

A. TÍTULO: "Las emociones en movimiento en las aulas de la Universidad: Posibilidades de la Expresión Corporal en la génesis de emociones positivas y bienestar y como medio de educación emocional".

B. AUTOR E INSTITUCIÓN:

Paula Gelpi Fleta Profesora del Departamento de Expresión Corporal de la Universidad de Zaragoza.

M^a Pilar Lozano Profesora del Departamento MIDE de la Universidad de Barcelona.

e-MAIL: paugelpi@unizar.es

C. RESUMEN:

Esta comunicación tiene como objetivos describir la vivencia emocional de alumnado universitario de la Facultad de Educación de Zaragoza durante la aplicación de un programa de educación emocional a través de la motricidad, en concreto, de Expresión Corporal (ECC). Tratamos de analizar dos factores: cómo la ECC repercute en el mundo emocional del alumnado; y cómo esta vivencia emocional influye en su desarrollo como personas y en la valoración y el aprendizaje de dicha materia. El análisis cualitativo, parte de los diarios personales de los alumnos/as desde hace tres años, y ponemos el punto de atención en las emociones positivas y el sentimiento de bienestar en relación a: la vivencia de la corporeidad y el crecimiento personal, por un lado, y su influencia en el aprendizaje, por otro. Hacemos una breve contextualización del programa y presentamos de forma sucinta los contenidos que hagan entender al lector la base del trabajo.

D. OBJETIVOS:

- Presentar un programa de educación emocional a través de la Expresión y la comunicación corporal (ECC) para el desarrollo de competencias emocionales en alumnado universitario.
- Analizar la vivencia emocional del alumnado ante esta asignatura de ECC.
- Valorar el trabajo desde la corporeidad en la educación emocional de las personas.

E. CONTEXTUALIZACIÓN, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE "EDUCACIÓN EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA ECC" (EE&ECC).

El Programa de Educación Emocional (EE) es aplicado desde el área de la Expresión Corporal para la formación del alumnado universitario. Se integra de forma transversal en la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal de la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza como una innovación educativa y pretende desarrollar las competencias emocionales de los futuros maestros. Este Programa es evaluado en colaboración con el GROU de la Universidad de Barcelona (Departamento MIDE) y tendrá una futura implantación en la Facultad de Educación de Huesca y la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de Huesca durante el curso 09-10, a través de asignaturas del área.

Para este trabajo recogemos la experiencia de 80 alumnos de este curso académico y recogemos las valoraciones de 180 alumnos/as que han pasado por la asignatura de ECC.

La temporalización del programa es de 50 horas prácticas, dos horas semanales, de octubre a principios de junio. Como trabajo personal el alumnado elabora su diario personal de prácticas (25h), "La Brújula", de marcado carácter emocional, para la autorreflexión y autoobservación, formando parte de la evaluación del curso; como

trabajo final se les plantea un proyecto cooperativo por resolución de problemas, con un monográfico donde exponen y reflexionan sobre lo sucedido a nivel personal y grupal en el proceso de creación de la escena. Todo ello se convierte en una suma interesante de horas para poder desarrollar este Programa de EE.

Para el análisis de las emociones positivas que genera la ECC en los alumnos hemos seleccionado uno de los instrumentos de evaluación del proyecto, LA BRÚJULA. Es un diario personal del alumno (Gelpi, Romero, Tena, 2008), que consta de un sistema de categorías que orientan su reflexión a nivel emocional, para valorar las ganancias emocionales del participante y la adecuación del programa. Nos hemos centrado en recoger los datos de los apartados: “Me sentía: al llegar, al terminar”, “Miedos y dificultades”, “Sensaciones positivas” antes, durante y después de la práctica.

En un artículo previo Gelpi y Lozano (en Varios, en prensa), abordábamos la justificación teórica de nuestro “Programa de educación emocional a través de la expresión corporal”, su fundamentación epistemológica, el modelo psicopedagógico de educación emocional elegido y la metodología utilizada. Recordaremos que parte desde la filosofía de la motricidad y del desarrollo humano (Sergio, M. 1996; Trigo y col., 1998 y 2000). Se entiende la motricidad como las acciones que implican la corporeidad de la persona y que son significativas para quien las realiza, de forma que el individuo actúa con todo su yo (multidimensionalidad) y donde existe una finalidad de trascendencia. Partimos de una metodología activa, lúdica y creativa, principalmente.

El planteamiento de la asignatura parte de ir progresivamente potenciando la cohesión grupal y la desinhibición individual, proceso en el que surgirá todo un mundo emocional sobre el que iremos poniendo conciencia para comprenderlo y gestionarlo. A la vez intentaremos descubrir su cuerpo como ente “sintiente” (Trigo y col. 1999), expresivo y comunicativo, y los situaremos en un nivel de conciencia, crítica y reflexión existencial y social, relacionando sus limitaciones y dificultades con las que podrían sentir sus futuros alumnos/as al vivenciar este tipo de trabajo, incidiendo sobre las sensaciones positivas que les reporta el trabajo y debatiendo sobre las posibilidades educativas del mismo.

E.2) CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA DE “EEaM”.

Contenidos de la motricidad expresiva (Learreta, Ruano, 2005) vinculados a los contenidos de la educación emocional partiendo del modelo psicopedagógico de Bisquerra (2000):

- Conocimiento de la “expresión corporal y “manifestación corporal expresiva” y su vinculación al mundo emocional.
- Aproximación conceptual al ámbito de la educación emocional: definición, emociones (tipos y características), competencias emocionales.
- Adquisición de recursos prácticos para la aplicación del trabajo de expresión corporal y danza en el aula que permitan abordar la educación emocional: actividad física (juegos, danzas, dinámicas de ECC, cuentos motrices, canciones motrices...), tipos y técnicas de respiración, diferentes técnicas de relajación (relajación mecánica, respiración, masaje, visualización creativa), coherencia cardiaca interna, percusión corporal e instrumental, paralenguaje (voz), composición coreográfica grupal, dinámicas de reflexión interdisciplinares (La brújula, reflexión en blanco y negro, etc.).

- Investigación y toma de conciencia del alfabeto expresivo como fuente de conciencia y regulación emocional: desde el movimiento a la emoción.
- Contacto con su mundo interno a través de la expresión de ideas y emociones personales mediante movimiento abstracto o/y figurativo y sonido con la intención de exteriorizar la propia intimidad, evadirse y sentirse bien. Desde la emoción al movimiento.
- Adquisición de los recursos que capacitan al sujeto para que su movimiento sea comprendido por los demás y para que el uso del mismo mejore las relaciones con los otros:
 - Investigación y toma de conciencia del alfabeto comunicativo (o comunicación no verbal): el gesto, la mirada, el contacto físico, la actitud corporal, el paralenguaje como recurso sonoro (la voz).
 - Desarrollo de habilidades socioemocionales: empatía, escucha activa, diálogo, cooperación, asertividad.
 - Reflexión del papel de la comunicación no verbal en las relaciones interpersonales.
- Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos o situaciones como medio de educación emocional: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades sociales.
- El trabajo cooperativo en ECC (parejas, tríos, subgrupos, gran grupo) para el desarrollo de habilidades socioemocionales: empatía, escucha activa, diálogo, cooperación, asertividad.
- La composición coreográfica grupal para el desarrollo de habilidades para la vida: capacidad de organización (tareas, gestión del tiempo, trabajo); actitud positiva ante los retos; responsabilidad; toma de decisiones; habilidades para afrontar los cambios e incertidumbre, posturas éticas y comportamientos respetuosos con los compañeros.
- Vivencia de la ECC y la danza como medio de disfrute, catarsis y fluir.
- Manejo de las diferentes dinámicas de reflexión. (Para el diálogo interno, la conciencia emocional (propia y de los demás), la comunicación interpersonal y la construcción de un pensamiento más elaborado y crítico).
- Reflexión sobre la importancia de la educación emocional en la formación de las personas.
- Reflexión sobre las posibilidades educativas del trabajo expresivo en el contexto educativo de Primaria en el ámbito de la educación emocional: salud integral (vinculado a educación emocional): autoconocimiento, auto-realización, socialización y auto-competencia (autoestima) como puntos clave.

F.1. LA VIVENCIA EMOCIONAL DEL ALUMNADO ANTE LA ASIGNATURA DE ECC: Resultados del análisis cualitativo de “La Brújula”.

Las dificultades emocionales y los bloqueos son una realidad en nuestras clases, por lo que la intervención debe estar dirigida y suficientemente preparada para abordar este problema y poder aportar recursos y posibilidades a los alumnos que les permitan desahogarse y canalizar lo que sienten. Este tema didáctico y metodológico, tan importante y tan desarrollado en ECC queda pendiente para su tratamiento. Las emociones negativas más nombradas son miedo a no saber hacer en los momentos expresivos y los procesos creativos, a mostrarse ante los demás y ser enjuiciado, a hacer el ridículo, lo que supone bloqueo y vergüenza. El nerviosismo ante la incertidumbre aparece en las primeras clases y el cansancio físico suelen nombrarlo en este apartado como estado emocional inicial, pero al finalizar la sesión el sentimiento de satisfacción domina sobre la fatiga, al haber aprovechado la sesión. Les presenta dificultad trabajar

el tema corporal desde la ECC, están acostumbrados a un abordaje deportivo. En este colectivo no suelen surgir miedos y reacciones emocionales negativas en el reconocimiento del cuerpo y el trabajo de imagen corporal.

A través de la motricidad evidenciamos cómo los pensamientos irracionales dificultan la capacidad de concentración, la capacidad creativa y sobretodo la capacidad expresiva de los alumnos.

Al mismo tiempo el propio movimiento, el hecho de solicitar su creatividad e imaginación y las tareas sociomotrices de cooperación y afectividad repercuten positivamente para romper el círculo obsesivo de pensamientos que les generan estados emocionales negativos (por ejemplo, preocupación por exámenes, problemas personales, sentimiento de incapacidad por lesión).

Las emociones positivas más nombradas por los/as alumnos/as están relacionadas con la dimensión social: confianza, amistad (normalmente denominada con palabras como: compañerismo, cooperación, compenetración, complicidad, cariño, sentirme integrado). *“Termino la clase muy bien, con la sensación de llevarme cada vez mejor con mis compañeros y quiero seguir teniendo esa sensación”*. (1º EF, 2009).

El humor, la risa, la alegría, la diversión ha sido uno de los aspectos más valorados de la UD “D&E”. *“Estar contento/a”*.

Las emociones de paz interior, tranquilidad, relax son de las más citadas en los diarios personales. También hacen referencia a la sensación de liberación, catársis, desconexión de preocupaciones y autoexpresión. La sensación de desinhibición que van ganando les produce un bienestar fundamental para las clases. *“En el baile ciego he dejado de pensar y he empezado a bailar como realmente me apetecía y sin pensar en lo que iban a crear los demás”*. (Alumno, 1ºEF)

La satisfacción al término de las sesiones también aparece de forma significativa, y proviene de diferentes aspectos: la autosatisfacción percibida en los procesos creativos personales o de grupo, la valoración positiva que los demás hacen de ellos, la ganancia de aprendizajes (en todas las dimensiones: física, emocional, expresiva, relacional, cognitivos, etc.) y la seguridad en sí mismos, son algunos ejemplos. *“Me encuentro cada día más creativo y eso me encanta”* (1ºEF, 2009). Todo ello repercute en otra emoción positiva que suelen expresar en los diarios: la motivación, la expectación, la curiosidad, “tener ganas”, “venir con energía”.

En relación a lo anterior encontramos expresiones de “estoy a gusto conmigo mismo”, “tengo más confianza en mí”, que hacen referencia a la competencia percibida y por tanto al fortalecimiento de su autoestima. *“Mis compis me aprecian por como soy y se sienten muy a gusto conmigo”* (1ºEF, 2009).

El lenguaje emocional que encontramos en el apartado de la Brújula “Sensaciones positivas” no hace referencia sólo a emociones si no que los alumnos describen las situaciones que se las han provocado: *“Respirar y soltar la energía a la vez”, “Reconocer mis emociones y mis sentimientos”, “Cuando he fijado la mirada y me la han devuelto”, “En el baile de la sensibilidad porque he querido olvidar cómo me sentía antes por lo del grupo (desacuerdos) y he podido desconectar y cambiar el “chip””; “Concentrarme y disfrutar (hace referencia a la sensación de fluir), “Conectar la respiración con el compañero y ver diferentes e interesantes propuestas en la creación del grupo”, “He descargado tensiones y me he sentido libre”, “Sensaciones muy positivas al ver las creaciones de los demás y que reconocieran la nuestra con una buena valoración”*. (Alumnas 1º EF)

El tiempo de reflexión sobre la vivencia y el intercambio de ideas y sentimientos personales entre al grupo es de vital importancia. Es un intervalo para ir educando la dificultad de expresión y comunicación de su interior. Hablar sobre sus emociones y

sentimientos es una manera de que las vayan reconociendo y aprendan a navegarse de modo menos complejo y más natural en este terreno personal. Caben destacar las alusiones positivas que el alumnado hace respecto al momento de reflexión que se desarrolla en el aula siendo para ellos una parte con diferente finalidad: g.1) conocer a los demás de forma más profunda, compartir sus emociones y sentimientos. Así es como lo expresan los alumnos: “*compartir gratificante*”, “*valorar cómo se sienten mis compañeros*”, “*interpretar de manera distinta*”. Les agrada el hecho comparativo, dando lugar a la empatía con el otro y a la comprensión más clara del sentir de uno mismo; g.2) resaltar aspectos educativos no conscientes por sí solos para ellos en la práctica, g.3) cuestionarse preguntas que nunca se hubieran formulado o estimularles a que se las planteen.

Se puede afirmar que la mayoría del alumnado repetiría, con independencia de esas emociones negativas que han sentido al vivenciar su cuerpo. Todo tiene que ver con los sentimientos que allí se han generado, tanto en la acción como en la reflexión. Necesitamos recibir y dar afecto, sentir, aprender a sentir, compartir esas experiencias tan significativas a nivel individual con más personas, percibir y reportar confianza, proteger y ser protegido, mimar y ser mimado, aprender a expresarnos de forma diferente a la palabra, con un gesto, una caricia, una mirada, para entender también mejor a los demás aunque no hablen, en su actitud, en sus gestos; necesitamos despertar nuestra capacidad perceptiva y sensitiva que nos permita comprender nuestras emociones y buscar confort cuando lo que nos rodea nos agrede, para recordar que el miedo y el dolor que se produce una persona no anula su propia capacidad de producirse bienestar, para aprender a leer la trascendencia de nuestras vivencias, para abrir ventanas conscientes a la realidad desde una perspectiva más humana y en definitiva para sentirnos personas completas.

El listado de emociones positivas extraído de los diarios personales de los alumnos/as es mucho más rico cualitativa y cuantitativamente que el de las emociones negativas. Este tipo de educación es aceptado, deseado y disfrutado por las personas que la experimentan, y desde nuestro punto de vista, y también basándonos en argumentos y las vivencias de los alumnos, necesario en una educación completa de las personas.

Por los datos mostrados y otros comentarios en “Las Brújulas”, el interés mostrado por la asignatura viene siendo muy alto y la experiencia vivenciada entre satisfactoria y muy satisfactoria.

F.2. CONCLUSIONES.

☞ En general en la vivencia de la ECC se da una ambivalencia entre emociones negativas y positivas en temas y tareas muy concretas. Es decir, inicialmente generan nerviosismo, miedos, estrés, o rechazo pero cuando el alumno supera esto, los sentimientos positivos de felicidad, tranquilidad, satisfacción hacen que se conviertan en experiencias significativas de aprendizaje y de crecimiento personal.

☞ Revisando la literatura este tipo de proceso emocional es común en todas las clases de ECC, por lo tanto pone de relieve la necesidad de una intervención metodológica, un proceso didáctico y un papel docente concretos. Están especialmente estudiados en nuestra área, puesto que sabemos que condicionan la vivencia y la expresión emocional en el aula. En concreto las emociones positivas en las clases suponen un importante factor en el aprendizaje del alumnado. Parece necesario prestar más atención a este hecho didáctico en la educación en general y abre la perspectiva de transferencia de principios metodológicos a otras disciplinas.

☞ La vivencia de emociones positivas a través de la ECC genera bienestar en el alumnado, permiten la desinhibición y la creación de un clima de confianza para el

trabajo en grupo. Esto repercute en una mayor capacidad de adaptación a la asignatura, predisposición al aprendizaje, superación de miedos personales y ganancia de autoestima.

☞ La ECC y la motricidad expresiva aportan vivencias a nivel afectivo, social, creativo, estético e introspectivo que, por regla general, no se abordan en otras materias, lo que posibilita situaciones de educación emocional muy interesantes. A la vez se muestra como una materia que hace conectar al alumnado con sus emociones, reconocerlas, valorarlas y manejarlas. Durante el proceso vivencial las emociones positivas y de bienestar están muy presentes y posibilitan la superación de las emociones negativas iniciales. Parece adecuado apostar por desarrollar los contenidos relacionados con el SENTIR (emoción, sentimientos) desde el área corporal y apostar por el área de la motricidad y en ella, la expresión corporal, como un medio válido para promover programas de educación emocional.

G. PREGUNTAS.

¿Qué funciones adquieren la vivencia de emociones positivas en el aula y el aprendizaje?; ¿Influye la metodología de un programa de intervención con grupos en la génesis de emociones positivas?; ¿Cómo debieran ser los principios metodológicos de un programa para facilitar el desarrollo de emociones positivas en el aula?; ¿Qué papel desempeña el docente en el bienestar emocional del alumnado en sus clases?

H. BIBLIOGRAFÍA.

- 1) Bisquerra, R. (2009): Psicopedagogía de las emociones. Barcelona: Síntesis.
- 2) Damasio, A. R. (1996). El error de Descartes. Barcelona: Crítica.
- 3) Gelpi, P.; Romero, M.R.; Tena, I. (2008). Dinámicas de reflexión en nuestras clases de Expresión Corporal. En ARIZA, L. y GUILLEN, M. (coord.) Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- 4) Learreta, B.; Sierra, M.A.; Ruano, K. (2005): *Los contenidos de la expresión corporal*. Barcelona: INDE.
- 5) Ruano, M.T. (2004): La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Tesis Doctoral. España: [Universidad Politécnica de Madrid](#).
- 6) Sánchez, G. Tabernero, B. Coterón, J. (Coord.) (2003): *Expresión, creatividad y movimiento expresivo. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú.
- 7) Sánchez, G. Y Coterón, J. (Coord.) (2008): *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú.
- 8) Sergio, M. (1996). Epistemología da motricidade humana. Lisboa: FMH.
- 9) Trigo, E. Y Col. (1999). *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde.
- 10) Vallés, A. Y Vallés, C. (2007): Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Algete (Madrid) EOS.
- 11) Varios (en prensa). Actas del V Congr s Internacional D Educaci  Física. Universidad de Barcelona: Barcelona.