

# IMPACTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL SOBRE LAS EMOCIONES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

M<sup>a</sup> Teresa Ruano Arriagada y María Isabel Barriopedro Moro.

Universidad Europea de Madrid.

## RESUMEN

Numerosos autores desde la Expresión Corporal han puesto de manifiesto cómo esta disciplina puede contribuir al desarrollo de la dimensión emocional y social del individuo, en definitiva al desarrollo afectivo del alumno. El objetivo del presente trabajo fue evaluar el cambio sobre el Bienestar Psicológico y sobre las Habilidades Sociales producido como consecuencia de la asignatura de Expresión Corporal en alumnos universitarios mediante un estudio experimental. Los resultados sólo mostraron cambios con respecto al bienestar material en dos de los tres grupos experimentales y ningún efecto de la impartición de esta asignatura sobre el Bienestar Subjetivo y las Habilidades Sociales de los sujetos. Estos resultados son incompatibles con las afirmaciones que realizan la mayor parte de los autores de este campo.

**Palabras claves:** Emociones, Expresión Corporal, Bienestar psicológico y Habilidades sociales.

## INTRODUCCIÓN

Si observamos nuestro sistema educativo vemos como todo lo relacionado con el pensamiento formal se encuentra sistematizado en objetivos, contenidos, etc.; mientras que todo aquello que tiene que ver con la dimensión emocional del ser humano queda relegado a la intuición. Nuestro sistema de conducta integra tanto lo racional como lo emocional; sin embargo, ante determinadas circunstancias las emociones se apoderan de nuestras reacciones y actuaciones; por ejemplo, cuando sentimos ira, vergüenza, miedo, tristeza, etc. (García, 1997). Por ello es importante fomentar el desarrollo del autocontrol emocional de los alumnos, es decir, la capacidad para manifestar y reconocer de forma apropiada las emociones en sí mismos y en los otros. Es por esto que numerosos autores proponen una educación emocional, llamada también “*escolarización de las emociones*” o entrenamiento en Habilidades Sociales (García, 1997; Goleman, 1997, Kelly, 1987; Valles y Valles, 2000). La nueva concepción del sistema educativo busca una educación que integre las dimensiones cognitivas con los aspectos afectivo-emocionales de los alumnos. Esta nueva concepción plantea elevar el nivel de competencia emocional y social del alumno en los diferentes ámbitos (escuela, familia y tiempo libre) como una parte de su educación regular (Goleman, 1997 y Vallés y Vallés, 2000).

Ser hábil emocionalmente consiste en desarrollar motivos, argumentos, razones suficientes y adecuados que nos permitan mejorar nuestra autoestima y autoconfianza (Vallés y Vallés, 2000). Para ello debemos aprender a sustituir unas emociones por otras y a expresarlas correctamente, respetándonos a nosotros mismos y a los demás, porque todo ello nos permitirá adaptarnos mejor a la vida y desarrollar una salud física y psicológica que mejorarán nuestra calidad de vida.

Cuando los problemas son de índole emocional son las habilidades emocionales las que deberemos poner en práctica para alcanzar mayores niveles de satisfacción y de desarrollo personal. Para que esto se produzca no debe olvidarse la dimensión social que enmarca la expresión emocional de nuestros estados de ánimo. Por eso las Habilidades

Sociales (HHSS) deben vincularse con las emocionales, de tal modo que las tres dimensiones del comportamiento: pensar, sentir y hacer (respuestas cognitivas, afectivas y conductuales) quedarán integradas (Vallés y Vallés, 2000).

Desde la Expresión Corporal se considera que se puede actuar de manera eficaz sobre la dimensión emocional y social del individuo, ya que esta se entiende por un lado, como una forma de expresión, de comunicación (Berge, 1985; Dropsy, 1987; Vallejo, 2003); por otro como forma de canalización de las emociones (Fux, 1976; García-Ruso, 1997; Poveda, 1979; Salzer, 1984; e incluso a veces como una vía de trabajo para llegar a modificarlas (Aymerich, 1977a, 1977b; González-Sarmiento, 1982; Motos, 1983; Salzer, 1984).

La Expresión Corporal es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo para revelar nuestro mundo interno, sensaciones, emociones, ideas, etc., en definitiva, el contenido de nuestra vida psíquica, (Bara, 1975; Bossu y Chalagui, 1986; Dropsy, 1987; Learreta, 2000; Montesino, 1999; Motos, 1983; Ortiz, 2002; Pelegrín, 1996; Riveiro y Schinca, 1992; Romero, 1999; Santiago, 1985; Stokoe, 1986).

La Expresión Corporal ayuda a mejorar el bienestar personal mediante la toma de conciencia y aceptación de nuestro propio cuerpo, (Salzer, 1984; Stokoe, 1986), ya que esta nos pone en contacto con nuestras emociones; mediante la liberación y el control de las mismas (relajación, respiración, etc.) (García-Ruso, 1997; Salzer, 1984;); mediante la alegría de poder inventar, crear, sentirse autónomos, libres, (Bertrand y Dumont, 1973; Montávez, 2003); a través de la danza, ya que produce alegría (Fux, 1976); de los juegos cantados (Abralde y Martínez, 2003a, 2003b) ya que favorecen la expresión y vivencia de las emociones, así como el placer y la diversión que resultan de su práctica. A través de la Expresión Corporal la gente minimiza sus problemas emocionales y sus conductas contraproducentes y por lo tanto viven más felices (Pastor-Pradillo, 2003). Romero (1999) propone como objetivo general de esta materia el desarrollo personal y la búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo. Esta autora cree que nuestros alumnos deben ser capaces de reconocer y distinguir las diferentes emociones, sus propios sentimientos y los de los demás, así como de vivenciarlos para conseguir ese bienestar.

La capacidad de comunicación mejora mediante la simbolización de estados de ánimo, sentimientos, etc., que nos ayudan a comprendernos a nosotros mismos y a los demás (Santiago, 1985) y de esta forma mejorar la comunicación con nosotros mismos y con los que nos rodean (Montesinos, 1999). La Expresión Corporal *“nos permite encontrar mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo un lenguaje propio”* (Schinca, 1988:9), es por ello que esta autora propone como objetivo a trabajar desde la Expresión Corporal *“elaborar y crear nuevos caminos para que el alumno no sólo disponga de los conocimientos necesarios para el control y manejo corporal, sino también para que pueda desarrollar creativamente su imaginación, su propio lenguaje; su capacidad de relación y captación de estímulos ya sea auditivos, rítmicos, visuales, de composición o relaciones espaciales, así como la recepción y transmisión de estados emocionales y climas colectivos”* (Schinca, 1988:7). Monfort (1999) establece como objetivo de esta materia fomentar la capacidad de expresión de nuestro mundo interno para fortalecer la autenticidad y seguridad de nuestros alumnos en su proceso de socialización, ya que esta les ayudará a superar barreras sociales tales como el temor a la no aceptación social, a nuestra imagen corporal, etc. La Expresión Corporal ayuda a los alumnos a rescatar la emotividad y así les facilita la relación con los demás (Grondona y Díaz, 1989), en definitiva, el desarrollo de las emociones se ve favorecido por la relación con los demás y viceversa. Por ejemplo, a través del juego dramático, el alumno conoce y se integra en él, mejora sus relaciones interpersonales, facilita la expresión de estados de ánimo, sentimientos, en constante interacción con el medio que le rodea (Benítez y Hernández, 1999). Estos autores utilizan además técnicas como el mimo, el juego simbólico, etc., para conseguir que los alumnos/as expresen las emociones que surgen de su relación con el resto de los compañeros en las diferentes situaciones que se dan en la escuela. Después, una vez identificados los principales conflictos, se crea un diálogo para buscar soluciones a los mismos e intentar

escenificarlos otra vez. Puga, Radial y Cabello (1999) plantean trabajar dentro de la Expresión Corporal, las danzas porque destacan su carácter socializador y de integración.

En resumen, según parece, la vivencia de las emociones y el tratamiento que se hace desde la Expresión Corporal, está referida sobre todo a la liberación de tensiones acumuladas, a la expresión de estas a través del cuerpo, a la toma de conciencia corporal para un buen conocimiento y reconocimiento en nosotros y en los demás, como vía de comunicación con el resto del mundo incluidos los objetos y sobre todo, que la Expresión Corporal ayuda al desarrollo de un equilibrio psicofísico y al desarrollo afectivo de los alumnos a través de la mejora de su capacidad expresiva, comunicativa y creativa. No obstante no existe evidencia empírica del efecto de la Expresión Corporal sobre el bienestar personal y en definitiva sobre el manejo de las emociones. El objetivo del presente trabajo es constatar si se producen cambios en los niveles de Bienestar Psicológico y de Habilidades Sociales como consecuencia de recibir la asignatura de Expresión Corporal.

## MÉTODO

**Sujetos:** En este estudio participaron 161 alumnos universitarios, 69 sujetos eran estudiantes de 1º de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del deporte de la Universidad Europea de Madrid, 18 alumnos de la Facultad de Ingeniería Informática Superior y 74 del INEF (Instituto Nacional de Educación Física) de Madrid. El rango de edad de estos alumnos varió entre 17 y 27 años, siendo la edad promedio de 19,45 años ( $S_x = 1,76$ ).

**Instrumentos:** Se utilizaron dos cuestionarios, el EMES-M, cuestionario de Habilidades Sociales (Caballo, 1987) y el EBP, cuestionario de Bienestar Psicológico (Sánchez-Cánovas, 1998) constituido por dos escalas diferentes (Bienestar subjetivo y material).

**Diseño y Procedimiento:** Se utilizó un diseño de cinco grupos con medidas pre-post intervención, dos de ellos actuaron como grupos Control y otros tres como grupos Experimentales. El primer grupo Experimental estuvo constituido por 44 alumnos de primer curso de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que recibieron la asignatura de Expresión Corporal de 4,5 créditos en el primer semestre. El segundo grupo Experimental estuvo formado por 25 alumnos de primer curso de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que recibieron esta misma asignatura en el segundo semestre. El tercer grupo Experimental estuvo formado por 74 alumnos del INEF de Madrid que recibieron la asignatura de Expresión Corporal, de 6 créditos, durante todo el año. El primer grupo Control lo constituyeron 25 alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que recibían la asignatura de Expresión Corporal en el segundo semestre. Este grupo fue evaluado en 3 ocasiones diferentes. Las puntuaciones a comienzo de año y final del primer semestre fueron utilizadas como Control y las puntuaciones a final del primer semestre y final del segundo semestre fueron utilizadas como puntuaciones del segundo grupo Experimental. Por último, el segundo grupo Control lo constituyeron 18 alumnos de primer curso de Ingeniería Informática Superior que entre sus materias no recibían Expresión Corporal. A todos los grupos se les administraron los instrumentos antes descritos en dos ocasiones y se contrabalanceó el orden de administración de los mismos.

## RESULTADOS

Para el análisis de los datos se utilizaron pruebas de ANOVA de dos factores inter-intra-sujetos (grupo de estudio x momento de la evaluación). Las comparaciones múltiples a posteriori se llevaron a cabo mediante la prueba DMS.

En la Tabla 1 aparecen las puntuaciones en Bienestar Material y Bienestar Subjetivo en función del grupo de estudio y el momento de evaluación.

Tabla 1. Medias y desviaciones típicas de las escalas de Bienestar Material y Subjetivo en función del grupo y del momento de evaluación.

| GRUPO          | BIENESTAR MATERIAL |              |         |              | BIENESTAR SUBJETIVO |                |         |                |
|----------------|--------------------|--------------|---------|--------------|---------------------|----------------|---------|----------------|
|                | ANTES              |              | DESPUÉS |              | ANTES               |                | DESPUÉS |                |
|                | N                  | Media (SD)   | N       | Media (SD)   | N                   | Media (SD)     | N       | Media (SD)     |
| Experimental 1 | 44                 | 38.66 (5.82) | 44      | 39.16 (6.79) | 44                  | 112.45 (16.69) | 43      | 115.49 (18.92) |
| Experimental 2 | 25                 | 33.76 (8.23) | 25      | 35.58 (8.75) | 25                  | 105.04 (24.37) | 25      | 108.50 (24.72) |
| Experimental 3 | 74                 | 36.80 (7.33) | 74      | 39.32 (6.87) | 74                  | 111.53 (16.72) | 74      | 116.23 (15.63) |
| Control 1      | 25                 | 37.21 (6.96) | 25      | 33.76 (8.23) | 25                  | 113.79 (15.13) | 25      | 105.04 (24.37) |
| Control 2      | 18                 | 38.89 (6.76) | 18      | 39.24 (7.44) | 18                  | 110.47 (17.81) | 18      | 112.39 (22.63) |
| Totales        | 186                | 37.09 (7.13) | 186     | 38.02 (7.58) | 186                 | 111.07 (17.83) | 186     | 113.15 (19.97) |

El análisis de las puntuaciones en Bienestar Material no mostró efecto significativo del momento de evaluación ( $F_{1,172} = 0,21$ ;  $p > 0,05$ ). Los niveles de Bienestar Material fueron significativamente diferentes en los distintos grupos evaluados ( $F_{4,177} = 2,84$ ;  $p < 0,05$ ). El grupo Experimental 2 mostró niveles de Bienestar Material significativamente menores a los de los grupos Experimentales 1 y 3 y al grupo Control 2 ( $p < 0,05$  para todas las comparaciones). El efecto de la interacción entre el grupo y el momento de la evaluación resultó significativo ( $F_{4,177} = 3,30$ ;  $p < 0,05$ ). Mientras que en los grupos Control se observa que disminuyen las puntuaciones en Bienestar Material (Control 1) o se mantienen (Control 2), los grupos Experimentales 2 y 3 incrementan sus niveles de Bienestar Material.

El análisis de las puntuaciones en Bienestar Subjetivo no mostró efecto significativo del momento de evaluación ni del grupo de estudio ( $F_{1,177} = 0,27$ ;  $p > 0,05$ ;  $F_{4,177} = 1,08$ ;  $p > 0,05$ ). El efecto de la interacción entre el grupo y el momento de la evaluación tampoco resultó significativo ( $F_{4,177} = 1,57$ ;  $p > 0,05$ ).

En la Tabla 2 aparecen las puntuaciones en Habilidades Sociales (HHSS) en función del grupo de estudio y el momento de evaluación.

Tabla 2. Medias y desviaciones típicas en HHSS en función del grupo y del momento de evaluación.

| GRUPO          | ANTES |                | DESPUÉS |                |
|----------------|-------|----------------|---------|----------------|
|                | N     | Media (SD)     | N       | Media (SD)     |
| Experimental 1 | 44    | 147.52 (30.63) | 44      | 154.23 (31.44) |
| Experimental 2 | 25    | 139.92 (29.24) | 25      | 145.04 (29.58) |
| Experimental 3 | 74    | 148.05 (26.53) | 74      | 150.09 (27.52) |
| Control 1      | 25    | 140.88 (34.24) | 25      | 139.92 (29.24) |
| Control 2      | 18    | 150.50 (32.23) | 18      | 162.83 (25.74) |
| Totales        | 186   | 146.14 (29.41) | 186     | 150.32 (29.16) |

El nivel de Habilidades Sociales mostrado por los sujetos en el segundo momento de la evaluación fue significativamente superior al encontrado en el pre-test ( $F_{1,178} = 7,92$ ;  $p < 0,01$ ). Las Habilidades Sociales mostradas por los diferentes grupos evaluados fueron iguales ( $F_{4,178} = 1,25$ ;  $p > 0,05$ ). El efecto de la interacción entre el grupo y el momento de la evaluación no resultó significativo ( $F_{4,178} = 1,22$ ;  $p > 0,05$ ).

## CONCLUSIONES

Tras cursar la asignatura de Expresión Corporal los sujetos muestran unos niveles de bienestar material superiores a los iniciales pero el grado de Bienestar subjetivo no se ve

afectado. No obstante uno de los grupos (grupo Experimental 1) no muestra ningún cambio como consecuencia de recibir esta asignatura.

Por otro lado, no observamos ninguna mejora sobre las habilidades sociales de los sujetos formados en Expresión Corporal.

Estos datos no encajan con lo que la mayor parte de los autores de este campo defienden. De las obras revisadas cabría esperar que la expresión corporal modificara tanto el bienestar subjetivo como las habilidades sociales no así el bienestar material, referido a ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes. Es posible que los resultados encontrados sólo reflejen la incapacidad de las medidas conductuales de aprehender la sutilidad de los cambios emocionales provocados por la expresión corporal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abraldes, J. A. y Martínez, C. (2003a). La Expresión Corporal a través de los juegos cantados en educación infantil y primaria. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Cord), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (296-300). Zamora: Amarú.
- Abraldes, J.A. y Martínez, C. (2003b). Juegos cantados y Expresión Corporal para educación secundaria y bachillerato. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Cord), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (296-300). Zamora: Amarú.
- Aymerich, C. (1977a). Expresión y comunicación en las relaciones humanas. Existir. Cuadernos de Expresión, 6, 13-23.
- Aymerich, C. (1977b). Cuentos populares. Poemas. Existir. Cuadernos de Expresión, 6, 84-99.
- Bara, A. (1975). "La expresión por el cuerpo". Buenos Aires: Búsqueda.
- Benítez, I. y Hernández, J. (1999). La Expresión Dramática y su aplicación a la realidad socio-cultural del centro. En D. Linares. F. Zurita y J. A. Iniesta, Actas de las I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical, (459-462). Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario.
- Berge, I. (1985). Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento. Madrid: Narcea. (Trad. Mercedes Palacios, 1ª edición 1979.)
- Bertrand, M. y Dumont, N. (1973). L'expression corporelle á L'école. Paris: Vrin.
- Bossu, H. y Chalaguier, C. (1986). La Expresión Corporal. Método y Práctica. Barcelona: Martínez Roca.
- Caballo, V. E. (1987) Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Valencia: Promolibro.
- Dropsy, J. (1987). Vivir en su cuerpo. Buenos Aires: Paidós. 1973.
- Fux, M. (1976): Danza, experiencia de vida. Buenos Aires: Paidós
- García, D. (1997). ¿Educar las emociones?. Jugar y Crecer. Revista de Educación Infantil. 13, pp 22-23.
- García-Ruso (1997). La danza en la escuela. Zaragoza: INDE.
- Goleman, D. (1997). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.
- González-Sarmiento, L. (1982). Psicomotricidad Profunda, Vol. 1: La Expresión Sonora. Valladolid: Kiné.
- Grondona, L. y Díaz, N. (1989)). Expresión Corporal: su enfoque didáctico. Buenos Aires: Nuevo Extremo.
- Kelly, J.A. (1987). Entrenamiento de las Habilidades Sociales. Bilbao:DDB.
- Learreta, B. (2000). Propuesta de cómo basar la formación inicial de la Expresión Corporal en la investigación. En O. R. Contreras, Actas del Congreso: La formación inicial y permanente del profesor de Educación Física, Vol. 1 (385-394). Ciudad Real: Universidad de Castilla la Mancha.

- Monfort, M. (1999). Expresión Corporal: hacia un movimiento libre. En D. Linares, F. Zurita y J. A. Iniesta, Actas de las I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical, (365-363). Granada: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario.
- Montávez, M. (2003). Los valores humanos a través de la Expresión Corporal. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Cord), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (155-169). Zamora: Amarú.
- Montesinos, D. (1999). Unidades didácticas para Bachillerato III. Expresión Corporal. Zaragoza: INDE.
- Motos, T. (1983). Iniciación a la Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas.
- Ortiz, M. M (2002). Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Ossona, P. (1985) El lenguaje del cuerpo. Método de Expresión Corporal. Buenos Aires: Hachette.
- Pastor-Pradillo, J. L. (2003). El tratamiento de la autopercepción mediante técnicas de Expresión Corporal. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Coord.), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (251-256). Zamora: Amarú.
- Pelegrín, A. M. (1996). Expresión Corporal. En V, García Hoz. Personalización en la Educación física (pp. 337-353). Madrid: Rialp.
- Poveda, L. (1979) La Expresión Dinámica: alternativa para el cambio. Cuadernos de Pedagogía, 52, 3-8.
- Puga, R., Radial, R. y Cabello, D. (1999). La representación de cuentos infantiles a través de las actividades coreográficas. En P. Sáez, J. Tierra y M. Díaz (Cor.) Actas del XVII Congreso Internacional de Educación Física, Vol.1. (586-592). Huelva: IAD.
- Riveiro, L y Schinca, M. (1992). Optativas. Expresión Corporal. Madrid: MEC.
- Romero, C. (1999). Expresión Corporal: Cuerpo, Movimiento y Sentimiento En D. Linares, F. Zurita y J.A. Iniesta (Cor.) Actas de las I Jornadas Andaluzas Interuniversitarias sobre Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. Fundamentos de la didáctica del lenguaje corporal: aportaciones a su desarrollo desde los lenguajes plástico y musical, 127-148. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Salzer, J. (1984). La Expresión Corporal. Barcelona: Herder.
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). Escala de Bienestar Psicológico. Manual. Madrid: TEA.
- Santiago, P. (1985). De la Expresión Corporal a la Comunicación Interpersonal. Madrid: Narcea.
- Schinca, M. (1988). La Expresión Corporal. Bases para una programación teórico práctica. Madrid: Escuela Española.
- Stokoe, P. (1986). La Expresión Corporal. Buenos Aires: Paidós.
- Vallejo, B. (2003). Expresión corporal con tercera edad. En G. Sánchez, B. Tabernero, F.J. Coterón, C. Llanos y B. Learreta (Cord), Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento, (463-468). Zamora: Amarú.
- Vallés, A. y Vallés, C. (2000). Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Madrid: EOS.