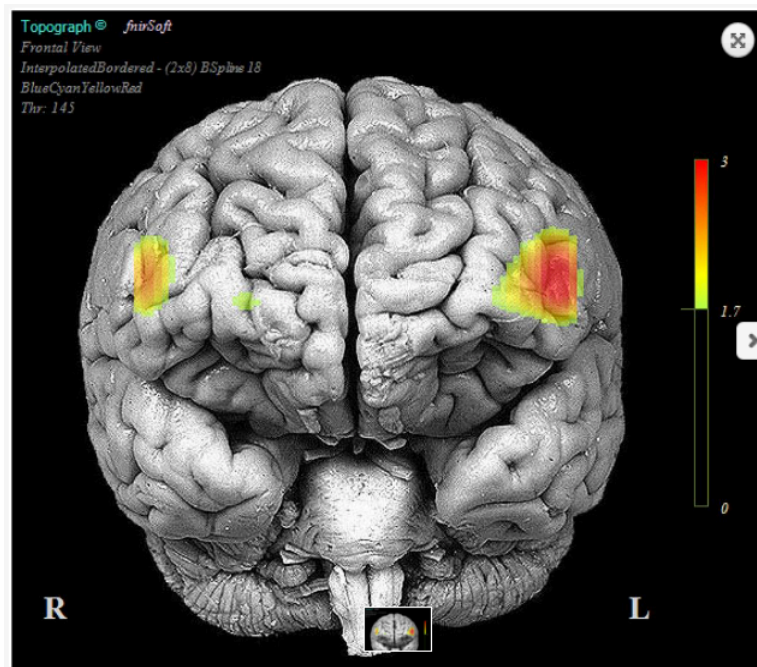
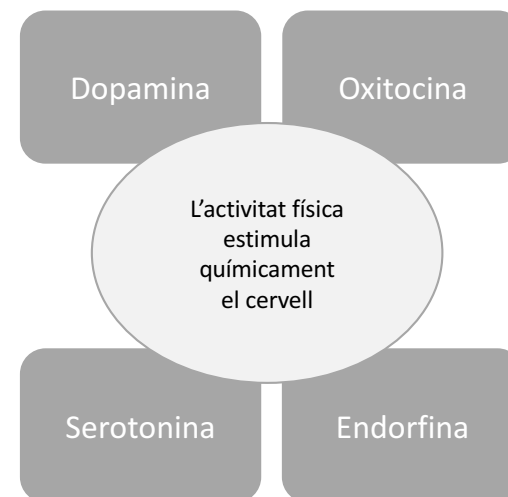


Figura: reducció d'oxigen en l'escorça lateral prefrontal segons l'espectroscòpia funcional per infrarojos.

Font: Balada, et al., 2019.



Balada, F. (2019).
Neuroticism is associated with reduced oxygenation levels in the lateral prefrontal cortex following exposure to unpleasant images. *Physiology & Behavior*, 199, 66-72.