

**LA DANZA/MOVIMIENTO COMO  
RECURSO DE EXPRESIÓN Y TRANSFORMACIÓN APLICADA A LAS  
COMPETENCIAS BASICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Diana Patricia Rodríguez Laverde  
Código 20151176012

Universidad Distrital Francisco José de Caldas  
Facultad de Ciencias y Educación  
Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.  
Diciembre 2016

**LA DANZA/MOVIMIENTO COMO  
RECURSO DE EXPRESIÓN Y TRANSFORMACIÓN APLICADA A LAS  
COMPETENCIAS BASICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Diana Patricia Rodríguez Laverde  
Código 20151176012

Asesor: Hanz Plata Martínez

Universidad Distrital Francisco José de Caldas  
Facultad de Ciencias y Educación  
Especialización en Desarrollo Humano con Énfasis en Procesos Afectivos y Creatividad.  
Diciembre 2016



## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a todas las mujeres maravillosas que se han permitido sentir, ser y amar su cuerpo. A quienes siguen cada día con valentía los impulsos imprescindibles del corazón, creyendo que es posible danzar el camino para transformar el destino.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a la divinidad y a sus innumerables ángeles porque me han guiado hacia mi propósito de una forma sencillamente conmovedora y edificante.

Gracias a mis padres, quienes me han amado de manera incondicional a lo largo de la vida, han volcado sus esfuerzos hacia el bienestar de sus hijos y desde siempre han creído ciegamente en mí.

Gracias a mis amados amigos porque siempre me han brindado su apoyo haciéndome sentir absolutamente afortunada.

Gracias a mis maestros y compañeros de postgrado, todos ustedes han tejido junto a mí este sueño.

## RESUMEN

Palabras claves: Danza/movimiento, educación emocional, competencias emocionales cuerpo, desarrollo humano.

Al ser las emociones y el cuerpo partes constitutivas del ser, el presente trabajo pretende abordar la conexión entre sí, tanto en la manera en la que cada una aporta para el desarrollo humano, como en su pertinencia en la competencia para la vida.

A través de la Danza/ Movimiento (DM)<sup>1</sup> y la integración cuerpo, mente y emoción, un grupo de mujeres mayores de 30 años explora en su interior como sus emociones influyen en la relación consigo mismas y con los demás, favoreciendo la identificación, expresión y concienciación de lo que sienten por medio del cuerpo, el movimiento y la constante reflexión.

La intención final es identificar qué aportes efectivos pueden extraerse de la experiencia y como nutren el entramado de la educación emocional, entendida como un proceso de construcción individual, constante y transformador sobre las propias emociones, en el que se aborda el auto reconocimiento, la autorregulación, el autoestima/automotivación, la empatía y la competencia para la vida como ejes transversales de la propia gestión emocional.

La toma de dicha conciencia a través de ejercicios corporales favorece el entendimiento aquí y ahora de la existencia de las emociones, el porqué de las mismas, cuál es la afección corporal que producen, cómo influyen en el comportamiento cotidiano y que consecuencias trae hacer uso de ellas sin una oportuna regulación.

---

<sup>1</sup> Danza/Movimiento: Este término se usa para denotar el movimiento tanto en el sentido literal, como en su dimensión danzada. Las palabras usadas no se desligan la una de la otra debido a que el foco está puesto en el cuerpo que expresa moviéndose, ya sea de manera cotidiana o danzada, pero igual conservando elementos de tiempo, ritmo, espacio, niveles e impulso de movimiento. La danza/movimiento puede darse sin música, pues su esencia se vincula a la expresión personal sin tener necesariamente una intención coreográfica o estética.

Aunado a lo anterior, este proceso visto desde el desarrollo humano, intenta contribuir a una mirada integradora del ser para hacer conciencia de su cuerpo, mente y emoción como pilares fundamentales en el incremento de su calidad de vida, sus posibilidades en la transformación del entorno inmediato y la gestión adecuada del disfrute, a través de la exploración creativa y afectiva.

## TABLA DE CONTENIDO

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| JUSTIFICACIÓN .....                                                                                    | 11 |
| 1. PROBLEMA.....                                                                                       | 13 |
| 1.1. PREGUNTA PROBLEMA .....                                                                           | 14 |
| 1.2. PREGUNTAS ORIENTADORAS .....                                                                      | 14 |
| 2. OBJETIVOS .....                                                                                     | 15 |
| 2.1. OBJETIVO GENERAL.....                                                                             | 15 |
| 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....                                                                        | 15 |
| 3. MARCO REFERENCIAL.....                                                                              | 16 |
| 3.1. EMOCION CONSCIENTE-CUERPO PRESENTE .....                                                          | 16 |
| 3.2. LOS BENEFICIOS DE SENTIR.....                                                                     | 24 |
| 3.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....                                                                       | 26 |
| 3.4. LA DANZA/MOVIMIENTO EN LAS COMPETENCIAS BASICAS DE LA<br>EDUCACIÓN EMOCIONAL .....                | 30 |
| 3.4.1. Auto reconocimiento - Conciencia emocional.....                                                 | 31 |
| 3.4.2. Autorregulación - Regulación de las emociones .....                                             | 32 |
| 3.4.3. Autoestima/automotivación - Autonomía emocional .....                                           | 33 |
| 3.4.4. Empatía – Habilidades socioemocionales.....                                                     | 35 |
| 3.4.5. Competencia para la vida y el bienestar .....                                                   | 37 |
| 4. MARCO METODOLÓGICO.....                                                                             | 40 |
| 4.1 INSTRUMENTOS.....                                                                                  | 44 |
| 4.1.1 Taller de Danza/Movimiento aplicado a las competencias básicas de la<br>educación emocional..... | 44 |
| 4.1.2. Encuesta .....                                                                                  | 57 |
| 4.1.3. Diario de campo.....                                                                            | 57 |
| 5. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....                                                                        | 59 |
| 5.1. ANÁLISIS DEL TALLER: PALABRAS INICIAL Y FINAL.....                                                | 59 |
| 5.2. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA.....                                                                      | 62 |
| 5.3. DIARIO DE CAMPO .....                                                                             | 72 |
| 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....                                                                | 80 |
| 6.1 CONCLUSIONES .....                                                                                 | 80 |
| 6.2 RECOMENDACIONES.....                                                                               | 82 |
| 7. REFERENTES.....                                                                                     | 83 |
| 8. ANEXOS .....                                                                                        | 84 |

## LISTA DE ILUSTRACIONES

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Ilustración 1.</b> Realización del somagra.....                                               | 32 |
| <b>Ilustración 2.</b> Ejercicio de contacto danzado por parejas .....                            | 33 |
| <b>Ilustración 3.</b> Ejercicio de espejo por parejas.....                                       | 36 |
| <b>Ilustración 4.</b> Ejercicio de red con bastones .....                                        | 39 |
| <b>Ilustración 5.</b> Ejercicio de imitación: Espejo en grupo .....                              | 41 |
| <b>Ilustración 6.</b> Ejercicio de imitación: Espejo en grupo .....                              | 42 |
| <b>Ilustración 7.</b> Ejercicio de imitación: Espejo en grupo .....                              | 47 |
| <b>Ilustración 8.</b> Ejercicio danzado usando distintos puntos e intensidad en el contacto .... | 56 |
| <b>Ilustración 9.</b> Ejercicio de red con bastones .....                                        | 58 |
| <b>Ilustración 10.</b> Ejercicio de movimiento auténtico basado en el miedo .....                | 72 |
| <b>Ilustración 11.</b> Realización del somagrama.....                                            | 73 |
| <b>Ilustración 12.</b> Ejercicio de contacto danzado en grupo.....                               | 77 |

## LISTA DE TABLAS

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1.</b> Caracterización de la población participante del taller .....     | 43 |
| <b>Tabla 2.</b> Estructura del taller .....                                       | 49 |
| <b>Tabla 3.</b> Estructura de las sesiones y ejercicios del taller .....          | 51 |
| <b>Tabla 4.</b> Relación palabra inicial y final por sesión .....                 | 60 |
| <b>Tabla 5.</b> Resultado aplicación encuesta: Autoconocimiento aquí y ahora..... | 63 |
| <b>Tabla 6.</b> Resultados de la encuesta: Conexión corporal.....                 | 66 |
| <b>Tabla 7.</b> Resultados de la encuesta: Inteligencia emocional.....            | 68 |
| <b>Tabla 8.</b> Resultados de la encuesta: Empatía .....                          | 70 |
| <b>Tabla 9.</b> Impresiones diario de campo: Primera sesión .....                 | 72 |
| <b>Tabla 10.</b> Impresiones diario de campo: Segunda sesión .....                | 74 |
| <b>Tabla 11.</b> Impresiones diario de campo: Tercera sesión.....                 | 75 |
| <b>Tabla 12.</b> Impresiones diario de campo: Cuarta sesión .....                 | 76 |
| <b>Tabla 13.</b> Impresiones diario de campo: Quinta sesión .....                 | 78 |

## JUSTIFICACIÓN

La educación emocional es hoy en día una necesidad humana inherente al desarrollo del ser como componente imprescindible del entendimiento de sí mismo y el mundo, partiendo de cinco competencias principales para su práctica. Sin embargo, el acercamiento que se ha hecho en numerosos espacios, a menudo ha sido desde lo cognitivo-reflexivo, olvidando que la experiencia que pasa a través del cuerpo, aporta a la construcción de la historia personal, generando un relato interior que puede ser comprendido y compartido en el mundo exterior.

Adicionalmente, numerosos estudios comprueban como las emociones son somatizadas por el cuerpo, produciendo enfermedades y condiciones tanto físicas como psicológicas de difícil explicación racional, puesto que están más relacionadas con el espectro emocional que con el cognitivo. Por tal razón se considera vital explorar la educación emocional involucrando al cuerpo como un recurso de transformación que vincula al ser de manera integral en su competencia para la vida y los innumerables desafíos que ésta le presenta.

Usualmente la Danza/Movimiento ha sido utilizada en espacios terapéuticos e incluso asociados al manejo de ciertas emociones, pero no ha incursionado de manera profunda en la educación emocional y sus competencias.

En ese sentido, cabe mencionar que la DM ofrece la posibilidad que el individuo exprese sus emociones, al tiempo que identifica en su cuerpo que reacciones producen y como éstas se traducen a nivel práctico en la cotidianidad.

Al posibilitar la conciencia a través de un proceso reflexivo en la danza y el movimiento, el individuo logra tomar decisiones frente a la manera de gestionar sus emociones, los actos que se desprenden de dichos estímulos y la manera en que se quiere relacionar con el mundo, al igual que como desea que el mundo se relacione con él.

Es así como se decide realizar un taller exploratorio con un grupo de mujeres mayores de 30 años, compuesto por cinco sesiones en las que se abordan las competencias básicas de la educación emocional, a través de una serie de instrucciones corporales- no verbales y frecuentemente danzadas, que invitan a vivenciar, observar, sentir, compartir, reflexionar y por último, conversar sobre la experiencia que vivió el cuerpo, qué emociones le acompañaron y cómo las gestionaría en de su cotidianidad.

El gran aporte para el desarrollo humano que se pretende abordar en el presente trabajo, consiste en centrar los esfuerzos de la educación emocional en conjunto con la DM al mejoramiento del ser y su competencia para la vida, visibilizando e integrando las cualidades físicas, emocionales y conscientes del individuo.

## 1. PROBLEMA

Las expresiones del alma y el cuerpo, usualmente no son reconocidas a nivel social ni escolar como uno de los elementos esenciales del individuo en el ejercicio del desarrollo humano, debido a la sobre estimación que hace la sociedad del concepto de calidad de vida como un logro material. La educación en la mayoría de las instituciones centra su atención en la adquisición de conocimientos para potenciar los niveles intelectuales, dejando de lado una misión imprescindible: preparar para la convivencia, el bienestar personal y colectivo, y para afrontar los cambios estructurales, cotidianos y sociales que se producen a lo largo de la vida.

Dichos cambios a menudo confrontan al ser con su verdadera esencia y con lo que espera de su propia experiencia de vida, pero al momento de intentar manejarlos se encuentra frecuentemente, con una serie de incompetencias a nivel emocional que le restan capacidad para ejercer su autonomía en la toma de decisiones, manejo de situaciones conflictivas y en general en la competencia para la vida y su bienestar.

El no tener un conocimiento adecuado de las emociones, qué las produce y cuáles son las consecuencias de desbordarlas, trae consigo una serie de dificultades con respecto a la autoimagen, las relaciones interpersonales y la capacidad de ser social. O por el contrario, cuando las emociones no son expresadas pueden ocasionar enfermedad e incapacidad para enfrentarse satisfactoriamente a los procesos vitales de cualquier ser humano debido a la sensación de insuficiencia personal.

En ese orden de ideas, la expresión emocional se hace urgente para reconocer en sí mismo la capacidad de ser y relacionarse. Las distintas técnicas usadas para este efecto, suelen ser de orden estrictamente cognitivo-verbal, restando importancia a la utilidad del cuerpo como vehículo de expresión emocional.

En ese sentido, la DM, ha sido tradicionalmente confinada a los espacios deportivos, artísticos y escénicos, limitando su valor como impulsor de relatos de vida, creador de sentido y explorador de nuevas estructuras comunicacionales.

Erróneamente se ha encasillado al cuerpo de la danza como un instrumento eminentemente estético y funcional para el espectáculo, lo cual desconoce la capacidad humana de producir danza de manera libre y auténtica, siendo capaz de generar transformación desde una dimensión psico- emocional.

Se resalta entonces, que la problemática a abordar en el siguiente trabajo, está relacionada con la visión sesgada que se tiene del cuerpo y la educación emocional a nivel social, como dos factores prescindibles en el desarrollo humano. De igual manera, en el propósito de crecimiento humano, se plantea la interesante interacción que se puede producir entre estas dos variables, con el propósito de potenciar la comunicación emocional - no verbal, por encima de la racional-verbal.

### **1.1. PREGUNTA PROBLEMA**

¿Cuáles son los aportes que ofrece la danza/ movimiento, al ejercicio de la educación emocional entendido como un proceso continuo que desarrolla y/o potencia la competencia para la vida?

### **1.2. PREGUNTAS ORIENTADORAS**

1. ¿Cuál es la relación que guarda la danza/ movimiento con las competencias básicas de la educación emocional?
2. ¿Cuál es la importancia del reconocimiento corporal y emocional para mejorar la calidad de vida de un sujeto?
3. ¿Cuál es la relevancia cognitiva dentro de la comprensión de las emociones?

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar cuáles son los aportes que ofrece la danza/ movimiento a la aplicación y reconocimiento de las competencias básicas de la educación emocional en la vida cotidiana, como recursos fundantes del desarrollo humano, personal y social.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Explorar a través de la danza/ movimiento las cinco competencias principales de la educación emocional durante el proceso de indagación: **auto reconocimiento, autorregulación, autoestima/automotivación, empatía y competencia para la vida y el bienestar.**
2. Reflexionar sobre una de las emociones denominadas primarias: **el miedo**, con el propósito de hacer conciencia de su presencia y gestión individual.
3. Generar procesos conscientes de apropiación emocional mediante el intercambio corporal-no verbal y verbal.
4. Promover una reflexión personal y profesional en el grupo de participantes, con respecto a los aportes que tanto la educación emocional, como la danza/ movimiento pueden ofrecer a su calidad de vida.

### 3. MARCO REFERENCIAL

#### 3.1. EMOCION CONSCIENTE-CUERPO PRESENTE

Para iniciar el abordaje de la educación emocional como medio de aprendizaje individual y social, se hace necesaria la revisión del concepto de emoción y la importancia de la misma en la calidad de vida de un sujeto.

El Oxford English Dictionary define la emoción como “agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión; cualquier estado mental vehemente o agitado”.

Daniel Goleman por su parte argumenta que “Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución”, esta definición se basa en la constitución etimológica de la palabra emoción que “Proviene del verbo latino *movere* (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción”.<sup>2</sup>

Para Rafael Bisquerra, catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona, fundador y primer director del GROU (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*)<sup>3</sup>, las emociones son “reacciones a las informaciones (conocimiento) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros”.

---

<sup>2</sup> Goleman Daniel. *Inteligencia Emocional* (1995)

<sup>3</sup> El GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) es un grupo de investigación consolidado y reconocido como grupo de calidad por la Generalitat de Cataluña. Se creó en 1997 en la Facultad de Pedagogía de la Universidad de Barcelona. La línea principal de investigación es la educación emocional. Pero también hace investigación en otras líneas relacionadas con la orientación psicopedagógica (educativa, personal, escolar y profesional). <http://www.ub.edu/grou/castellano/pagina-exemple/>

Como lo señala Bisquerra, la emoción se produce como reacción a estímulos externos, que provocan ciertas maneras de sentir y al mismo tiempo de responder. Este es un proceso complejo, que comprende respuestas de tipo neuro-fisiológico, motor y cognitivo.

El lóbulo frontal se encarga de todas las funciones organizativas, lógicas y racionales, mientras que el sistema límbico (término acuñado por Mc Luhan y su definición del cerebro triuno), se ubica dentro del mundo de las emociones y las reacciones químicas que más adelante serán reflejadas en el cuerpo, gracias a la senso percepción de los estímulos exógenos que se reciben a cada instante, ya sea de un ambiente, una persona o una situación.

De esta manera se puede deducir que un ser humano, posee una mente que piensa y otra que siente, siendo esta última la que se relaciona directamente con el correlato corporal<sup>4</sup>. Las emociones hacen parte importante de los procesos cognitivos, al presentarse como elementos determinantes en la toma de decisiones, así como en la relación consigo mismo y el entorno, capacitando o incapacitando al pensamiento mismo.

Dylan Evans <sup>5</sup> sostiene, incluso, que un ser que careciera de emociones no sólo sería menos inteligente, sino que también sería menos racional. Por esta razón, se hace indispensable resolver la división entre lo emocional y racional, con el propósito de dar un nuevo paso evolutivo cultural.<sup>6</sup>

Al ser parte constitutiva de la manera en que un sujeto se relaciona con el entorno, es de vital importancia reconocer cuáles son las emociones que le afectan, que comportamiento específico producen y qué cambios fisiológicos, corporales y relacionales generan.

Ahora, teniendo en cuenta que la posibilidad de relación externa de un individuo se materializa a través del cuerpo, la apuesta de esta exploración, se centra en encontrar la

---

<sup>4</sup> El correlato corporal se refiere a las manifestaciones corporales que se hacen evidentes en un individuo de manera simultánea con su relato verbal y/o con la expresión de su emoción.

<sup>5</sup> Evans, D. Emoción: La ciencia del sentimiento. Madrid: Taurus 2002

<sup>6</sup> Greenberg, Emociones: una guía interna. Bilbao: Desclée De Brouwer 2000

manera en la que el cuerpo logra expresar la emoción haciendo conciencia de ella y transformándola a través del movimiento. Por ser nuestro cuerpo la base para el funcionamiento en la realidad, y el contenedor de la memoria y expresión de la historia personal, Alexander Lowen expone la importancia de que el sujeto encuentre la integración entre el cuerpo, la mente y la emoción, para darle unicidad y así mismo sentido coherente en la acción.

“No tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo y es en éste, donde nuestros conflictos y bloqueos psicológicos van imprimiendo su huella y poco a poco, se va configurando nuestra coraza muscular en función de nuestras vivencias. Esta coraza de alguna forma distorsiona el flujo de energía vital. El terapeuta provoca con ejercicios físicos a sus pacientes para que surjan las emociones reprimidas, registradas en el cuerpo como tensiones musculares” **Alexander Lowen (1956).**<sup>7</sup>

Para este fin, la danza se convierte en un excelente recurso debido a que las posibilidades de acción, comunicación y generación de energía, facilitan el flujo y la liberación emocional. En ese sentido, la danza, más allá del movimiento realizado dentro de una cadencia rítmica o estética se puede comprender como una expresión del alma y el cuerpo a través del movimiento.

En términos de Paul Válerý y su texto “La Filosofía de la danza”, la danza es una actividad humana por excelencia, que ignora lo que la rodea, ignora la tierra y la gravedad, creando un mundo que tiene un tiempo y espacio propios, ajenos a la práctica cotidiana.<sup>8</sup>

La danza y el movimiento proceden de la unidad constitutiva del ser y como tal pueden ser utilizados en favor del desarrollo personal de un individuo, fortaleciendo su

---

<sup>7</sup> Núñez, Antonio (2012) artículo, Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen. Universidad Pontificia Comillas ICAI - ICADE Madrid

<sup>8</sup> Escudero, M. C. (2013). Cuerpo y danza: Una articulación desde la educación corporal [en línea]. Trabajo final de posgrado. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.894/te.894.pdf>

autoconciencia, la interculturalidad, su potencial creativo, la comunicación con su entorno y el autoconocimiento.

El cuerpo, el movimiento y la emoción están presentes en el sujeto, tanto como su racionalidad y su intelecto, por lo cual integrar las distintas dimensiones del ser puede producir un sentido mayor de sí y de la competencia para la vida.

La cantidad de emociones que puede llegar a tener un individuo determina en un gran porcentaje su comportamiento y aunque no se conoce una taxonomía formal, en el presente trabajo se abordan dos posturas que guardan cierta correspondencia en su estructura básica funcional. Por un lado, se muestra una clasificación global referida en el libro *Inteligencia emocional* para ejemplificar fácilmente las emociones que son usualmente reconocibles, y por otro en contraste, se evidencia una categorización más compleja para propiciar un análisis más profundo sobre la importancia de las distintas emociones y la afección que éstas tienen sobre un individuo y su conducta cotidiana.

Por una parte, Paul Ekman, psicólogo estadounidense reconocido por el estudio de la expresión facial humana, hace referencia a las llamadas emociones centrales, las cuales se destacan por ser universalmente reconocidas a través del gesto corporal: ira, tristeza, miedo, alegría, sorpresa y aversión. Estas manifestaciones básicas suelen estar complementadas por emociones emergentes que pueden aflorar de acuerdo a un sinnúmero de factores externos y correspondientes a la historia personal de cada individuo. A su vez, cada emoción tiene un correlato corporal que se manifiesta de acuerdo a la capacidad o incapacidad que muestra un individuo al permitirle salir o al mantenerla reprimida.

Por otra parte, Fernández-Abascal, Martín y Domínguez (2001) en su libro *Procesos Psicológicos*, clasifican las emociones en primarias y secundarias por la manera en la que se presentan en los sujetos, y en positivas, negativas o neutras de acuerdo al nivel de afección que producen en el individuo.

**Emociones primarias:** son las emociones que de cierta manera están configuradas en el ser humano de manera pre organizada, es decir, que aunque son susceptibles de ser modeladas, no son aprendidas, puesto que están presentes en todas las personas y culturas.

**Emociones secundarias:** se desprenden de las primarias y dependen del desarrollo individual de cada sujeto, de su entorno, el aprendizaje socio-cultural y la manera en que se manifiestan, por tanto se presentan de manera ampliamente distinta entre una persona y otra.

**Emociones negativas:** implican sentimientos desagradables que son relacionados con situaciones de malestar, producen incomodidad y requieren de una gran movilización de recursos emocionales para su afrontamiento. Por ejemplo:

1. **El miedo:** Es una emoción primaria muy común que se asocia con la sensación de amenaza o peligro, generando inseguridad, sentimiento de incapacidad para resolver un asunto y una gran incertidumbre por los resultados que se puedan dar en determinada situación. Esta es una emoción muy desagradable, que por lo general se conecta con la ansiedad, el recelo, pérdida de control y con frecuencia produce una fuerte tendencia a una actitud evasiva.
2. **Ira:** Esta emoción, se produce cuando hay una sensación de injusticia frente a una situación que atenta contra nuestros valores morales y libertad personal. La ira produce una sensación de impulsividad y necesidad de actuar física o verbalmente de manera inmediata para solucionar una situación, aunque también esté asociada con la incapacidad para ejecutar eficazmente procesos cognitivos, convirtiéndose en una emoción peligrosa que busca destruir las barreras presentes. Desde una perspectiva evolutiva, la ira moviliza energía de autodefensa.
3. **Tristeza:** Es una emoción que emerge ante situaciones consideradas no placenteras, ya sea la separación física o psicológica, la pérdida, la decepción o la

frustración por desesperanza. Esta emoción produce una gran transformación en el comportamiento humano y puede arraigarse de manera permanente en un individuo.

**Emociones positivas:** son aquellas que se producen ante una situación valorada como beneficiosa, deseable o agradable. Su duración es corta y no necesita de una gran movilización de recursos para su afrontamiento.

1. **Alegría:** Es una emoción que nace de la posesión de algún bien, ya sea material, personal, espiritual, etc. Favorece la empatía, las conductas altruistas, la creatividad, resolución de problemas, memorización y los procesos cognitivos. Se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se logra.

**Emociones neutras:** Son emociones que no se consideran ni positivas ni negativas, y tienen como finalidad el facilitar la aparición de posteriores estados emocionales. Como por ejemplo, la sorpresa.

Todas y cada una de éstas emociones, traen consigo una afectación más allá de la cognitiva. La reacción corporal o fisiológica, se representa en reacciones involuntarias, cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios de tensión muscular, sequedad en la boca, aumento o disminución de la presión sanguínea.

La expresión motora-observable se denota en movimientos del cuerpo, tono y volumen de voz, las expresiones faciales de alegría, ira, miedo, sonrisa y llanto entre otras. Igualmente resulta interesante como el proceso de expresión también sucede de manera inversa, es decir, el cuerpo se mueve y expresa emoción. Al hacerlo de esta manera, en concreto a través de la DM, es posible la reflexión cognitiva acerca del propio ser, produciendo una conexión inmediata con el yo y una conciencia más allá de lo racional.

Al respecto, la Doctora en psicología Maralia Reca, Ex bailarina profesional del Ballet Oficial Argentino de La Plata y del Manhattan Festival Ballet en New York señala algunas premisas básicas del movimiento y la danza que dan cuenta de las posibilidades inherentes a la DM con respecto a la integralidad del ser:

1. El movimiento corporal refleja los estados emocionales internos
2. Los cambios significativos a nivel del movimiento inducen a modificaciones en el estado psicológico, promoviendo bienestar y desarrollo a través de la fluidez de la energía corporal, la ampliación de la conciencia, la integración psicosomática y la presencia plena.<sup>9</sup>

La toma de conciencia emocional a través de ejercicios corporales que favorezcan el entendimiento aquí y ahora del porqué de las emociones, cómo influyen y qué consecuencias trae hacer uso de las mismas sin una oportuna regulación, son procesos que claramente pueden ser facilitados por la DM, produciendo en el individuo un cambio significativo frente a la calidad de sus sentimientos, su autoimagen, sus relaciones interpersonales, y su disfrute de la vida, siendo estos conceptos, la base fundante de las competencias en la educación emocional.

De otra parte, también puede considerarse la posibilidad de transformar una emoción negativa en una positiva a través de la conexión corporal individual o colectiva, cambiando así tanto la afección como las consecuencias que puede producir en el sujeto.

Alexander Lowen, a través de la siguiente lista, ilustra cómo las partes más comunes del cuerpo, están relacionadas con las emociones y cómo un manejo inadecuado de ellas afecta por un lado la salud a nivel físico, y por otro la relación consigo mismo y con los demás a nivel simbólico.

***Sentidos:*** Ver, Oír, Hablar. Su uso conduce al control y contacto sobre el entorno. Sus alteraciones se relacionan frecuentemente con autismo, amenaza, desconfianza y paranoia.

***Pierna y Pies:*** Soporte, estabilidad, movimiento. Permiten el movimiento y la autonomía personal. Su disfuncionalidad apunta a insatisfacciones en las áreas sociales, de poder y dominio, dificultando la expresión, la seguridad y la participación activa en un entorno colectivo.

---

<sup>9</sup> Reza, M. (2005) ¿Qué es Danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza. Editorial Lumen. Colección Cuerpo, arte y salud.

***Pelvis:*** Micción y defecación. Relaciona su incapacidad con dependencias infantiles vergonzosas. Temor al descontrol o a la dependencia.

***Genitales:*** Incapacidad sexual y de placer genital, privando no sólo de este último sino afectando también la intimidad y el calor afectivo de la relación sexual.

***Pecho:*** Con él y los brazos, se abraza, se entra en contacto más afectivo con los demás. La rigidez o afección, disminuye la capacidad para relacionarse y construir lazos.

***Corazón:*** Simboliza los sentimientos respecto a la vida y el temor a la muerte.

***Brazos:*** Abrazos, contacto social, manejo de la realidad y la herramienta del golpe violento.

***Manos:*** Utilizar herramientas, hacer cosas, acariciar. Su torpeza apunta hacia sentimientos de inutilidad.

***Cuello:*** Control de lo que pasa al alrededor y sobre sí mismo.

***Cara:*** Identidad, autoimagen, autoestima.

***Cabeza:*** Control personal, raciocinio.

Si bien, el propósito de este trabajo **no tiene que ver con la terapia o la medicina**, se hace pertinente mencionar este tema para reafirmar la importancia de las emociones en una posible afección corporal que probablemente genere dificultades en la calidad de vida de un individuo, así como en su desarrollo humano. Adicionalmente, en este proceso de exploración se considera pertinente contar con referentes conceptuales básicos para motivar el autoconocimiento, la reflexión y una potencial apropiación en la vida cotidiana.

De esta manera, se puede decir que la emoción influencia al ser, entendido como una integralidad, rebasando las fronteras de lo racional y produciendo reacciones comprobables que modifican su comportamiento social y la manera en que se relaciona consigo mismo y el entorno.

### **3.2. LOS BENEFICIOS DE SENTIR**

Probablemente, una vez la emoción hace presencia en un sujeto, este sea capaz de identificarla, pero quizá ignore su importancia y utilidad. Tomando como referencia la clasificación anteriormente expuesta, es posible denominar lo que se siente y ubicarlo dentro de una experiencia negativa, positiva o neutra, en el mismo momento en que ocurre la estimulación o incluso una vez el estímulo haya sido regulado. Sin embargo, esto no garantiza que se haga una gestión pertinente de la emoción y en consecuencia, una elección racionalmente concebida y ejecutada.

En ese orden de ideas, en el ejercicio emocional, es importante tener previo conocimiento de las ventajas y desventajas que las emociones representan para la vida cotidiana tanto si hay regulación de las mismas, como si no.

Las personas emocionalmente desarrolladas, quienes gestionan oportunamente sus emociones y logran relacionarse adecuadamente con los demás, disfrutan situaciones ventajosas frente a quienes no lo hacen, debido a que éstos últimos experimentan constantemente luchas internas que les impiden, en el mejor de los casos, automotivarse y ser partícipes de situaciones sociales que le pueden representar ascensos laborales o académicos y relaciones afectivas prósperas, entre otros.

Como lo señala Goleman, la inteligencia emocional, constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos, siendo estos últimos, la semilla de la acción. Por tanto, es podría considerarse que el dominio oportuno de las emociones (sin pretender la represión o cohibición en la expresión de las mismas), es el fundamento de la voluntad y el carácter, dos aspectos de vital trascendencia en la conducción que un sujeto hace de su propia experiencia de vida.

Tanto las emociones negativas como las positivas y las neutras, contribuyen a formar el panorama complejo del pensamiento. Muchas de las decisiones que se toman a lo largo de la vida están permeadas en gran medida por la emoción y no por la razón, ocasionando

por ejemplo que se logren afrontar situaciones difíciles que no pueden ser resueltas exclusivamente por el intelecto.

Al respecto, el médico neurólogo de origen portugués António Damásio, sostiene que los sentimientos son indispensables para la toma racional de decisiones, puesto que el cerebro emocional se halla tan implicado como el cerebro pensante, debido a que las valoraciones y reacciones que se pueden tener frente a ciertos estímulos no son fruto exclusivo de una lógica fría y juiciosa.

Como se menciona en el libro *Inteligencia emocional*, el logro de los objetivos no está solo determinado por el coeficiente intelectual sino también por la capacidad de automotivación, de perseverar a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular los propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe anotar que las emociones y su pertinente gestión cobran un carácter vital en el camino de un individuo, sin embargo las instituciones educativas regularmente ofrecen un panorama limitado frente a la posibilidad de preparar a los estudiantes para afrontar dificultades y oportunidades, resolver conflictos y tomar decisiones, siendo éstas, las situaciones a las que se enfrenta todo individuo a lo largo de su vida, independientemente de su oficio, género, raza o credo.

Los recursos para lograr ese cometido pueden partir de las posibilidades intrínsecas de un individuo como vehículos de comunicación y expresión en el crecimiento de un sujeto, en relación consigo mismo y su entorno.

La danza y el movimiento por ejemplo, parten de un enfoque creativo que hace posible reconocer a un sujeto desde sus distintas polaridades, tiempos y necesidades, debido a que las sesiones, que generalmente suceden en tres momentos, inicio, desarrollo y cierre, toman como base la observación del movimiento de los individuos sin interferir en su

propia exploración y colaborando en la profundización del relato corporal<sup>10</sup> mediante ejercicios que propician reflexión y transformación.

De esta manera, se produce un proceso creativo que incluye la preparación, incubación, inmersión, verificación y ejecución de la expresión, desde sus especificidades físicas como también simbólicas, permitiéndole la confrontación y la posterior transformación de situaciones que alteran su cotidianidad y equilibrio<sup>11</sup>, literal y metafóricamente hablando.

Luego de ello se abre la posibilidad de “leer” desde distintos puntos el relato corporal para lograr una reconfiguración de la emoción, favoreciendo una visión objetiva que luego puede resolver y llevar a la cotidianidad.

El aporte importante que hace la DM es que todo ese proceso se produce en y con el cuerpo, generando una concepción propia del yo e integrando de manera completa quien se es, cómo se es, cómo se mueve y cuáles son los tiempos propios, con el objetivo de registrar sentimientos y estados de ánimo, que inevitablemente se constituirán como lenguaje de expresión con el entorno y en la competencia para la vida.

### **3.3. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Educar las emociones se ha convertido en un tema relevante en el desarrollo humano, dada la importancia que tiene en la capacidad de un individuo para ser, relacionarse, tomar decisiones y manejar los distintos acontecimientos cotidianos.

---

<sup>10</sup> El relato corporal en este trabajo es tomado como la construcción narrativa de la experiencia y la emoción a través del cuerpo. Para Paul Ricoeur (1995: 25, 26), la narrativa se da mediante un proceso reflexivo, dando significado a lo sucedido, vivido o experimentado.

[http://latinoamericana.ucaldas.edu.co/downloads/Latinoamericana9\(2\)\\_3.pdf](http://latinoamericana.ucaldas.edu.co/downloads/Latinoamericana9(2)_3.pdf)

<sup>11</sup> La alteración del equilibrio es un estado que compromete la atención de todo el cuerpo, Eugenio Barba define el equilibrio “como la capacidad del hombre de aguantarse erguido y de moverse en esta posición en el espacio, resultado de toda una serie de relaciones y tensiones musculares de nuestro organismo”.

En concordancia con esto, en 1990 Peter Salovey, y John D. Mayer, psicólogos norteamericanos, publicaron el artículo Inteligencia emocional (originalmente en inglés: Emotional Intelligence), haciendo por primera vez de manera formal, alusión a la importancia de las emociones en el desarrollo de un sujeto; sin embargo este acercamiento pasó desapercibido hasta que en 1995 Daniel Goleman, psicólogo también norteamericano, retomó el estudio y publicó el best seller titulado del mismo modo y presentó la inteligencia emocional como “la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones”.

De esta manera se plantea que la regulación y la conciencia de las emociones, apoya la capacidad de un individuo para relacionarse, interactuar y reconocer a otro, que a su vez también es un productor de emociones y de sentido social. Así mismo se considera que la capacidad para gestionar las emociones funciona de manera preventiva puesto que disminuye los comportamientos de riesgo de un individuo, al tener éste una conciencia más clara sobre sí mismo.

Aunado a esto y teniendo en cuenta lo planteado a lo largo de este documento, el cuerpo se convierte en un potente punto focal para facilitar la educación emocional, a través de la DM, al convertirse en metáfora y en un vehículo eficaz para explorar el inconsciente, ya que a través del movimiento se favorece la comunicación y la relación, se quita el peso de la palabra y hablar en movimientos se convierte en un recurso indispensable para quien no se atreve a sonar.

El cuerpo utiliza las formas simbólicas para expresar el ser de un individuo y cada uno de sus movimientos se convierte en información de vital importancia para desentrañar sus emociones, frustraciones y posibilidades de cambio. Sin embargo, la interpretación que se hace del movimiento, va más allá del gesto creado o representado, por lo que su aporte a la educación emocional se traduce en la apropiación del ser de manera integral, permitiéndole hacer un símil entre las competencias básicas de la educación emocional y

las capacidades relacionales del cuerpo, que finalmente pueden co-existir de manera analógica, dialógica y complementaria.

En ese sentido para lograr una regulación emocional, debe haber primero un conocimiento propio que genera un dominio personal el cual redundará en el manejo de la ansiedad, reducción de estrés y la adquisición de comportamientos resilientes frente a las situaciones de la vida, lo cual básicamente se convierte en un recurso de competencia para el diario vivir. El cuerpo es parte fundamental en el proceso de reconocimiento, porque como bien lo planteaba Lowen somos cuerpo y por él caminamos a través del tiempo, todas las historias de vida.

Por otra parte es importante anotar que el concepto de educación emocional emerge como una necesidad de posibilitar el manejo y direccionamiento de la inteligencia emocional. Según Bisquerra, la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

En la pedagogía emocional, se requiere la identificación, expresión y posterior conciencia de la emoción, para usarla en el mejor beneficio propio y en la relación con el entorno. De esta manera se convierte en una aliada antes que en una camisa de fuerza sobre la cual no se puede maniobrar y que en muchas ocasiones se transforma en la principal causante de situaciones negativas e inhibidoras. Para cumplir sus objetivos, la educación emocional se sirve de cinco (5) competencias básicas, que funcionan como ejes principales y que buscan hacer énfasis en los procesos que el individuo podría llevar a cabo para fortalecer sus habilidades sensibles.

Dentro de esta propuesta, se argumenta que cada una de las competencias emocionales encuentra su analogía corporal, la cual se desarrolla a través de distintos ejercicios físicos enmarcados en la DM y propuestos con el ánimo de integrar el cuerpo a la emoción y a sus oportunidades de expresión tanto en lo individual como en lo colectivo.

A este respecto, es interesante mencionar que la lectura que se puede hacer desde el movimiento, se convierte en material fundamental para comprender las motivaciones de otros. Teniendo en cuenta la clasificación que realizó el bailarín y coreógrafo húngaro Rudolf Von Laban, quien determinó cuatro (4) factores siempre presentes en todo movimiento<sup>12</sup>, tres (3) niveles<sup>13</sup> y tres (3) planos<sup>14</sup>, es posible analizar el movimiento humano y encontrar las coincidencias que pueden estar relacionadas con el relato no verbal de la emoción, por lo cual la DM promueve el sentido máximo del yo, donde ser es la finalidad última que va ligada al mundo metafórico del individuo.

Un gesto, la postura, las velocidades, las cualidades de un movimiento pueden revelar fácilmente un estado emocional y así mismo la manera en la que se elige o quizá se aprendió a relacionarse, por lo que toda construcción hecha alrededor, obedece al propio comportamiento creando un puente entre lo que es adentro y lo que es afuera.

El cuerpo se reafirma como la posibilidad primordial de conocimiento a través de sus sistemas sensoriales y perceptivos que se desarrollan en un gran campo de significaciones. El sujeto a través de su actuar construye realidad, pues su experiencia de movimiento permite que mediante acciones, elabore el reconocimiento del mundo, los objetos, los seres que lo habitan y las relaciones que se tejen aportándole sentido, o no, desde su intención corporal.

Basado en lo anterior, se puede decir que el crecimiento y desarrollo emocional está relacionado con la necesidad humana de ampliar y explorar el uso del cuerpo en el espacio, conectar con los otros y expresar la voluntad interna.

---

<sup>12</sup> Tiempo: Retenido/sostenido, Peso: Fuerte/suave, Espacio: Directo/flexible, Flujo: Controlado/libre <http://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/252853/339591>.

<sup>13</sup> Alto, medio y profundo (bajo). <http://www.revistadiagonal.com/articles/analisi-critica/espacio-rudolf-laban/>

<sup>14</sup> Vertical, horizontal y sagital.

<http://www.raco.cat/index.php/EstudisEscenics/article/viewFile/252853/339591>

Para Winnicott, pediatra, psiquiatra y psicoanalista inglés, no es posible que exista un cuerpo si no hay una mente que lo simbolice y lo reconozca como propio, como tampoco puede existir una mente sana sin un cuerpo real y concreto que la albergue. A través de la DM se hace posible esa integración mente-cuerpo, que busca utilizar recursos creativos para expresar, comunicar y concienciar acerca de los relatos internos que en muchas ocasiones se producen de manera inconsciente.

La habilidad del cuerpo en movimiento para modificar patrones de conducta, replantear relaciones, producir construcciones sociales y emocionales, se activa en la DM, debido a que invita al reconocimiento del propio cuerpo bajo la mirada del yo, junto a la mirada de los compañeros, quienes actúan como posible reflejo de la experiencia interior vivida en el pasado o en el instante presente.

### **3.4. LA DANZA/MOVIMIENTO EN LAS COMPETENCIAS BASICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Éstas funcionan como los ejes principales sobre los cuales se desarrolla el proceso emocional continuo. Peter Salovey incluye en las inteligencias personales de Gardner cinco competencias principales para el desarrollo emocional y aunque existen varios modelos, cuyas diferencias son de orden nominativo y jerárquico, las competencias usadas actualmente obedecen en gran medida al planteamiento inicial de Salovey.

Sin embargo, en este trabajo, se presenta el modelo desarrollado por el Grup Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona dirigido por Rafael Bisquerra, y es complementado con las apreciaciones hechas por Daniel Goleman y Salovey en la década del 90.

Es importante resaltar que las competencias son pertinentes y aplicables en entornos familiares, educativos, sociales y del orden de las ciencias de la salud.

### 3.4.1. Auto reconocimiento - Conciencia emocional

Consiste en conocer las propias emociones y las de los demás a través de la observación del propio comportamiento. Para esto se requiere distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las mismas; reconocer su intensidad y reacción corporal, así como también el lenguaje que se está usando al expresarla, tanto si es verbal como si no lo es.

Howard Gardner por su parte, se refería a esta competencia como: “La capacidad de establecer contacto con los propios sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta”. Para Salovey, el reconocer las propias emociones, se convierte en la piedra angular de la inteligencia emocional y por ende de su educación.

En ese sentido, la DM contribuye a la construcción activa y subjetiva de la identidad personal, apoyada en la mirada libre de juicio de sí mismo y de los otros. De esta forma se crea un ambiente seguro que facilita la exploración del universo propio y de la relación con el crecimiento personal, en un continuo movimiento de construcción, pero también de deconstrucción de imaginarios, relaciones e identidades.

Este proceso se desarrolla a través del movimiento auténtico individual <sup>15</sup>y el reto que supone para el cuerpo, el reconocer sus habilidades, destrezas, dificultades e “incapacidades” impuestas quizá por modelos de pensamiento y emociones que no han encontrado una forma de liberarse.

---

<sup>15</sup> Movimiento Auténtico es un abordaje corporal simbólico que posibilita la apertura y expresión creativa de contenidos del mundo interno a través del movimiento individual. Fue creado por Mary Whitehouse, pionera en Dance Movement Therapy, quien sustenta que el principal interés de esta técnica, es explorar “aquello que mueve a la persona desde adentro”, por tal razón esta técnica no utiliza ningún recurso más que el propio cuerpo para moverse como lo siente, con los ojos cerrados, sin técnica, sin estructura, simplemente con la espontaneidad del flujo propio.

A ese respecto, Joan Chodorow sostiene "la diferencia entre movimiento que es dirigido por el ego - yo me estoy moviendo - y movimiento que viene del inconsciente - estoy siendo movido."

<http://www.adepac.org/inicio/articulos-2/abc/movimiento-autentico/>

intensifican.<http://betinawaissman.blogspot.com.co/2013/09/movimiento-autentico-mover-el-cuerpo.html>

Esta competencia facilita:

- El reconocimiento y designación de las emociones.
- La comprensión de las causas de los sentimientos.
- El reconocimiento de las diferencias existentes entre los sentimientos y las acciones.



*Ilustración 1. Realización del somagra*

### **3.4.2. Autorregulación - Regulación de las emociones**

Consiste en dar una respuesta que se ajuste al entorno de influencia personal y colectiva. No representa la represión de la emoción, sino su manifestación en la justa medida, puesto que el equilibrio entre el descontrol y la represión suele ser muy delicado. Al potenciar la habilidad de autorregularse, se aprende a manejar de la ira, retrasar las gratificaciones inmediatas, desarrollar tolerancia a la frustración y fortalecer la habilidad para sortear situaciones de riesgo socio cultural.

Con respecto a la analogía corporal, la autorregulación se produce cuando un sujeto reconoce cómo da y recibe, a través de estímulos físicos propiciados por la DM. En un grupo de exploración, los ejercicios dirigidos hacia tal fin suelen despertar una conciencia mayor sobre los límites personales que en un entorno cotidiano, se cruzan, se rompen, se exageran o incluso se obvian. Cuando un individuo usa su cuerpo para hacer conciencia de que la autorregulación favorece a su competencia para la vida, la relación entre la emoción y el entorno cambia progresivamente.

Una de las grandes tareas humanas, es el desarrollo del autocontrol y regulación



*Ilustración 2. Ejercicio de contacto danzado por parejas*

emocional, ya que la misma contribuye al bienestar, la confianza en sí mismo y la posibilidad de relacionarse con el entorno de la mejor manera.

Esta competencia contribuye a tener:

- Mayor tolerancia a la frustración
- Menos agresiones verbales
- Mayor capacidad de expresar el enfado de una manera adecuada
- Mejor control del estrés
- Menor sensación de aislamiento y de ansiedad social

### **3.4.3. Autoestima/automotivación - Autonomía emocional**

Como afirma Salovey, al darle manejo a las anteriores competencias, el resultado es el “Flujo”, entendido como la capacidad de recorrer el camino de las emociones con

propiedad, convirtiéndolas en aliadas y no dificultades a resolver, trayendo como resultado la automotivación y la conciencia de la propia estima.

A su vez, el correlato corporal a través de la danza también se ve beneficiado por el concepto de flujo pero visto desde la perspectiva de Mihaly Csikszentmihalyi, quien sostiene que el punto de máxima atención de un individuo, sucede cuando entra en estado de flujo por medio de una actividad que le concentra. “El flujo o Estado de Flow es un estado subjetivo que las personas experimentan cuando están completamente involucradas en algo hasta el extremo de olvidarse del tiempo, la fatiga y de todo lo demás, excepto la actividad en sí misma”.<sup>16</sup>

Teniendo en cuenta lo anterior, la danza movimiento se convierte en ese recurso que hace posible sumergirse en una actividad que involucra al ser en su dimensión corporal, permitiéndole conectar con la conciencia de sí mismo para entrar en un estado de flujo creativo y emocional, favoreciendo la autoestima como ese punto de partida para el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal, usando emociones y actitudes imprescindibles para su existencia, desarrollo y fortalecimiento, lo cual se convierte en un ejercicio consciente y continuo.

La influencia que puede tener el arte como facilitador para la expresión humana a través de las representaciones simbólicas, promueve el lenguaje corporal como relato emocional, contribuyendo al fortalecimiento de la estructura yoica, la mejora de la autoestima, el respeto por el otro, el cuidado individual y colectivo. De esta manera se favorece la construcción social y afectiva, debido a que la danza pone en juego el cuerpo en movimiento, hace uso del espacio, le da una valoración al tiempo, a la fluidez del movimiento y a la expresividad.

---

<sup>16</sup> Csikszentmihalyi, M. (2009). El flujo. Emociones positivas (181-193). Madrid: Ediciones Pirámide.

Para mantener una autoestima saludable es importante establecer vínculos que produzcan sentido de pertenencia, aceptar la identidad personal, sentirse capaz y ubicar puntos de referencia claros que funcionen como modelos adecuados para contrastar valores y formas de pensamiento.

Esta competencia permite:

- Desarrollar una mayor responsabilidad.
- Fortalecer la capacidad de concentración y de prestar atención a la tarea que se lleve a cabo.
- Regular la impulsividad.

#### **3.4.4. Empatía – Habilidades socioemocionales**

Esta competencia requiere de una sana autoestima, autoconfianza, autoeficacia, autoimagen y responsabilidad, puesto que se trata de un fino equilibrio entre la propia conciencia y la conciencia de los demás. Es indispensable el desarrollo de una autonomía inamovible que permita ponerse en la situación del otro, considerándolo un igual y solidarizándose con él, sin perder percepción de la necesidad y bienestar propio.

Esta habilidad pone de manifiesto la importancia de la escucha<sup>17</sup>, no solo a nivel cognitivo, sino también corporal, puesto que las relaciones sociales están entretejidas de emociones y la recepción permanente del otro contribuye a la construcción sana de entornos socialmente equitativos y favorables para el bienestar común.

---

<sup>17</sup> La escucha corporal está relacionada con la sensibilidad para prestar atención a las manifestaciones del cuerpo, con el fin de profundizar en la capacidad de percibirlo como puerta de ingreso a la complejidad interior.

A través de la DM se reafirma la posibilidad de experimentar en el propio cuerpo la necesidad del otro, en tanto el movimiento danzado grupal busca la inclusión, la conciencia yoica y el reconocimiento de la otredad.

En el momento en que los cuerpos se permiten compartir desde su constitución física y senso perceptiva, cada uno aprende a ceder, acompañar, pedir, respetar, observar, sentir, ser y dejar ser, comprendiendo no solo de manera cognitiva, el derecho a co-existir y a ocupar un lugar.



*Ilustración 3. Ejercicio de espejo por parejas*

En esta competencia se hace pertinente la definición de Gardner de la inteligencia intrapersonal, la cual es equiparable con la empatía y que reza de la siguiente manera: “La inteligencia interpersonal consiste en la capacidad de comprender a los demás: cuáles son las cosas que más les motivan, cómo trabajan y la mejor forma de cooperar con ellos. Supone la capacidad de discernir y responder apropiadamente a los estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y deseos de las demás personas”.

Con respecto a esta competencia, Goleman sostiene que la empatía está fuertemente relacionada con el lenguaje no verbal y el cerebro emocional, puesto que ésta funciona como detectora de las emociones ajenas aunque los discursos verbales intenten dar a entender algo distinto. Por otro lado agrega que las respuestas empáticas se dan tempranamente, pero igual requieren de un desarrollo permanente durante la infancia y la adolescencia, así como la práctica y fortalecimiento en las edades adultas.

Esta competencia permite:

- Asumir el punto de vista de otra persona.
- Desarrollar mayor sensibilidad hacia los sentimientos de los demás.
- Incrementar la capacidad de escuchar al otro.

#### **3.4.5. Competencia para la vida y el bienestar**

Es la posibilidad de entender que la manera en la que se experimenta la vida, es completamente susceptible a las acciones, habilidades, actitudes y valores en pro de la construcción del bienestar personal y social. En otras palabras, esta competencia busca empoderar al sujeto para promover su bienestar a pesar de su situación.

Las habilidades sociales son destrezas requeridas para ejecutar satisfactoriamente una tarea que implique la relación interpersonal. Son en consecuencia necesarias para relacionarse de forma adecuada con los demás, haciendo posible una buena adaptación social. El comportamiento interpersonal competente se aprende y son las aptitudes sociales las que garantizan la eficacia en el trato con los demás.

En el texto *Inteligencia Emocional*, el autor hace énfasis en lo contagioso de la emoción y la oportunidad que ésta representa para producir una comunicación adecuada con el entorno, una vez el conocimiento de las propias emociones sea efectivamente dominado. Por su parte, el cuerpo favorece notablemente la intercomunicación con el otro. Por ejemplo a través de la DM, donde la comunicación no es verbal, se hace evidente la posibilidad humana de establecer contacto real a través de otros recursos distintos a los

intelectuales, los cuales, en muchas ocasiones, no resultan ser del todo confiables, mientras que la conexión mediante el cuerpo y la emoción, generalmente representan la veracidad de quien se es, propiciando así la construcción de relaciones más sólidas, sinceras y legítimas.

Por tal razón, las personas socialmente inteligentes <sup>18</sup>conectan fácilmente con otros, entrando en el “flujo” del que habla Salovey, tanto en las relaciones como en el movimiento.

Esta competencia posibilita:

- Elevar la capacidad de analizar y comprender las relaciones.
- Mejorar en la capacidad de resolver conflictos y negociar desacuerdos.
- Afirmar destrezas en la comunicación.
- Encontrar la solución de los problemas de relación.
- Fortalecer la sociabilidad, amistad y compromiso con los compañeros.
- Ser más participativos, cooperadores y solidarios.
- Desarrollar un comportamiento más democrático con los demás.

Para terminar, es clave resaltar que el ejercicio de las competencias emocionales a través de la DM, es un proceso consciente, progresivo, continuo y acumulativo que involucra también la capacidad cognitiva-racional. Esta última funciona como elemento integrador del aprendizaje recogido a lo largo de la experiencia, permitiendo por un lado generar posibilidades preventivas y por otro promover cualidades transformadoras que finalmente en la cotidianidad pueden traducirse en piezas claves que contribuyen en el desarrollo humano e integral del ser.

---

<sup>18</sup> Entendido como las personas que se relaciona hábil y satisfactoriamente usando las herramientas que poseen y que ponen al servicio de su propio bienestar



*Ilustración 4. Ejercicio de red con bastones*

#### 4. MARCO METODOLÓGICO

A través de la realización de un taller experiencial con seis (6) mujeres mayores de 30 años y laboralmente activas, se generó un laboratorio de DM aplicando los recursos corporales a las competencias básicas de la educación emocional. Cabe aclarar, que se partió del concepto de una investigación exploratoria con enfoque cualitativo, la cual se centró en el trabajo de la conciencia corporal como vehículo para provocar emoción, relación, contacto y resolución de retos físicos que luego sirvieron como analogía de la vida cotidiana.

La apuesta metodológica por medio del cuerpo danzado, en movimiento y emocionalmente libre, permite dilucidar la noción de identidad, pues el proceso se realiza desde los niveles inconscientes y las condiciones físicas dadas, siendo estos elementos que los sujetos usualmente adaptan a las formas sociales, negando o reprimiendo su autenticidad.

Para iniciar se tomaron en cuenta las percepciones previas de las participantes en cuanto a su relación psico-corporal y su posición frente a la emoción.

Dicha información se recolectó a manera de encuesta en dos momentos distintos del taller: al iniciar y al finalizar. En el inicio era importante conocer el contenido emocional y corporal con el que contaban las participantes previamente, así como establecer puntos de anclaje fundamentales para la observación de cada sesión y su desarrollo.

A este respecto es importante mencionar que la observación realizada en las sesiones y consignada en el diario de campo, está basada en los conceptos de movimiento y cuerpo de Alexander Lowen, algunos puntos básicos de movimiento de los estudios de Rudolf Van Laban y el uso de técnicas aprendidas durante experiencias propias en artes escénicas: Acrobacia, expresión corporal, DMT (Danza Movimiento Terapia) y entrenamiento teatral.

De otra parte, las competencias de educación emocional, están basadas en el modelo desarrollado por el *Grup Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP)* de la *Universitat de Barcelona*, dirigido por Rafael Bisquerra, y es complementado con las apreciaciones hechas por Goleman y Salovey en la década del 90.

Con respecto a la aplicación de una encuesta final, se aclara que obedece al propósito de esclarecer el nivel de apropiamiento que se hizo de los objetivos propuestos al iniciar las sesiones y si fue posible una modificación en el punto de vista de las participantes luego de haber vivido la experiencia.

Además del uso de encuestas, diario de campo y un protocolo del taller, se hizo un registro fotográfico y de video, para darle mayor claridad al lector sobre la exploración realizada.



*Ilustración 5. Ejercicio de imitación: Espejo en grupo*

La población seleccionada para la exploración fue 100% femenina. Mujeres profesionales, trabajadoras y mayores de 30 años. Todas con acercamientos estéticos y sensibles desde sus oficios, con gran inquietud por el lenguaje corporal y con una madurez emocional que les permitió revisarse a sí mismas, compartir con su entorno y reflexionar acerca de su competencia para la vida.

La selección fue aleatoria y surgió de una convocatoria propia a las que las participantes acudieron con previo conocimiento que sería un espacio de exploración a propósito del lenguaje no verbal, el cuerpo y la emoción.

El acercamiento a la exploración de la danza y el movimiento aplicados a las competencias de la educación emocional, se realizó con mujeres por su capacidad de expresar y compartir emociones; mayores de treinta años, por la profundidad emocional adquirida en el recorrido de su vida y laboralmente activas, dado el fuerte nivel de interacción diaria que se produce en su entorno.

La muestra inicial fue de diez (10) mujeres. Al finalizar solo seis (6) cumplieron con la totalidad de las sesiones, lo cual redujo el grupo de exploración casi en un 50%. Los motivos de deserción básicamente obedecieron a las diversas ocupaciones que cada participante asume en la cotidianidad.



*Ilustración 6. Ejercicio de imitación: Espejo en grupo*

En seguida, se muestra un cuadro caracterizador de la población con la que se desarrolló la exploración, teniendo en cuenta edad, estado civil, profesión, ocupación y nivel de escolaridad

La identidad de las participantes permanece en el anonimato y para fines de este trabajo, fue rebautizada por las mismas integrantes del grupo explorador. Esta medida fue tomada debido al acuerdo realizado al inicio del taller, sobre la confidencialidad de toda la información que proporcionaron antes, durante y después del proceso. Al respecto se anota que todas y cada una de las participantes tuvieron conocimiento de las condiciones expresas del taller, las cuales se les dieron a conocer en el formato de *consentimiento informado* que se anexa a este trabajo y que fue debidamente expuesto, discutido y firmado por las partes involucradas.

**Tabla 1.** Caracterización de la población participante del taller

| <b>CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE DEL TALLER DANZA/ MOVIMIENTO APLICADOS A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL</b> |                  |             |                     |                                  |                                          |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------------|----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>No</b>                                                                                                                                       | <b>IDENTIDAD</b> | <b>EDAD</b> | <b>ESTADO CIVIL</b> | <b>PROFESIÓN</b>                 | <b>OCUPACIÓN</b>                         | <b>NIVEL DE ESCOLARIDAD</b> |
| 1                                                                                                                                               | Tranquilidad     | 31          | Soltera             | Contadora pública                | Coordinadora administrativa y financiera | Post-grado                  |
| 2                                                                                                                                               | Fe               | 37          | Soltera             | Actriz                           | Actriz-tallerista                        | Secundaria                  |
| 3                                                                                                                                               | Guerrera         | 38          | Soltera             | Administradora financiera-actriz | Gestora cultural                         | Post-grado                  |
| 4                                                                                                                                               | Sobreviviente    | 45          | Unión libre         | Actriz                           | Actriz y otros                           | Superior informal           |
| 5                                                                                                                                               | Pez-es           | 40          | Soltera             | Actriz                           | Gestora cultural                         | Pre-grado                   |
| 6                                                                                                                                               | Matilda          | 39          | Casada              | Socióloga                        | Consultora de educación                  | Pre-grado                   |

## 4.1 INSTRUMENTOS

De acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación, se definió que los instrumentos apropiados para responder las preguntas orientadoras eran el taller, la encuesta y el diario de campo.

En los siguientes párrafos se muestra la relevancia y finalidad de cada uno, así como la descripción de su aplicación en el proceso

### 4.1.1 Taller de Danza/Movimiento aplicado a las competencias básicas de la educación emocional

Como instrumento principal de esta investigación se eligió el taller, por ser un espacio de reflexión y de acción donde generalmente, un grupo de personas, coordinados por un facilitador hace su aporte propio, disminuyendo la distancia entre la teoría y la práctica<sup>19</sup>.

Como se mencionó en el enfoque de la investigación, este taller se diseñó con base en los conceptos de movimiento manejados por Rudolf Van Laban y Alexander Lowen, traducidos en una serie de ejercicios de conocimiento propio que han sido fruto de experiencias previas en el mundo de las artes escénicas.

Aunque los autores son bastante técnicos, especialmente Laban, la intención del taller no se basó en aprender técnicas dancísticas, sino en el uso de la danza y el movimiento como vehículos de expresión individual y colectiva de manera auténtica.

Básicamente se buscó la exploración sin artificio, sin técnica, para lograr conectar con el ritmo interior, el propio cuerpo y la sensibilidad inscrita en él. Aunado con la conciencia corporal, se realizó una concienciación emocional desde la experiencia vivencial y el relato verbal.

---

19

[http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion\\_conceptostallerparticipativo.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion_conceptostallerparticipativo.pdf)

Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, los pilares fundantes del taller fueron la educación emocional, la danza y el movimiento, por lo cual al hacer un contraste entre ellos con respecto a su aporte para el desarrollo humano, surgieron los siguientes aspectos que, por un lado se convierten en principios para aplicar y por otro en objetivos a alcanzar.

### Principios

- Respeto a la diferencia
- Autocuidado
- Presencia en el aquí y ahora
- Pensamiento libre de juicio
- Espacio seguro de trabajo (confidencialidad)
- Observación, escucha y participación activa
- Contención grupal
- Conciencia individual y grupal

### Objetivos

- Ejercitar la toma de conciencia de la intensidad emocional y su correlato corporal
- Mantener un “diálogo interno” auto reflexivo
- Permitirse la expresión emocional de forma verbal y no verbal
- Hacer las veces del observador afuera de los acontecimientos para evitar engancharse con emociones o situaciones
- Entablar relación a través del contacto visual
- Leer e interpretar relaciones establecidas
- Comprender el punto de vista de los demás en su expresión verbal y no verbal

#### ***4.1.1.1. Recursos de uso transversal***

Los siguientes recursos fueron utilizados a lo largo del taller como ejes transversales que facilitaron la exploración de las participantes, así como la apropiación individual de su cuerpo con relación a sí mismas y a las demás.

En cada uno de los ejercicios, se hizo énfasis en transitar consciente y permanentemente por los recursos transversales para lograr mantener la conexión inicial y producir un nivel de involucramiento más profundo con respecto a las actividades propuestas.

#### **Enraizamiento o Grounding**

Este término utilizado por Alexander Lowen, hace referencia a la cualidad de entrar en conexión con uno mismo, la realidad corporal, afectiva, interpersonal y con el entorno.

El enraizamiento implica llevar la conciencia hacia la parte baja del cuerpo (pelvis, piernas y pies), para generar la sensación de agarre en el aquí y el ahora.

En el proceso de exploración, esta fue un recurso transversal que se usó como punto de conciencia corporal y emocional, a la vez que motivó la indagación del movimiento corporal más allá de las extremidades superiores, las cuales por facilidad son más empleadas, pero también suponen mayor superficialidad. Al respecto, poner en acción la parte inferior del cuerpo como raíz, cumplió con dos funciones básicas:

- Regulación emocional: Sensación de estabilidad
- Función de individuación: El sentimiento de “estar con los pies en la tierra”, para lograr identificarse a sí mismo, encontrar una posición y hacer conciencia de la propia individualidad.



*Ilustración 7. Ejercicio de imitación: Espejo en grupo*

### **Respiración**

En palabras de Lowen, respirar crea sentimientos, y la incapacidad para dejar fluir la respiración, se convierte en un obstáculo para mantener o recuperar la salud emocional.

Respirar profundamente carga el cuerpo y literalmente le infunde vida, desbloqueando a su vez las tensiones alojadas en los distintos grupos musculares del cuerpo y en las emociones. A lo largo de las sesiones de exploración, se les motivó a las participantes

para dejar fluir libremente su respiración y hacer conciencia de la misma en todos y cada uno de los momentos que requirieron su presencia corporal y emocional.

El respirar conscientemente crea un flujo de movimiento que permite establecer relaciones dialógicas más claras a través del cuerpo, pues el ritmo cadencioso de la entrada y salida del aire, funciona como vehículo para la “escucha” activa de sí mismo y de los otros.

### **Contacto visual**

En un trabajo grupal es imprescindible el contacto visual como vehículo de comunicación y reconocimiento. En el taller, mediante el contacto visual permanente, se buscó que las participantes hicieran conciencia de su propia individualidad y al mismo tiempo reconocieran a la otra afuera como un sujeto capaz de transmitir, articular y entablar relaciones dialógicas a través del cuerpo.

Al mismo tiempo que se le concede al otro un status de presencia, la mirada se convierte en un punto de anclaje fundante en toda relación interpersonal porque da la posibilidad de leer afuera lo que le pasa al otro adentro.

#### ***4.1.1.2. Estructura del taller***

El proceso de exploración se desarrolló durante 5 sesiones, cada una con dos horas de duración y centrada en la indagación de una competencia emocional específica.

Cada encuentro se dividió en tres momentos distintos: Inicio, con la intención de provocar la observación; desarrollo motivando la exploración; y cierre para realizar un intercambio verbal consciente sobre lo experimentado.

*Tabla 2. Estructura del taller*

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>INICIO</b></p> | <p>Se caracterizó por ser el primer momento de reunión del grupo, dentro de un <b>círculo</b>, donde cada una hizo conciencia de su presencia en el aquí y el ahora.</p> <p>Es importante mencionar que el primer contacto energético del grupo se produce en la formación en círculo, debido a que éste funciona como contenedor y soporte grupal.</p> <p>Una vez las participantes estuvieron conectadas al espacio, a su respiración y al contacto visual entre ellas, se hizo la transición hacia la conciencia del <b>enraizamiento</b>. Después se inició con la pregunta: <b>¿Con qué vengo?</b> La cual se sugirió ser respondida en una sola palabra con el propósito de hacer conciencia de la emoción contenida interiormente, sin dar cabida a que se intelectualizara la respuesta a través de un discurso racional.</p> <p>Posteriormente, se realizó un calentamiento y/o estiramiento, de acuerdo al objetivo de cada sesión, para luego dar paso al momento de desarrollo principal. Los ejercicios usados para esta parte, se centraron en el enraizamiento, la conciencia de las extremidades inferiores y el movimiento aeróbico<sup>20</sup> combinado con el juego.</p> |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

<sup>20</sup> Aeróbico significa literalmente "con oxígeno", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos.  
[http://www.fertilab.net/ginecopedia/ejercicios/ejercicios\\_para\\_bajar\\_de\\_peso/que\\_son\\_los\\_ejercicios\\_aerobicos\\_1](http://www.fertilab.net/ginecopedia/ejercicios/ejercicios_para_bajar_de_peso/que_son_los_ejercicios_aerobicos_1)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DESARROLLO</b> | <p>Durante esta etapa, se realizó el o los ejercicios principales utilizando la danza y el movimiento con el propósito de dar cumplimiento al objetivo de la sesión. Para este fin se brindó una instrucción inicial, acompañada de una debida explicación, que luego cada participante fue capaz de replicar.</p> <p>En este momento se recordó la importancia de los principios del taller, de permanecer en constante observación y participación activa, tanto si el ejercicio ocurría de manera individual, como si lo hacía de manera grupal.</p> <p>Posteriormente se hizo una liberación psico-corporal a través de la danza y el movimiento, para relajar la energía y el intercambio grupal.</p>                                                     |
| <b>CIERRE</b>     | <p>El cierre, fue especialmente importante, ya que posibilitó la reflexión consciente de lo que se vivió hasta entonces a nivel corporal y emocional. De igual manera se produjo un contacto en círculo y las participantes fueron libres de hacer una devolución consciente, verbal y dialogada sobre la experiencia transitada.</p> <p>Esta parte estuvo acompañada de una conceptualización sobre las competencias de la educación emocional, permitiendo a las participantes desarrollar a nivel cognitivo, una asociación más clara entre el manejo de sus emociones y la historia que su cuerpo relata. Al respecto es importante recordar que la historia vivida de una persona está en su cuerpo pero su historia consciente está en sus palabras.</p> |



Para finalizar, cada una respondió a la pregunta **¿Con qué me voy?** con la intención de revisar cuál había sido el impacto que las actividades desarrolladas produjeron en ellas. De igual manera se sugirió que la respuesta fuese en una sola palabra y así poder contrastar con el estado inicial expresado por cada una.

#### ***4.1.1.3. Sesiones y ejercicios del taller***

Como se menciona al inicio del marco metodológico, las sesiones fueron diseñadas teniendo en cuenta los conocimientos propios, conceptos básicos sobre movimiento de Rudolf Van Laban y Alexander Lowen, y la educación emocional. Cabe aclarar que cada ejercicio buscó la integración entre el movimiento, la danza y la emoción, sin llegar a convertirse en un espacio terapéutico.

En este apartado se presentan los objetivos y ejercicios desarrollados en cada sesión a manera explicativa, teniendo como punto de partida las competencias básicas de la educación emocional. En la sección de anexos se puede consultar el cuadro que resume la estructura completa del taller.

***Tabla 3. Estructura de las sesiones y ejercicios del taller***

| <b>Sesión #1</b>        |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Temática central</b> | <b>Auto reconocimiento</b>                                                                                                                                                         |
| <b>Objetivo</b>         | Propiciar un reconocimiento del propio cuerpo y la historia de vida alojada en él, con la intención de resignificar las experiencias vividas y la capacidad personal de superarlas |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ejercicio central</b>    | <p><b>Somagrama (Individual):</b> Este es un recurso que utiliza la expresión plástica para hacer conciencia de donde se ubica la emoción dentro del espectro corporal y cuál es la historia de vida que el individuo desea plasmar. Mediante la representación simbólica registrada en la silueta del propio cuerpo que ha sido previamente dibujada en papel periódico la participante reconoce su propia historia y resignifica su experiencia de vida rebautizando su silueta.</p> |
| <b>Sesión #2</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Temática central</b>     | <b>Autorregulación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Objetivo</b>             | <p>Reflexionar sobre como el cuerpo reacciona a las emociones y como cada participante, desde su experiencia individual, reconoce el miedo en el correlato corporal. La intención es lograr ubicarse como observador del mismo e identificar mecanismos propios para desarrollar la capacidad de autorregularse.</p>                                                                                                                                                                   |
| <b>Ejercicios centrales</b> | <p><b>Movimiento auténtico (individual):</b> Ejercicio centrado en movimiento libre, generado desde el interior del sujeto, con el propósito de explorar la propia corporalidad. En esta sesión en específico, luego de indagar sobre la propia expresión, se pide hacer conciencia de la ubicación del miedo en el cuerpo de cada participante para reconocer el correlato corporal y la capacidad individual de gestionarlo.</p>                                                     |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p><b>Liberación a través del cuerpo/danza (individual):</b> Luego de reconocer la emoción, se produce un momento de liberación mediante movimientos repetitivos para lograr “soltar” la sensación corporal del miedo.</p> <p><b>De vuelta al somagrama (individual):</b> Cada participante regresa a su silueta y resignifica el concepto y ubicación del miedo en su cuerpo.</p> <p><b>Relajación guiada (individual):</b> Luego de decantar las emociones producidas durante la liberación física, se produce un momento de relajación, teniendo como visualización la llama violeta de la transmutación <sup>21</sup> para lograr la integración de los elementos encontrados y resignificados.</p> |
| <b>Sesión #3</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Temática central</b> | <b>Autoestima y automotivación</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Objetivo</b>         | <p>Teniendo en cuenta las experiencias previas en el ámbito verbal y no verbal, se busca motivar el inicio del contacto con otros cuerpos, desde la experiencia individual de cada participante y lo que se siente en capacidad de dar y recibir.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

<sup>21</sup> En metafísica existen 7 diferentes rayos de colores, con vibraciones energéticas distintas y específicas para cada necesidad. Estos rayos conforman la energía creadora del universo. La llama violeta es el séptimo rayo y representa la transmutación de lo negativo en positivo, la liberación y transformación. Usada en terapias alternativas energéticas (luz, llamas, visualización), cromoterapia y cristaloterapia, Esta luz también está relacionada con el canal energético del cuerpo, el cual es conocido como los chakras. <https://soyespiritual.com/metafisica/aprende-usar-llama-violeta.html>

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ejercicios centrales</b> | <p><b>Ejercicio de contacto danzado (en parejas).</b> Uso de tres niveles de contacto: piel, músculo, hueso. Cada pareja debe indagar sobre sus posibilidades de contacto, hasta donde se permite ir y hasta donde permite que el otro llegue.</p> <p><b>Liberación a través del cuerpo/danza, movimiento (grupal):</b> danza grupal con elementos, estableciendo contacto con otras y teniendo en cuenta lo practicado con respecto al dar y recibir.</p> |
| <b>Sesión #4</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Temática central</b>     | <b>Empatía</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Objetivo</b>             | <p>Reconocer la propia capacidad de ponerse en el lugar de otro cuerpo a través de la observación e imitación de sus movimientos, intenciones, ritmos, velocidades y manejo del espacio. La intención es llevar a la práctica la capacidad de relacionarse haciendo conciencia del "yo" y del "otros"</p>                                                                                                                                                  |
| <b>Ejercicios centrales</b> | <p><b>Ejercicio de imitación corporal (en parejas):</b> Espejo, sombra y réplica. El propósito se centra en reconocer al otro como sujeto e intentar ponerse en los zapatos de él, siendo esto último el principio básico de la empatía.</p> <p><b>Liberación a través del cuerpo/danza, movimiento:</b></p>                                                                                                                                               |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>Ejercicio de red con bastones pequeños. Cada participante cuenta con un bastón de madera<sup>22</sup> que sostiene de un extremo con su mano derecha y en el círculo pasa el otro extremo a la mano izquierda de su compañera. El círculo queda unido por los bastones y en cuanto se da inicio al movimiento, todas las involucradas deben seguirlo en el ritmo grupal sin dejar caer los bastones. Este es un claro ejercicio de cooperación, de escucha y de comprensión empática para lograr un fin común.</p> |
| <b>Sesión #5</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Temática central</b>     | <b>Competencia para la vida y el bienestar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Objetivo</b>             | <p>Partiendo del principio de facilidad, se busca producir relación con las otras, teniendo como base el uso del movimiento compartido, libre de juicio y aceptado, para crear estrategias de comunicación no verbal que incluyan a cada individuo y posibilite la interacción consensuada.</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ejercicios centrales</b> | <p><b>Ejercicio de contacto danzado utilizando los 3 niveles de movimiento (grupal):</b> Este ejercicio busca reconocer cuáles son las tres dimensiones de movimiento del cuerpo humano puesta en los niveles alto, medio y profundo (bajo). A través de la conciencia primero individual y luego grupal, se invita a las participantes a que exploren su capacidad de relación en movimiento desde su propuesta individual, la cual será</p>                                                                         |

<sup>22</sup> Este bastón es un instrumento de trabajo esencialmente utilizado para producir conexión entre las participantes. Sus especificaciones técnicas son las siguientes: Largo 60 cm; peso: liviano; grosor: 1 cm de diámetro; material: madera

respondida por las otras y será objeto de observación del resto de grupo.

**Liberación a través del cuerpo/danza, movimiento (grupal):** Ejercicio de red con bastones pequeños: siguiendo los lineamientos de la sesión anterior, se le agrega el elemento de los niveles para recrear una situación grupal más compleja y que demande mayor escucha, reconocimiento del movimiento propio, de la necesidad de la otra y el encuentro del ritmo grupal.



*Ilustración 8. Ejercicio danzado usando distintos puntos e intensidad en el contacto*

#### **4.1.2. Encuesta**

La encuesta propuesta como instrumento de medición, estuvo encaminada a medir el impacto de la exploración en los participantes. Dicha prueba se aplicó antes de iniciar la primera sesión con el fin de conocer la claridad que había sobre los siguientes conceptos y así direccionar las actividades puntuales del taller:

- Autoconocimiento-aquí y ahora
- Conexión Corporal
- Inteligencia emocional
- Empatía

Al finalizar, se realizó la misma encuesta para contrastar las respuestas iniciales con las finales después de haber vivido la experiencia y constatar si hubo algún cambio, transformación o modificación en la percepción de las participantes. Uno de los objetivos de la encuesta y la forma de aplicación, se centró en indagar que tanto significó el taller en términos de comprensión de la utilidad de la danza y el movimiento aplicados a la apropiación de las competencias de la educación emocional. El protocolo de la encuesta se encuentra alojado en los anexos del presente documento.

#### **4.1.3. Diario de campo**

Con el fin de llevar un registro fiel de lo sucedido en cada una de las sesiones, el último instrumento utilizado fue el diario de campo, el cual se diligenció cuidadosamente después de cada sesión. Dicho instrumento fue alimentado en su mayoría con las apreciaciones de cierre que las participantes manifestaron verbalmente.

Por otro lado, el registro fotográfico y de video realizado durante la exploración, permitió observar con mayor detenimiento el desarrollo de las actividades propuestas y el cumplimiento de los objetivos.

Para llevar a cabo la observación, se tuvieron en cuenta las siguientes variables de análisis: a) Nivel de compromiso individual con la emoción, b) Comprensión empática, c) Capacidad de relación con el entorno, d) Reflexión de cierre, e) Característica del movimiento individual.

Dichas variables, permiten medir la utilidad de las actividades de danza/movimiento en términos de evolución en la capacidad de: a) Expresar con el cuerpo, b) Reconocerse en la emoción, c) Ponerse en el lugar de los otros, d) Interactuar, e) Interlocutar, verbalizar y hacer conciencia del proceso propio.

El protocolo de diario de campo se encuentra alojado en los anexos del presente documento.



*Ilustración 9. Ejercicio de red con bastones*

## 5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de este proceso son mostrados a través de la información arrojada por los tres instrumentos utilizados para responder a las preguntas planteadas inicialmente sobre los aportes que puede hacer la danza/movimiento a la educación emocional.

Se aborda el taller desde la perspectiva de la primera y última palabra con la que las participantes describen su sensación presente en cada una de las sesiones, luego se exponen los resultados de la aplicación de la encuesta que mostró el estado inicial y final de las participantes con respecto a la totalidad del taller y por último el diario de campo donde se pueden apreciar los puntos de vista de las participantes en cada sesión.

### 5.1. ANÁLISIS DEL TALLER: PALABRAS INICIAL Y FINAL

Teniendo en cuenta que esta declaración verbal fue solicitada en forma de una sola palabra que lograra describir la sensación que en ese momento habitaba con mayor fuerza a cada participante, se pudo detectar un gran cambio entre la postura con la que iniciaban y la que finalmente se llevaban después de vivir la experiencia individual.

Como se puede apreciar en la *Tabla 3*, las palabras de inicio por sesión, representan en su mayoría, sensaciones poco positivas en las participantes, quienes usualmente llegaban al taller luego de un largo día de trabajo o de múltiples ocupaciones. Diecisiete (17) de las veinticuatro (24) palabras utilizadas durante las cinco sesiones, muestran inquietud, angustia, cansancio y otras características de tensión que alejaban a las participantes de un estado de calma. Cabe aclarar que para el primer día de sesión no se solicitó una declaración sobre el estado en el que se encontraban, pues este encuentro se centró en la formalización del taller apoyado en el diálogo con las participantes sobre temas puntuales de confidencialidad, acuerdos, logística y otros necesarios para generar un espacio seguro de exploración.

Por otra parte, las palabras finales después de cada sesión, muestran en gran parte emociones positivas como resultado de la transición ocurrida a través de los distintos ejercicios corporales propuestos. Veintiocho (28) de las treinta (30) palabras muestran percepciones de relajación, tranquilidad, conciencia y vitalidad, mientras que sólo en dos ocasiones se denota una transición hacia emociones inquietantes<sup>23</sup>, producidas quizá por la reflexión y desbloqueo emocional que se fue haciendo notorio a medida que ocurría el laboratorio.

Para lograr una mayor comprensión en la lectura de las gráficas, es importante recordar que por razones de confidencialidad, no se usan los nombres de las participantes sino los seudónimos con los que ellas mismas se bautizaron durante la actividad realizada en la primera sesión del taller.

**Tabla 4.** Relación palabra inicial y final por sesión

| RELACIÓN PALABRA INICIAL Y FINAL POR SESIÓN                            |               |                                                    |                                  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| SESIÓN                                                                 | PARTICIPANTE  | PALABRA INICIAL<br>¿CON QUÉ VIENE?                 | PALABRA FINAL<br>¿CON QUÉ SE VA? |
| <b>#1</b><br><b>10 DE MAYO</b><br><b>Auto</b><br><b>reconocimiento</b> | Fe            | Inicio-expectativa.<br>Formalización del<br>taller | Reconstrucción                   |
|                                                                        | Tranquilidad  |                                                    | Tranquilidad                     |
|                                                                        | Guerrera      |                                                    | Reconocimiento                   |
|                                                                        | Sobreviviente |                                                    | Reafirmación                     |
|                                                                        | Pez-es        |                                                    | Gratitud                         |
|                                                                        | Matilda       |                                                    | Conciencia                       |

<sup>23</sup> En este contexto se refiere a emociones que sacaron de un estado de calma o de control a las participantes, para llevarlas a una esfera más reflexiva sobre su historia personal desencadenando tristeza e incomodidad.

| RELACIÓN PALABRA INICIAL Y FINAL POR SESIÓN                                       |               |                   |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|------------------------------|
| <b>#2</b><br><b>17 DE MAYO</b><br><b>Autorregulación</b>                          | Fe            | Dudas             | Valor                        |
|                                                                                   | Tranquilidad  | Energía           | Luz                          |
|                                                                                   | Guerrera      | Cansancio*        | Vitalidad                    |
|                                                                                   | Sobreviviente | Cansancio         | Poder                        |
|                                                                                   | Pez-es        | Cansancio         | Plenitud                     |
|                                                                                   | Matilda       | Expectativa       | Agradecimiento               |
| <b>#3</b><br><b>24 DE MAYO</b><br><b>Autoestima y automotivación</b>              | Fe            | Emoción-felicidad | Conectada                    |
|                                                                                   | Tranquilidad  | Gripa             | Pensativa                    |
|                                                                                   | Guerrera      | Confianza         | Silencio-tristeza            |
|                                                                                   | Sobreviviente | Desconcentrada    | Llena de ella y de las otras |
|                                                                                   | Pez-es        | Adolorida         | Recargada-energizada         |
|                                                                                   | Matilda       | Acelere           | Desacelerada                 |
| <b>#4</b><br><b>31 DE MAYO</b><br><b>Empatía</b>                                  | Fe            | Cansancio         | Suavidad                     |
|                                                                                   | Tranquilidad  | Malestar-gripa    | Cómoda                       |
|                                                                                   | Guerrera      | Tranquila         | Felicidad                    |
|                                                                                   | Sobreviviente | Feliz             | Caramelo                     |
|                                                                                   | Pez-es        | Relajada          | Contenta                     |
|                                                                                   | Matilda       | Tranquila         | Felicidad                    |
| <b>#5</b><br><b>15 DE JUNIO</b><br><b>Competencia para la vida y el bienestar</b> | Fe            | Nostalgia         | Disciplina                   |
|                                                                                   | Tranquilidad  | Angustia          | Calma                        |
|                                                                                   | Guerrera      | Inquieta          | Sonrisa                      |
|                                                                                   | Sobreviviente | Síndrome urbano   | Energía                      |
|                                                                                   | Pez-es        | Alegría           | Relajada                     |
|                                                                                   | Matilda       | Apurada           | Tranquilidad                 |

\*Cansancio: En palabras literales de la participante, se refiere a cansancio extremo.

Es interesante observar los cambios tan contundentes de las participantes con respecto a su percepción del momento presente. Esta transformación tiene que ver básicamente con la modificación energética que sufre el cuerpo en movimiento, la liberación de endorfinas y la conciencia sobre el proceso personal. Resulta sugerente pensarse como forjadores de la condición emocional usando los recursos propios sin mayores artificios más allá de la conciencia y la integración cuerpo, mente y emoción.

Cada ejercicio logró remover el interior de las participantes, provocando que entraran en contacto consigo mismas, abriendo la comunicación desde su dimensión no verbal, para luego llevarlo al espacio de reflexión consciente que finalmente se convirtió en palabra hablada generadora de intercambio, crecimiento y conexión.

## 5.2. ANÁLISIS DE LA ENCUESTA

Una vez se aplicó la encuesta tanto al inicio como al final, se recogieron las distintas percepciones de las participantes con respecto a: **El autoconocimiento, la conexión corporal, la inteligencia emocional y la empatía.** Con este instrumento puntualmente se logró obtener respuestas más claras sobre la posible afectación que produjo el taller en la forma en que las participantes reconocen los tópicos propuestos.

Haciendo contraste entre las respuestas dadas por las participantes al inicio y al final del taller, se puede inferir una apropiación consciente tanto de las herramientas transversales planteadas (Respiración, el contacto visual y el enraizamiento), como de los principios y objetivos de la exploración. Es pertinente recordar la importancia de las herramientas como anclas dentro de las consignas para la exploración individual, y el respeto a la diferencia, la escucha activa, el pensamiento libre de juicio, la conciencia del aquí y ahora, como motores garantes de la reflexión personal.

Teniendo en cuenta los aspectos mencionados, a continuación se muestran los resultados de la encuesta teniendo en cuenta los cuatro tópicos objetivos.

## Autoconocimiento aquí y ahora

*Tabla 5. Resultado aplicación encuesta: Autoconocimiento aquí y ahora*

| RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA                                           |               |                              |                            |                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------|
| CONCEPTO: AUTOCONOCIMIENTO-AQUÍ Y AHORA                                              |               |                              |                            |                                  |            |
| RANGOS Y OPCIONES DE RESPUESTA                                                       | Nunca: 1      | Rara vez: 2                  | A veces: 3                 | Generalmente: 4                  | Siempre: 5 |
| PREGUNTA/AFIRMACIÓN                                                                  | PARTICIPANTE  | RESPUESTA PRIMERA APLICACIÓN | RESPUESTA APLICACIÓN FINAL | RESULTADO                        |            |
| 1. Creo que mis emociones son inapropiadas                                           | Tranquilidad  | 4                            | 5                          | Subió de Generalmente a Siempre  |            |
|                                                                                      | Fe            | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Generalmente   |            |
|                                                                                      | Guerrera      | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
|                                                                                      | Sobreviviente | 1                            | 1                          | Igual: Nunca                     |            |
|                                                                                      | Pez-es        | 4                            | 2                          | Bajó de Generalmente a Rara vez. |            |
|                                                                                      | Matilda       | 4                            | 2                          | Bajó de Generalmente a Rara vez. |            |
| 2. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento                          | Tranquilidad  | 4                            | 3                          | Bajó de Generalmente a A veces   |            |
|                                                                                      | Fe            | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Generalmente   |            |
|                                                                                      | Guerrera      | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
|                                                                                      | Sobreviviente | 1                            | 2                          | Subió de Nunca a Rara vez.       |            |
|                                                                                      | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
|                                                                                      | Matilda       | 3                            | 2                          | Bajó de A veces a Rara vez       |            |
| 3. Juzgo mis pensamientos como buenos o malos                                        | Tranquilidad  | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Generalmente   |            |
|                                                                                      | Fe            | 4                            | 4                          | Igual: Generalmente              |            |
|                                                                                      | Guerrera      | 4                            | 3                          | Bajó de Generalmente a A veces   |            |
|                                                                                      | Sobreviviente | 1                            | 2                          | Subió de Nunca a Rara vez.       |            |
|                                                                                      | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
|                                                                                      | Matilda       | 3                            | 2                          | Bajó de A veces a Rara vez       |            |
| 4. Se me dificulta permanecer atento a lo que está sucediendo en el momento presente | Tranquilidad  | 3                            | 1                          | Bajó de A veces a Nunca          |            |
|                                                                                      | Fe            | 5                            | 5                          | Igual: Siempre                   |            |
|                                                                                      | Guerrera      | 4                            | 3                          | Bajó de Generalmente a A veces   |            |
|                                                                                      | Sobreviviente | 2                            | 3                          | Subió de Rara vez a A veces      |            |
|                                                                                      | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
|                                                                                      | Matilda       | 3                            | 3                          | Igual: A veces                   |            |
| 5. Cuando tengo pensamientos inquietantes, me juzgo como bueno o malo.               | Tranquilidad  | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Generalmente   |            |
|                                                                                      | Fe            | 4                            | 4                          | Igual: Generalmente              |            |
|                                                                                      | Guerrera      | 4                            | 3                          | Bajó de Generalmente a A veces   |            |
|                                                                                      | Sobreviviente | 2                            | 1                          | Bajó de Rara vez a Nunca         |            |
|                                                                                      | Pez-es        | 2                            | 2                          | Igual: Rara vez                  |            |
|                                                                                      | Matilda       | 4                            | 3                          | Bajó de Generalmente a A veces   |            |

En las participantes, la autoconciencia dinamizó una identificación mayor de sí mismas mostrando en la encuesta un reconocimiento más claro de las opiniones que les merecen sus propios sentimientos, y de la poca atención que habían tenido sobre ellas.

A través del trabajo en el pensamiento libre de juicio y la conciencia del momento presente, fue posible que las participantes identificaran las manifestaciones que tienen frente a las sensaciones y sentimientos provocados por distintos factores, sin calificarlas como buenas o malas y dándoles la posibilidad de revisar cuidadosamente la afección que le producían para acrecentar la probabilidad de regularlas y re conducir las.

Con las respuestas dadas al inicio del taller, se puede notar que había una postura de juicio bastante marcada en las participantes, la cual se atenuó en las respuestas finales de la encuesta. Con este resultado puede inferirse que el contacto con el cuerpo produce una sensación de autonomía que se convierte en una poderosa fuente de información para facilitar la revaloración de lo que se conocía, dándole espacio a una revisión consciente de quien se es en el presente.

El trabajo en el enraizamiento fue definitivo para traer la conciencia del momento presente, pues facilitó la revisión sin juicio de sí mismas, comprendiendo que la exploración se centró en el sujeto presente que reconoce su historia personal, pero que no se engancha al pasado o fantasea con el futuro. La importancia del enraizamiento radica entonces, en la estabilidad corporal que brinda el apoyo de las extremidades inferiores, produciendo una sensación de conexión con la energía vital del cuerpo y el reconocimiento del potencial personal.

### **Conexión con el cuerpo**

Este concepto tiene que ver básicamente con el reconocimiento corporal que posee un individuo sobre la constitución, el funcionamiento y los mensajes de su propia estructura física, teniendo en cuenta además, las relaciones que puede tejer a través de su expresión no verbal. Tomando como base del taller la danza/movimiento, se hizo énfasis durante todo el proceso en la observación atenta de lo que el cuerpo significaba para cada una, lo que con él podían transmitir y lo que les podía comunicar por medio de una serie de reacciones fisiológicas involuntarias.

Claramente el inicio del proceso mostró una conexión baja con la dimensión física, que luego fue tornándose más consciente debido a la propuesta metodológica y a la interacción inevitable con otros cuerpos. Para tal fin se hizo uso de la respiración y el contacto visual como herramientas básicas para el aprendizaje corporal.

A través de la respiración consciente se buscó que las participantes logaran regular su capacidad muscular y conectarse con su propia vitalidad, mientras que con el contacto visual se propició la comunicación con otros cuerpos, validando su existencia por medio del lenguaje no verbal.

Partiendo de esta base, los resultados de la encuesta mostraron una mayor apropiación de la conexión corporal, relacionada no solo con la dimensión física sino también emocional, pues a través de las actividades desarrolladas, se produjo en múltiples ocasiones, reacciones corporales que delataron emociones y a su vez emociones que nacieron de estímulos corporales. Esto evidentemente sumergió a las participantes en una reflexión más consciente sobre la importancia del cuerpo en la experiencia como ser humano.

**Tabla 6. Resultados de la encuesta: Conexión con el cuerpo**

| RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA                                                                      |               |                              |                            |                                                 |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| CONCEPTO: CONEXIÓN CON EL CUERPO                                                                                |               |                              |                            |                                                 |                   |
| RANGOS Y OPCIONES DE RESPUESTA                                                                                  | Nunca: 0      | Un poco: 1                   | Algunas veces: 2           | La mayoría del tiempo: 3                        | Todo el tiempo: 4 |
| PREGUNTA/AFIRMACIÓN                                                                                             | PARTICIPANTE  | RESPUESTA PRIMERA APLICACIÓN | RESPUESTA APLICACIÓN FINAL | RESULTADO                                       |                   |
| 1. Si hay una tensión en mi cuerpo, estoy consciente de esa tensión                                             | Tranquilidad  | 2                            | 3                          | Subió de Algunas veces a La mayoría del tiempo  |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 4                            | 4                          | Igual: Todo el tiempo                           |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 3                            | 4                          | Subió de La mayoría del tiempo a Todo el tiempo |                   |
| 2. Mi respiración es superficial cuando estoy nervioso(a) o temeroso(a)                                         | Tranquilidad  | 4                            | 2                          | Bajó de Todo el tiempo a algunas veces          |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 3                            | 4                          | Subió de La mayoría del tiempo a Todo el tiempo |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 3                            | 1                          | Bajó de La mayoría del tiempo a Un poco         |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 2                            | 1                          | Bajó de Algunas veces a Un poco                 |                   |
| 3. Siento que mi cuerpo se congela, frente a situaciones incómodas                                              | Tranquilidad  | 4                            | 4                          | Igual: Todo el tiempo                           |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 4                            | 0                          | Bajó de Todo el tiempo a Nunca                  |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 1                          | Bajó de Algunas veces a Un poco                 |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 0                            | 0                          | Igual: Nunca                                    |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 2                            | 0                          | Bajó de Algunas veces a Nunca                   |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 0                            | 1                          | Subió de Nunca a Un poco                        |                   |
| 4. Soy consciente de lo que le pasa a mi cuerpo cuando estoy temerosa/a.                                        | Tranquilidad  | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 4                            | 4                          | Igual: Todo el tiempo                           |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 4                          | Subió de Algunas veces a Todo el tiempo         |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 1                            | 3                          | Subió de Un poco a La mayoría del tiempo        |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
| 5. Logro observar mi cuerpo desde afuera                                                                        | Tranquilidad  | 0                            | 0                          | Igual: Nunca                                    |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 4                            | 0                          | Bajó de Todo el tiempo a Nunca                  |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 0                            | 2                          | Subió de Nunca a Algunas veces                  |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 0                            | 2                          | Subió de Nunca a Algunas veces                  |                   |
| 6. Me siento separado(a) de mi cuerpo                                                                           | Tranquilidad  | 0                            | 2                          | Subió de Nunca a Algunas veces                  |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 0                            | 0                          | Igual: Nunca                                    |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 0                          | Bajó de Algunas veces a Nunca                   |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 1                            | 0                          | Subió de Un poco a Nunca                        |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 2                            | 3                          | Bajó de Algunas veces a La mayoría del tiempo   |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 0                            | 0                          | Igual: Nunca                                    |                   |
| 7. Tengo en cuenta las señales de mi cuerpo para entender cómo me siento                                        | Tranquilidad  | 2                            | 2                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 2                            | 3                          | Subió de Algunas veces a La mayoría del tiempo  |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 3                            | 2                          | Bajó de La mayoría del tiempo a Algunas veces   |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 2                            | 4                          | Subió de Algunas veces a Todo el tiempo         |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: Algunas veces                            |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 3                            | 4                          | Subió de la mayoría del tiempo a todo el tiempo |                   |
| 8. Cuando me siento físicamente incómodo(a), reflexiono sobre las razones que pudieron generar esa incomodidad. | Tranquilidad  | 4                            | 1                          | Bajó de Todo el tiempo a Nunca                  |                   |
|                                                                                                                 | Fe            | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 2                            | 3                          | Subió de algunas veces a la mayoría del tiempo  |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 4                            | 4                          | Igual: Todo el tiempo                           |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 3                            | 4                          | Subió de la mayoría del tiempo a todo el tiempo |                   |
| 9. Percibo y atiendo la información de mi cuerpo acerca de mi estado emocional                                  | Tranquilidad  | 0                            | 2                          | Subió de Nunca a Algunas veces                  |                   |
|                                                                                                                 | Fe            |                              | 4                          | ANULADA                                         |                   |
|                                                                                                                 | Guerrera      | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Sobreviviente | 3                            | 4                          | Subió de la mayoría del tiempo a todo el tiempo |                   |
|                                                                                                                 | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: La mayoría del tiempo                    |                   |
|                                                                                                                 | Matilda       | 2                            | 3                          | Subió de algunas veces a la mayoría del tiempo  |                   |

Aunado a lo anterior, dos aspectos se hacen relevantes en estos resultados, y tienen que ver con la inconciencia con respecto a la importancia de la respiración, y a la posibilidad de reconocer las señales de temor o tensión en el propio cuerpo para darle un trámite distinto al ya conocido por cada una. Lo interesante acerca de estas dos variables es que la conciencia corporal favoreció el descubrimiento de recursos corporales para transformar los impactos emocionales y así darles una mejor dirección, entendiendo que el cuerpo es parte fundamental en la creación de respuestas fisiológicas a ciertos estímulos y al mismo tiempo reflejo de ellos.

Durante el taller se hizo gran énfasis en la importancia de respirar, lo que claramente es un tema aún desconocido para la mayoría de las participantes, pues se minimiza su impacto a la simple función de darle oxígeno al cuerpo para mantenerlo vivo. Se ignora que la respiración regula las funciones cerebrales y por ende hay una mayor claridad mental en la toma de decisiones y la regulación emocional. Produce además la energía necesaria para el movimiento, el cual es el recurso fundamental para la acción y esta, a su vez, para la creación.

A la experiencia corporal, se suma la sensación de autoestima que genera el reconocer en el cuerpo habilidades y dificultades que develan analogías en las conductas personales y propician la reflexión hacia los motivos que pueden causar ciertas reacciones. Este descubrimiento aumenta en el individuo la sensación de poder personal para conducir el propio camino a través de la conciencia integral de quien se es, teniendo en cuenta el cuerpo, la mente y la emoción.

## Inteligencia emocional

*Tabla 7. Resultados de la encuesta: Inteligencia emocional*

| RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA                            |                    |                              |                            |                                                      |                          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------|
| CONCEPTO: INTELIGENCIA EMOCIONAL                                      |                    |                              |                            |                                                      |                          |
| RANGOS Y OPCIONES DE RESPUESTA                                        | Nada de acuerdo: 1 | Algo de acuerdo 2            | Bastante de acuerdo: 3     | Muy de acuerdo: 4                                    | Totalmente de acuerdo: 5 |
| PREGUNTA/AFIRMACIÓN                                                   | PARTICIPANTE       | RESPUESTA PRIMERA APLICACIÓN | RESPUESTA APLICACIÓN FINAL | ANÁLISIS                                             |                          |
| 1. Tengo claros mis sentimientos.                                     | Tranquilidad       | 3                            | 4                          | Subió de Bastante de acuerdo a Muy de acuerdo        |                          |
|                                                                       | Fe                 | 2                            | 3                          | Subió de Algo de acuerdo a Bastante de acuerdo       |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 2                            | 4                          | Subió de Algo de acuerdo a Totalmente de acuerdo     |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 5                            | 5                          | Igual: Totalmente de acuerdo                         |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 3                            | 3                          | Igual: Bastante de acuerdo                           |                          |
|                                                                       | Matilda            | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
| 2. Casi siempre sé cómo me siento.                                    | Tranquilidad       | 5                            | 5                          | Igual: Totalmente de acuerdo                         |                          |
|                                                                       | Fe                 | 1                            | 3                          | Subió de Nada de acuerdo a Bastante de acuerdo       |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 3                            | 3                          | Igual: Bastante de acuerdo                           |                          |
|                                                                       | Matilda            | 3                            | 5                          | Subió de Bastante de acuerdo a Totalmente de acuerdo |                          |
| 3. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.           | Tranquilidad       | 4                            | 2                          | Bajó de Muy de acuerdo a Algo de acuerdo             |                          |
|                                                                       | Fe                 | 4                            | 4                          | Igual: Muy de acuerdo                                |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 5                            | 5                          | Igual: Totalmente de acuerdo                         |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 3                            | 3                          | Igual: Bastante de acuerdo                           |                          |
|                                                                       | Matilda            | 3                            | 4                          | Subió de Bastante de acuerdo a Muy de acuerdo        |                          |
| 4. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. | Tranquilidad       | 2                            | 3                          | Subió de Algo de acuerdo a Bastante de acuerdo       |                          |
|                                                                       | Fe                 | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 3                            | 4                          | Subió de Bastante de acuerdo a Muy de acuerdo        |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 1                            | 2                          | Subió de Nada de acuerdo a Algo de acuerdo           |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 4                            | 3                          | Bajó de Muy de acuerdo a Bastante de acuerdo         |                          |
|                                                                       | Matilda            | 4                            | 4                          | Igual: Muy de acuerdo                                |                          |
| 5. Procuero pensar en cosas agradables, aun cuando me siento mal.     | Tranquilidad       | 2                            | 2                          | Igual: Algo de acuerdo                               |                          |
|                                                                       | Fe                 | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 4                            | 4                          | Igual: Muy de acuerdo                                |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 4                            | 5                          | Subió de Muy de acuerdo a Totalmente de acuerdo      |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 5                            | 4                          | Bajó de Totalmente de acuerdo a Muy de acuerdo       |                          |
|                                                                       | Matilda            | 3                            | 4                          | Subió de Bastante de acuerdo a Muy de acuerdo        |                          |
| 6. Casi nunca logro controlar mis miedos.                             | Tranquilidad       | 1                            | 4                          | Subió de Nada de acuerdo a Muy de acuerdo            |                          |
|                                                                       | Fe                 | 4                            | 2                          | Bajó de Muy de acuerdo a Algo de acuerdo             |                          |
|                                                                       | Guerrera           | 1                            | 2                          | Subió de Nada de acuerdo a Algo de acuerdo           |                          |
|                                                                       | Sobreviviente      | 2                            | 2                          | Igual: Algo de acuerdo                               |                          |
|                                                                       | Pez-es             | 1                            | 2                          | Subió de Nada de acuerdo a Algo de acuerdo           |                          |
|                                                                       | Matilda            | 2                            | 1                          | Bajó de Algo de acuerdo a Nada de acuerdo            |                          |

A través de los ejercicios propuestos en el taller y de acuerdo a los resultados de la encuesta, puede verse que también se produjo una mayor conciencia emocional que develó una apropiación más clara de los propios sentimientos sin juzgarlos.

La mayoría de las participantes fueron capaces de identificar y nombrar sus sentimientos luego de hacer una averiguación consciente sobre los mismos durante el taller, facilitando a su vez la comprensión sobre la existencia de los sentimientos que también podían tener las demás.

Resulta interesante ver como cada una de las participantes plantea de manera inconsciente estrategias de afrontamiento para las distintas situaciones que se le pueden presentar a nivel emocional y como estas están dirigidas, sobre todo, a la evasión de la tristeza y el miedo, denominados en este trabajo como sentimientos negativos por la naturaleza de la afección que producen. Sin embargo, es claro que a pesar de aumentar la conciencia emocional, este tipo de sentimientos siguen detonando la necesidad de controlarlos o de erradicarlos, sin comprender que hacen parte fundamental del abanico emocional humano y por tanto son tan necesarios como la alegría o la ternura.

Sin embargo, teniendo en cuenta las competencias básicas de la educación emocional, el conducto lógico de su apropiación, inicia por el auto reconocimiento, para luego llegar a la autorregulación, lo cual lleva a pensar que las actividades del taller abrieron esa primera puerta de reconocimiento para luego dar paso a la autorregulación sin condenar ninguna de las emociones que habitan a un individuo.

### **Empatía**

La empatía a menudo puede confundirse con la actitud de poner a los otros primero pasando por encima de sí mismo. Durante el taller se encontró que algunas participantes creían que ser empáticas significaba dar todo de si hasta quedarse vacías.

**Tabla 8. Resultados de la encuesta: Empatía**

| RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA                                                        |               |                              |                            |                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|------------|
| CONCEPTO: EMPATÍA                                                                                 |               |                              |                            |                                     |            |
| RANGOS Y OPCIONES DE RESPUESTA                                                                    | Nunca: 1      | Casi nunca: 2                | A veces: 3                 | Frecuentemente: 4                   | Siempre: 5 |
| PREGUNTA/AFIRMACIÓN                                                                               | PARTICIPANTE  | RESPUESTA PRIMERA APLICACIÓN | RESPUESTA APLICACIÓN FINAL | RESULTADOS                          |            |
| 1. Tengo sentimientos de preocupación hacia las personas menos favorecidas.                       | Tranquilidad  | 5                            | 3                          | Bajó de Siempre a A veces           |            |
|                                                                                                   | Fe            | 5                            | 5                          | Igual: Siempre                      |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 1                            | 1                          | Igual: Nunca                        |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 4                            | 5                          | Subió de Frecuentemente a Siempre   |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 4                            | 5                          | Subió de Frecuentemente a Siempre   |            |
| 2. Ese me dificulta las cosas desde el punto de vista de otra persona.                            | Tranquilidad  | 3                            | 2                          | Bajó de A veces a Casi Nunca        |            |
|                                                                                                   | Fe            | 3                            | 3                          | Igual: A veces                      |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 3                            | 3                          | Igual: A veces                      |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 2                            | 3                          | Subió de Casi Nunca a A veces       |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 1                            | 2                          | Subió de Nunca a Casi Nunca         |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
| 3. Intento tener en cuenta cada una de las opiniones en un conflicto antes de tomar una decisión. | Tranquilidad  | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Frecuentemente    |            |
|                                                                                                   | Fe            | 4                            | 5                          | Subió de Frecuentemente a Siempre   |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 5                            | 5                          | Igual: Siempre                      |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 4                            | 5                          | Subió de Frecuentemente a Siempre   |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Frecuentemente    |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
| 4. Cuando veo que se burlan de alguien, tiendo a protegerlo.                                      | Tranquilidad  | 3                            | 3                          | Igual: A veces                      |            |
|                                                                                                   | Fe            | 3                            | 5                          | Subió de A veces a Siempre          |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Frecuentemente    |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 1                            | 3                          | Subió de Nunca a A veces            |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 3                            | 4                          | Subió de A veces a Frecuentemente   |            |
| 5. Intento comprender mejor a mis amigos poniéndome en su lugar.                                  | Tranquilidad  | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
|                                                                                                   | Fe            | 5                            | 5                          | Igual: Siempre                      |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 2                            | 5                          | Subió de Casi Nunca a Siempre       |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 5                            | 4                          | Bajó de Siempre a Frecuentemente    |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
| 6. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no escucho las opiniones de los demás.              | Tranquilidad  | 3                            | 2                          | Bajó de A veces a Casi Nunca        |            |
|                                                                                                   | Fe            | 3                            | 5                          | Subió de A veces a Siempre          |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 1                            | 1                          | Igual: Nunca                        |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 4                            | 2                          | Bajó de Frecuentemente a Casi Nunca |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 2                            | 3                          | Subió de Casi Nunca a A veces       |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
| 7. Me afecto emocionalmente por cosas ocurren.                                                    | Tranquilidad  | 3                            | 3                          | Igual: A veces                      |            |
|                                                                                                   | Fe            | 5                            | 5                          | Igual: Siempre                      |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 3                            | 3                          | Igual: A veces                      |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 3                            | 4                          | Subió de A veces a Frecuentemente   |            |
| 8. Cuando estoy disgustado con alguien intento ponerme en su lugar por un momento                 | Tranquilidad  | 2                            | 2                          | Igual: Casi Nunca                   |            |
|                                                                                                   | Fe            | 3                            | 2                          | Bajó de A veces a Casi Nunca        |            |
|                                                                                                   | Guerrera      | 3                            | 4                          | Subió de A veces a Frecuentemente   |            |
|                                                                                                   | Sobreviviente | 2                            | 3                          | Subió de Casi Nunca a A veces       |            |
|                                                                                                   | Pez-es        | 4                            | 4                          | Igual: Frecuentemente               |            |
|                                                                                                   | Matilda       | 4                            | 3                          | Bajó de Frecuentemente a A veces    |            |

Luego de la aclaración del concepto y la vivencia corporal del mismo, se logró comprender la gran importancia de una sana autoestima en el ejercicio de la empatía. La encuesta permite deducir esta comprensión a través de las preguntas que proponen reflexionar sobre los sentimientos de los demás. A este respecto se hace indispensable como principio, la aceptación incondicional de sí mismo para luego poder entrar en contacto con el otro de manera asertiva, esto quiere decir, ser capaz de establecer límites y no pasar por encima de su propio bienestar.

Así mismo, las participantes que no estaban tan familiarizadas con la comprensión del concepto de empatía, lograron comprobar a través de la experiencia corporal, la importancia del otro dentro del gran tejido humano y relacional. La conciencia del dar y recibir de manera equilibrada, aporta un piso suficiente para comprender una de las competencias básicas de la educacional emocional: la competencia para la vida y el bienestar.

Es importante destacar que la encuesta devela mayor facilidad para ejercer la empatía con los sentimientos de tristeza que con los de enojo. De la misma manera con el cuerpo, es más sencillo entrar en contacto con cuerpos que están aparentemente vulnerables, que con cuerpos que denotan agresividad y tensión. De nuevo se evidencia la dificultad en aceptar en sí mismo y en el otro los sentimientos que no son tan positivos, pero que de todas maneras constituyen la estructura emocional humana.

Finalmente cabe destacar que la encuesta fue un instrumento fundamental durante el laboratorio, en la medida en que permitió apreciar el impacto que el taller produjo en las participantes, a través de la exploración de los cuatro (4) conceptos básicos expuestos y guardando coherencia con las competencias básicas de la educación emocional y los objetivos propuestos para la realización del taller.



*Ilustración 10. Ejercicio de movimiento auténtico basado en el miedo*

### 5.3. DIARIO DE CAMPO

Este instrumento se basó en la experiencia verbalizada y observada en las participantes teniendo en cuenta las temáticas centrales, objetivos y ejercicios propuestos de cada sesión.

#### Primera sesión

*Tabla 9. Impresiones diario de campo: Primera sesión*

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO             |                   |              |                                                                                                       |
|-----------------------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                  | EJERCICIO CENTRAL | PARTICIPANTE | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                           |
| #1<br>10 DE MAYO<br>Auto reconocimiento | Somagrama         | Fe           | Reconstrucción                                                                                        |
|                                         |                   | Tranquilidad | Tranquilidad. Al ver su dibujo (somagrama) no se pudo reconocer. Antes no se había visto desde fuera. |

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO |                   |               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                      | EJERCICIO CENTRAL | PARTICIPANTE  | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                                                                                                                  |
|                             |                   | Guerrera      | Reconocimiento. Sintió felicidad al ver su somagrama, aunque al principio se quedó en blanco y no sabía que dibujar. Sintió que su vida le ha llevado a crecer como mujer y profesional, a darse cuenta que primero debe ser su amor propio. |
|                             |                   | Sobreviviente | Reafirmación. Plasmó en su somagrama más estados que situaciones en su vida. Reafirmó su camino y las decisiones que ha tomado hasta llegar a ser una sobreviviente.                                                                         |
|                             |                   | Pez-es        | Gratitud. Conexión con la revisión de su propia vida. Sensación de placidez al comprobar que ha pasado páginas en su historia.                                                                                                               |
|                             |                   | Matilda       | Conciencia. Le llamó la atención la conexión con su vientre cuando una mujer se mira. Logró generar conciencia de lo que le pasa a su ser y a su cuerpo.                                                                                     |

Tomando como base el somagrama, ejercicio basado en la representación gráfica del cuerpo y las emociones que le habitan, hubo una sensación generalizada de reconocimiento del propio proceso. Se logró revisar la vida desde el hoy recogiendo las historias de vida y comprendiendo la importancia de lo vivido para construir el presente. Cada una tuvo una sensación distinta frente a sí misma, dándole un valor significativo a quienes han sido, son y serán.



*Ilustración 11. Realización del somagrama*

## Segunda sesión

*Tabla 10. Impresiones diario de campo: Segunda sesión*

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO                              |                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                                   | EJERCICIO CENTRAL                                                                      | PARTICIPANTE  | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                                                            |
| <b>#2</b><br><b>17 DE MAYO</b><br><b>Autorregulación</b> | 1. Movimiento auténtico (individual)- Miedo.<br>2. Somagrama.<br>3. Relajación guiada. | Fe            | Corrigió su dibujo. Sintió el miedo de una manera muy presente por una experiencia que había vivido hacía pocos días. Lo concentró en su cabeza y estómago.                            |
|                                                          |                                                                                        | Tranquilidad  | Siente el miedo como un invasor que le controla pero siempre se obliga a enfrentarlo, cree que no hay posibilidad de retroceder. Lo siente en el pecho.                                |
|                                                          |                                                                                        | Guerrera      | Sintió que pudo ver el miedo y logró sacarlo de su cuerpo en la liberación con movimiento.                                                                                             |
|                                                          |                                                                                        | Sobreviviente | No se conectó con el miedo. Este se transformó en poder y sintió que podía protegerlas a todas.                                                                                        |
|                                                          |                                                                                        | Pez-es        | Con respecto al miedo siente que ya reconoce cuando aparece y se conecta con las situaciones vividas. Se esfuerza por superarlo. El miedo se centra en la nuca y la boca del estómago. |
|                                                          |                                                                                        | Matilda       | Sintió el miedo como una gran brea verde que se le metió al corazón. Sintió paralizado el cuerpo con la sensación.                                                                     |

Teniendo en cuenta la invitación a reflexionar sobre el miedo, se examinó la afectación que sufre el cuerpo al percibirse temeroso. En general se encontró que este sentimiento paraliza, inmoviliza, cierra el pecho, el estómago y activa el sistema nervioso; puede

dominar pero también provoca una alerta que impulsa a protegerse y a desarrollar ciertas estrategias, en su mayoría racionales, que le permite enfrentarlo, regularlo y superarlo.

### Tercera sesión

*Tabla 11. Impresiones diario de campo: Tercera sesión*

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO                                          |                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                                               | EJERCICIO CENTRAL                                                                                               | PARTICIPANTE  | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>#3</b><br><b>24 DE MAYO</b><br><b>Autoestima y automotivación</b> | 1. Ejercicio de contacto danzado (en parejas).<br>2. Liberación a través del cuerpo/danza, movimiento (grupal). | Fe            | Su cuerpo reaccionó de acuerdo a su profesión (actriz), saliendo un cuerpo entrenado y afectado (actuado). Cuando interactuó con dos compañeras sintió que no hubo escucha, ni silencios en el cuerpo (cesar el movimiento), por lo cual no se dieron tiempo de leer el cuerpo de la otra. |
|                                                                      |                                                                                                                 | Tranquilidad  | Sintió que daba todo el tiempo, no se permitía recibir.                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                      |                                                                                                                 | Guerrera      | Todo el tiempo intentó controlarse. No fue fácil la comunicación y sintió tristeza al reconocer que intentó siempre hacerlo "bien" para cumplir con la expectativa exteriores. Olvidó las distintas partes del cuerpo y se limitó a mover las extremidades superiores.                     |
|                                                                      |                                                                                                                 | Sobreviviente | No le agrada el contacto por eso se dejó llevar apagando su mente y dándole lugar a la sensación. Jugó a fluir con el movimiento así que se sintió guiada aunque comprendió la dificultad que le representa dar y recibir.                                                                 |
|                                                                      |                                                                                                                 | Pez-es        | En los ejercicios con otras sintió que no hubo claridad en los tiempos y ritmos de cada una. Todas estaban ensimismadas, no hubo fluidez y fue muy difícil llegar al grupo completo por la imposibilidad de leerse y dejarse leer.                                                         |

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO |                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                      | EJERCICIO CENTRAL | PARTICIPANTE | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             |                   | Matilda      | Encontró estrategias de movimiento en su cuerpo que no habría considerado si no hubiese tenido un obstáculo que sobrepasar. Al entrar en contacto con las otras comprendió que el movimiento le llevaba a entender qué quería el otro para lograr adaptarse y fluir hacia un mismo lugar. |

En general las participantes percibieron que hay un temor fuerte a soltar por lo cual se ejerce un control excesivo en el movimiento y en lo que se le entrega a las demás. Adicionalmente acusan la dificultad para renovar el movimiento debido a que sienten que los referentes sociales están demasiado marcados en ellas. Siguiendo la línea del auto reconocimiento, se dio la oportunidad de buscar el movimiento propio para reconocer una autonomía física y emocional que les permitiera comprender que tanto estaban dispuestas a dar y recibir de acuerdo a la percepción que tenían de sí mismas.

#### Cuarta sesión

*Tabla 12. Impresiones diario de campo: Cuarta sesión*

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO                      |                                                                     |              |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                           | EJERCICIO CENTRAL                                                   | PARTICIPANTE | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                     |
| <b>#4</b><br><b>31 DE MAYO</b><br><b>Empatía</b> | 1. Ejercicio de imitación corporal (en parejas).<br>2. Liberación a | Fe           | Se sintió perdida cuando debía hacer réplica de la otra. En el ejercicio grupal sintió mucha suavidad femenina logrando conectar con las demás. |

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO |                                                                                 |               |                                                                                                                                    |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                      | EJERCICIO CENTRAL                                                               | PARTICIPANTE  | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                        |
|                             | través del cuerpo/danza, movimiento:<br>Ejercicio de red con bastones pequeños. | Tranquilidad  | A pesar de serle sumamente el contacto, se sintió cómoda con las otras                                                             |
|                             |                                                                                 | Guerrera      | Se conectó sintiéndose muy tranquila. Logró visualizarse poniéndose en el la situación de la otra.                                 |
|                             |                                                                                 | Sobreviviente | Sintió conexión con el concepto de común, no solo con alguien en específico ni con la feminidad, sino con la humanidad de la otra. |
|                             |                                                                                 | Pez-es        | Sintió fluidez y en los ejercicios de imitación se le dificultó realizar espejo con las otras.                                     |
|                             |                                                                                 | Matilda       | Sintió mucha conexión con las otras                                                                                                |



La sensación generalizada se concentró en la conexión con las demás a través de la lectura del movimiento ajeno. Esto les hizo reflexionar sobre el reconocimiento propio para lograr luego entrar en contacto con los demás cuerpos y así entrar en una relación dialógica en donde las necesidades de ambas partes eran tenidas en cuenta. Se impuso la conexión femenina y de nuevo se detectó falta de variación en el movimiento. Esto de cierta manera demuestra el poco conocimiento y

*Ilustración 12. Ejercicio de contacto danzado en grupo*

exploración sobre el propio cuerpo, por lo cual podría disminuir la creatividad y de comprensión del otro cuerpo.

### Quinta sesión

*Tabla 13. Impresiones diario de campo: Quinta sesión*

| IMPRESIONES DIARIO DE CAMPO                                                       |                                                                                                                                                                                            |               |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SESIÓN                                                                            | EJERCICIO CENTRAL                                                                                                                                                                          | PARTICIPANTE  | IMPRESIONES SOBRE LA SESIÓN                                                                                                                                                   |
| <b>#5</b><br><b>15 DE JUNIO</b><br><b>Competencia para la vida y el bienestar</b> | 1. Ejercicio de contacto danzado utilizando los 3 niveles de movimiento (grupal).<br>2. Liberación a través del cuerpo/danza, movimiento (grupal): Ejercicio de red con bastones pequeños. | Fe            | La música (folclor colombiano) la conectó fácilmente por lo cual se comprometió sin dificultad a las actividades.                                                             |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            | Tranquilidad  | Sintió que logró liderar sin perder el objetivo de los ejercicios y las consignas guía. Sintió variedad y creatividad.                                                        |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            | Guerrera      | Se sintió muy bien dejándose llevar sin fijarse en el exterior y centrándose solo en su proceso.                                                                              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            | Sobreviviente | No sintió conexión de grupo, le costó concentrarse pero hubo felicidad en la exploración individual en la cual quiso usar todas sus herramientas y descubrir más habilidades. |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            | Pez-es        | Le costó cambiar velocidades y el reconocer otras partes del cuerpo.                                                                                                          |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            | Matilda       | No hubo patrón estético o mental, se dejó llevar descubriendo su movimiento propio y logró hacer una conciencia empática sobre la presencia de las otras.                     |

Hubo conciencia de logros individuales que se incubaron desde el inicio de la exploración, a través de preguntas, reflexiones y acciones dirigidas hacia la superación de condiciones personales. Cada una habló de su proceso individual y de la pequeña transformación que experimentó al respecto de temas puntuales a nivel personal.

En general la devolución verbal que busca la integración entre lo vivido y lo sentido durante las sesiones, mostró un avance significativo en la línea de las cinco competencias

de la educación emocional. El taller, que siguió la secuencia lógica de la construcción de una emocionalidad sana, incluyó al cuerpo como medio de comunicación interior, pero también como un recurso efectivo de concienciación emocional.

## **6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 CONCLUSIONES**

A lo largo de la exploración hubo elementos comunes que se destacaron permanentemente y arrojaron una importante claridad sobre cuáles son los aportes que ofrece la danza/movimiento a la aplicación de las competencias básicas de la educación emocional.

Luego de realizar la exploración y dando respuesta a la pregunta inicial, se puede concluir que estos elementos son: a) El mayor conocimiento de sí mismo a través del cuerpo, b) Mayor conciencia de la importancia de la integración entre cuerpo, emoción y mente en la construcción personal, c) Una mayor comprensión de la utilidad del movimiento en la regulación emocional.

El conocimiento propio es un proceso flexible y cambiante, que idealmente debe ser continuo, constante y transversal a lo largo de la vida, pero que en ningún caso garantiza un estado permanente de felicidad. En ese sentido, el cuerpo es un excelente contenedor de memorias que revela de manera inconsciente información indispensable para conocerse a sí mismo y materializar en lo cotidiano las emociones que habitan a un individuo, tanto si son positivas como si no lo son.

Conocerse facilita el aceptarse con todo lo que eso signifique y esta es la base primordial para cultivar una sana autoestima que haga posible disfrutar de la vida y construir un fuerte sentido de autovalidación.

En el proceso de autoconocimiento es importante sumar la experiencia inconsciente desde el cuerpo y la emoción, para luego hacerla consciente por medio de la racionalidad práctica y verbalizada. La construcción personal no puede erigirse sobre una sola de sus dimensiones pues pierde el sentido de potencialidad humana y le resta posibilidades de

crecimiento al individuo.

A pesar de que la danza/movimiento es solo uno de los tantos recursos utilizados como aporte al desarrollo humano, con esta exploración, queda claro que su importancia no radica en el simple hecho de movilizar a un individuo desde su dimensión física y quizá favorecer su conciencia corporal, sino que conecta directamente con la emocionalidad, aporta a la regulación propia, al respeto a la diferencia y a la conciencia de lo colectivo.

A través del movimiento, se activa la capacidad creativa y esta a su vez favorece la resolución de situaciones que puedan resultar complicadas, pues por el contrario permanecer inmóvil resta posibilidades, produce bloqueo y minimiza la sensación de poder personal.

La danza/movimiento apunta directamente a una de las dimensiones del desarrollo humano conocida como la mejora de las capacidades humanas, la cual se compone de conocimientos y la posibilidad de una vida larga y saludable. Ciertamente el autoconocimiento, las emociones, el cuerpo y el movimiento se convierten en recursos completamente acordes con los objetivos del desarrollo humano, pues se enfocan en el sujeto y motivan en él conciencia, evolución y transformación.

El desarrollo humano trata de la promoción del potencial de las personas, aumentando sus posibilidades y favoreciendo el disfrute de la libertad para vivir una vida motivadora. Pues bien, la danza/movimiento y la educación emocional aportan todos estos elementos concentrados en el individuo, quien al ser capaz de reconocerlos en sí mismo a través de su cuerpo y su emoción, desarrolla una importante competencia personal, que redundará en el estímulo de sus pares para construir nuevas realidades que posiblemente les garanticen el disfrute de la vida necesario para sentirse creativo, saludable y satisfecho.

## 6.2 RECOMENDACIONES

Es recomendable pensar en realizar una mayor cantidad de sesiones del taller, debido a los múltiples elementos que salen a la superficie luego de la exploración corporal y que necesitan ser estudiados de manera más cuidadosa. Cada una de las competencias básicas de la educación emocional trae consigo la necesidad de dedicarle varias sesiones para ahondar en su estructura y apropiación.

Por otra parte, resulta importante mencionar el interés que puede despertar esta exploración para población común que no necesariamente sufra alguna patología, sino que simplemente desee estar en contacto con su propia humanidad y necesite resemantizar su historia de vida usando espacios de auto reconocimiento, gestión emocional y relacionamiento colectivo para la reconducción de su propio camino.

Finalmente podría proponerse este taller como un espacio preventivo para el manejo de las emociones y la toma de decisiones que motive la participación tanto de hombres como de mujeres, en la búsqueda hacia nuevas formas de comprender el cuerpo, la emoción y la mente dentro del complejo entramado del desarrollo humano personal y colectivo.

## 7. REFERENTES

- Bisquerra, R (coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López Cassá, Élia; Pérez González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012) ¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu, 5 - 35
- Bisquerra, R (2000) Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis
- De Tord Figueras, Patricia (2013), Tesina grounding: concepto y usos en Danza Movimiento Terapia (DMT) universidad de Barcelona
- Fernández, A.; Taccone, V. (2012) La Danza Movimiento Terapia como estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar [en línea]. VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012, La Plata, Argentina. En Memoria Académica. Disponible en: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.1894/ev.1894.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1894/ev.1894.pdf)
- Goleman, D (1996) Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós
- Lowen Alexander, (1966) conferencia Respiración, sentimiento y movimiento [http://bioenergeticsaab.com/pdf/respiracion\\_sentimiento\\_movimiento.pdf](http://bioenergeticsaab.com/pdf/respiracion_sentimiento_movimiento.pdf)
- Lowen, A. (1995) El lenguaje del cuerpo. Ed. Herder.
- Lowen, A. (1986) La Depresión y el Cuerpo. Alianza Editorial
- Núñez, Antonio (2012) artículo, Integración cuerpo, emoción y mente: el enfoque bioenergético de A. Lowen. Universidad Pontificia Comillas
- Panhofer, Heidrun; Ratés, Assumpta(2014) ENCONTRAR - COMPARTIR - APRENDER Máster en Danza Movimiento Terapia Jornadas del 10º aniversario Barcelona: Servei de Publicacions.
- Reca, M. (2005) ¿Qué es Danza/movimiento terapia. El cuerpo en danza. Editorial Lumen. Colección Cuerpo, arte y salud.
- Rodríguez Cigaran, Sarah (Dra. en Psicología por la Universidad de Deusto. Licenciada en Psicopedagogía ) Avances en Salud Mental Relacional / Advances in relational mental health Vol. 8, núm. 2 – Julio 2009 Órgano Oficial de expresión de la Fundación OMIE Revista Internacional On-Line / An International On-Line Journal
- Salovey, P., Mayer JD (1990) Emotional Intelligence. Imagination, cognition, and personality 9, 185- 211
- Vivas, Mireya; Gallego, Domingo; González, Belkis (2007) Educar la emociones. Mérida, Venezuela: Producciones editoriales C.A. 5-25
- Sierra, Sergio. Artículo Barba y el Principio de alteración del equilibrio PAE. <http://accionescorporalesdinamicas.blogspot.com.co/2015/03/barba-y-el-principio-de-alteracion-del.html>

## 8. ANEXOS

### **Anexo A. Consentimiento informado para la participación en el proyecto de taller-exploración**

#### **LA DANZA/ MOVIMIENTO COMO RECURSOS DE EXPRESIÓN Y TRANSFORMACIÓN APLICADOS A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

El objetivo principal de este taller, es identificar cuáles son los aportes que ofrecen la danza y el movimiento para comprender y aplicar las competencias básicas de la educación emocional en la vida cotidiana, como recursos fundantes del desarrollo humano personal y social.

Es importante tener en cuenta que este proyecto se está realizando en el marco del trabajo de grado de Diana Patricia Rodríguez Laverde, candidata a especialista en desarrollo humano con énfasis en proceso afectivos y creatividad.

Adicionalmente, a lo largo de esta propuesta, se realizará una búsqueda orientada hacia:

1. Explorar a través de la danza/ movimiento las cinco competencias principales de la educación emocional durante el proceso de indagación: auto reconocimiento, autorregulación, autoestima/automotivación, empatía y competencia para la vida y el bienestar.
2. Reflexionar sobre una de las emociones denominadas primarias: el miedo, con el propósito de hacer conciencia de su presencia y gestión individual.
3. Generar procesos conscientes de apropiación emocional mediante el intercambio corporal-no verbal y verbal.
4. Promover una reflexión personal y profesional en el grupo de participantes, con respecto a los aportes que tanto la educación emocional, como la danza/ movimiento pueden ofrecer a su calidad de vida.

Por otro lado, en términos formales, es muy importante que usted lea y entienda la siguiente información relacionada con el estudio:

- ✓ Su participación es totalmente voluntaria y consiste en la participación activa durante las sesiones, el diligenciamiento de los formatos que sean necesarios para la buena ejecución de la intervención y el cumplimiento de los acuerdos a los que lleguemos de manera consensuada en las sesiones.
- ✓ La información que sea suministrada para este proceso, permanecerá en poder de Diana Patricia Rodríguez Laverde, líder del proceso de exploración y será de carácter absolutamente confidencial, de manera que, solamente usted y la líder del proceso, tendrá acceso a estos datos. Esto con el objetivo de garantizar la confidencialidad y privacidad en el manejo de su información personal.

- ✓ Los resultados de este estudio podrán ser presentados en espacios de socialización sobre el proyecto, llámese sustentación académica, divulgación de la utilidad de la herramienta, congresos científicos o en revistas especializadas, pero nunca se presentarán los nombres de las personas participantes.
- ✓ La líder del proceso se compromete a dar a conocer los resultados generales del proceso en un encuentro organizado conjuntamente con las interesadas.
- ✓ Usted puede retirarse del proceso si lo desea, sin perjuicio para usted.
- ✓ Por su participación no recibirá ningún beneficio económico ni tendrá que pagar ningún valor.
- ✓ Si tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor no dude en manifestarlo.

Me han dado la oportunidad de preguntar y he entendido lo que se quiere hacer con este estudio. Por lo tanto acepto libremente participar en el mismo, diligenciando los formatos, cumpliendo con los acuerdos consensuados en las sesiones y participando activamente en el proceso. Soy consciente de que los resultados de este estudio aportarán al mejor conocimiento y entiendo que el compromiso por parte de Diana Patricia Rodríguez Laverde (facilitadora), es que la información suministrada por mi parte será manejada confidencialmente y no será utilizada para fines distintos a los científicos.

De igual manera, doy mi consentimiento para permitir el registro fotográfico y de video de las sesiones, bajo el entendimiento que el material será usado como evidencia para la sustentación del trabajo de grado y que puede ser usado de lleno o parcialmente para promover el trabajo de la facilitadora sin que ello signifique revelar mi identidad.

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Cedula \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_





**Anexo C. Protocolo de encuesta****LA DANZA/ MOVIMIENTO COMO RECURSO DE EXPRESIÓN Y TRANSFORMACIÓN APLICADOS A LAS COMPETENCIAS BASICAS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL****Nombre (Seudónimo)** \_\_\_\_\_**Fecha** \_\_\_\_\_**Edad** \_\_\_\_\_**Sexo** \_\_\_\_\_**Ocupación** \_\_\_\_\_**Nivel de Escolaridad** \_\_\_\_\_

Reciba un cálido saludo.

La siguiente encuesta, tiene como fin conocer la claridad que usted tiene sobre los siguientes conceptos:

- Autoconocimiento-aquí y ahora
- Conexión con el cuerpo
- Inteligencia emocional
- Empatía

Cada ítem ha sido tratado de manera individual a través de una serie de preguntas y cada sección plantea la instrucción específica para responderla. Si tiene alguna duda al momento de diligenciar la encuesta, comuníquese inmediatamente con la facilitadora del taller.

Gracias por su colaboración.

### Autoconocimiento-aquí y ahora

Escriba al frente de cada afirmación propuesta el número que mejor represente su sentir de acuerdo a la siguiente tabla:

|          |             |            |                 |            |
|----------|-------------|------------|-----------------|------------|
| 1) Nunca | 2) Rara Vez | 3) A veces | 4) Generalmente | 5) Siempre |
|----------|-------------|------------|-----------------|------------|

#### Afirmaciones

|                                                                                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Creo que mis emociones son inapropiadas                                           |  |
| 2. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento                          |  |
| 3. Juzgo mis pensamientos como buenos o malos                                        |  |
| 4. Se me dificulta permanecer atento a lo que está sucediendo en el momento presente |  |
| 5. Cuando tengo pensamientos inquietantes, me juzgo como bueno o malo.               |  |

### Conexión con el cuerpo

Escriba al frente de cada afirmación propuesta el número que mejor represente su sentir de acuerdo a la siguiente tabla:

|          |            |                  |                         |                   |
|----------|------------|------------------|-------------------------|-------------------|
| 1) Nunca | 2) Un poco | 3) Algunas veces | 4) La mayoría de tiempo | 5) Todo el tiempo |
|----------|------------|------------------|-------------------------|-------------------|

#### Afirmaciones

|                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Si hay una tensión en mi cuerpo, estoy consciente de esa tensión   |  |
| 2. Mi respiración es superficial cuando estoy nervioso/a o temeroso/a |  |
| 3. Siento que mi cuerpo se congela frente a situaciones incómodas     |  |

|                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4. Soy consciente de lo que le pasa a mi cuerpo cuando estoy temerosa/a.                                       |  |
| 5. Logro observar mi cuerpo desde afuera                                                                       |  |
| 6. Me siento separado/a de mi cuerpo                                                                           |  |
| 7. Tengo en cuenta las señales de mi cuerpo para entender cómo me siento                                       |  |
| 8. Cuando me siento físicamente incómodo/a, reflexiono sobre las razones que pudieron generar esa incomodidad. |  |
| 9. Percibo y atiendo la información de mi cuerpo acerca de mi estado emocional                                 |  |

### Inteligencia emocional

Escriba al frente de cada afirmación propuesta el número que mejor represente su sentir de acuerdo a la siguiente tabla:

|                    |                    |                        |                   |                          |
|--------------------|--------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1) Nada de acuerdo | 2) Algo de acuerdo | 3) Bastante de acuerdo | 4) Muy de acuerdo | 5) Totalmente de acuerdo |
|--------------------|--------------------|------------------------|-------------------|--------------------------|

### Afirmaciones

|                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Tengo claros mis sentimientos.                                     |  |
| 2. Casi siempre sé cómo me siento.                                    |  |
| 3. Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.           |  |
| 4. Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. |  |
| 5. Procuro pensar en cosas agradables, aun cuando me siento mal.      |  |
| 6. Casi nunca logro controlar mis miedos.                             |  |

## Empatía

Escriba al frente de cada afirmación propuesta el número que mejor represente su sentir de acuerdo a la siguiente tabla:

|          |               |            |                   |            |
|----------|---------------|------------|-------------------|------------|
| 1) Nunca | 2) Casi Nunca | 3) A veces | 4) Frecuentemente | 5) Siempre |
|----------|---------------|------------|-------------------|------------|

### Afirmaciones

|                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. Tengo sentimientos de preocupación hacia las personas menos favorecidas.                |  |
| 2. Se me dificulta ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.                  |  |
| 3. Intento tener en cuenta cada una opiniones en un conflicto antes de tomar una decisión. |  |
| 4. Cuando veo que se burlan de alguien, tiendo a protegerlo.                               |  |
| 5. Intento comprender mejor a mis poniéndome en su lugar.                                  |  |
| 6. Si estoy seguro que tengo la razón en algo no escucho las opiniones de los demás.       |  |
| 7. Me afecta emocionalmente por cosas que ocurren.                                         |  |
| 8. Cuando estoy disgustado con alguien intento ponerme en su lugar por un momento.         |  |

### Anexo D. Protocolo de diario de campo

| DIARIO DE CAMPO                                             |                                                  |      |                                                |       |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------|-------|
| <b>FICHA TÉCNICA</b>                                        |                                                  |      |                                                |       |
| ACTIVIDAD                                                   |                                                  |      |                                                |       |
| LUGAR                                                       |                                                  | HORA |                                                | FECHA |
| TEMA                                                        |                                                  |      |                                                |       |
| OBJETIVO/<br>PREGUNTA                                       |                                                  |      |                                                |       |
| PERSONAS<br>QUE<br>INTERVIENEN                              |                                                  |      |                                                |       |
| <b>DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, RELACIONES Y SITUACIONES</b> |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
| <b>INTERPRETACIONES</b>                                     |                                                  |      |                                                |       |
| Característica del movimiento individual                    |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
| Capacidad de relación con el entorno                        |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
| PARTICIPANTE                                                | ESTADO INICIAL EN UNA PALABRA<br>¿Con qué viene? |      | ESTADO FINAL EN UNA PALABRA<br>¿Con qué se va? |       |
| Tranquilidad                                                |                                                  |      |                                                |       |
| Fe                                                          |                                                  |      |                                                |       |
| Guerrera                                                    |                                                  |      |                                                |       |
| Sobreviviente                                               |                                                  |      |                                                |       |
| Pez-es                                                      |                                                  |      |                                                |       |
| Matilda                                                     |                                                  |      |                                                |       |
| <b>IMPRESIONES / REFLEXIÓN DE CIERRE</b>                    |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |
|                                                             |                                                  |      |                                                |       |