

VENTAJAS DE LA APLICACIÓN DE LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL BIENESTAR DEL ALUMNADO

Body Expression: Advantages of its Application for the Well-Being of Pupils

Silvia GARCÍAS DE VES

Grupo de investigación en la Didáctica de la Actividad Física para la Educación, la Cultura y el Bienestar (DECUBIAF). Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC). Centre de Lleida y Universitat de Lleida (UdL)

Correo-e: sgarcias@gencat.cat

Mercè MATEU SERRA

Grupo de investigación Sistemas Complejos. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC). Centre de Barcelona

Correo-e: mmateu@gencat.cat

Recibido: 29 de septiembre de 2022

Envío a informantes: 11 de octubre de 2022

Aceptación definitiva: 14 de diciembre de 2022

RESUMEN: El ser humano y la colectividad han recreado numerosas prácticas corporales que responden a las distintas dimensiones que desarrolla: práxica, social, expresiva, lúdica, social, laboral y/o afectiva, entre otras. La aparición de nuevas prácticas motrices no cesa, ya que la actualidad va configurando nuevos retos, nuevas formas de colaboración, originales formas de competición y, en definitiva, nuevas relaciones con nuestros cuerpos y con los de las personas que nos rodean. La práctica, tanto de clásicas como de incipientes modalidades, debe ir vinculada a un cuidado del cuerpo saludable. En el artículo se razona sobre la vinculación de las prácticas de Expresión Corporal y los lenguajes artísticos motores –especialmente la danza y el circo–, a la salud y el bienestar (físico, emocional, mental y social). Y lo hacemos explicando diferentes estudios realizados en torno a ese objetivo de salud. En España, durante el confinamiento se vio cómo las artes (música, danza, circo, entre otras) y la actividad física salían al rescate del bienestar generando relaciones positivas entre las personas que convivían en una casa y con el vecindario. Es por esta razón que se profundiza en las posibilidades que tiene el

docente de Educación Física para proponer prácticas de EC, generar impacto emocional positivo y sensación de bienestar.

PALABRAS CLAVE: bienestar; Expresión Corporal; tendencias Expresión Corporal; salud.

ABSTRACT: The human being and the community have recreated numerous bodily practices that respond to the different dimensions that they develop: praxical, social, expressive, playful, social, labor and/or affective, among others. The appearance of new motor practices does not cease, since the present is configuring new challenges, new forms of collaboration, original forms of competition, and ultimately new relationships with our bodies and those of the people around us. The practice of both classic and emerging modalities must be linked to healthy body care. The article discusses the link between the practices of Body Expression and motor artistic languages –especially dance and the circus–, to health and well-being (physical, emotional, mental and social). And we do it by explaining different studies carried out around this health objective. In Spain, the confinement saw how the arts (music, dance, circus, among others) and physical activity came to the rescue of well-being, finding positive relationships between the people who lived in a house, and with the neighborhood. It is for this reason that the possibilities that the Physical Education teacher has to propose CE practices, generate positive emotional impact and a sense of well-being are deepened.

Key words: well-being; Body Expression; trends Body Expression; health.

1. Introducción

UN BUEN ESTADO DE SALUD Y EL BIENESTAR SON aspectos que promueve la sociedad especialmente después de la pandemia. En ocasiones se ha hablado de promover una buena condición física, muchas veces a través de la educación física, y actualmente se pone especial atención en la salud mental. Ambas hacen referencia al ejercicio físico que realizamos como hábito, el tipo de alimentación (nutrición) que seguimos, la gestión emocional y la conciencia de nuestros pensamientos y patrones de conducta, entre otros aspectos. En el ámbito educativo se han realizado varios estudios respecto a las necesidades psicológicas básicas que responden al bienestar del alumnado (Amado *et al.*, 2012; Sánchez-Oliva *et al.*, 2014). También se han hallado estudios en el ámbito de la salud, que analizan los estados emocionales (Sáez *et al.*, 2014). Así como también la adherencia a la actividad física y la relación entre alimentación, imagen corporal y estado de bienestar (Muñoz *et al.*, 2019). Estas investigaciones se han realizado en educación y, escasamente, enfocadas en la aplicación específica de la Expresión Corporal (en adelante, EC) y sus beneficios. Por esta razón, este artículo revisa las evidencias bibliográficas y/o científicas que han enfatizado la experiencia de bienestar después de la práctica de actividades de EC.

2. Clasificación de las prácticas motrices: la EC y los lenguajes artísticos corporales

El concepto de lógica interna de una práctica motriz (Parlebas, 1981) explica cuáles son las relaciones que internamente se establecen entre los participantes, con el es-

pacio, con el tiempo y con los objetos de la misma. Parlebas propone especialmente dos criterios para la clasificación de las prácticas motrices: la presencia o ausencia de compañero o adversario y la presencia o ausencia de incertidumbre en el espacio de la práctica (ver Tabla 1).

Para poder situar las prácticas motrices que solicitan la expresión del individuo, necesitamos añadir un nuevo criterio de clasificación: la presencia o ausencia de solitud simbólica y expresiva en la práctica (ver Tabla 2). De forma que nos encontraremos con prácticas en las que está presente este criterio expresivo, como por ejemplo la danza (que es expresivo-simbólica), y prácticas que no requieren de esta solitud simbólica, como por ejemplo el básquet (que es prático-instrumental).

TABLA 1. Clasificación de las prácticas motrices (Parlebas, 1981; Mateu, 2010).

Criterio PROTAGONISTAS	
	Psicomotrices
Compañero (Č, Č) Comunicación motriz	Sociomotrices (cooperación)
Adversario (Ā, Ā) Contracomunicación motriz	Sociomotrices (oposición)
	Sociomotrices (cooperación-oposición)
Criterio ESPACIO	
Incertidumbre del medio (Ī, Ī)	Inestable

Nota * La C, A, E, I que lleven la distinción indican la ausencia de compañero en el caso de la C, de adversario en el caso de la A, de incertidumbre en el espacio en el caso de la I y de criterio expresivo en caso de la E.

TABLA 2. Las prácticas de EC en la clasificación de las prácticas motrices (Parlebas, 1981; Mateu, 2010)

CRITERIO EXPRESIVO (Ē, Ē)	Expresivo-simbólico (Ē)
	Prático.instrumental (Ē)

Nota: La E con la línea encima o debajo significa ausencia del criterio expresivo-simbólico.

Las prácticas de EC desarrollan la función poética, simbólica y referencial del gesto. Abarcarían desde aquellas situaciones motrices en las que las propias acciones son el mensaje (función poética) hasta situaciones en las que el gesto remite a un tema, a una referencia externa a la propia práctica (función referencial), abarcando un amplio abanico de situaciones que van desde la espontaneidad a la comunicación a través del gesto y a la máxima codificación como lenguaje artístico. Pueden tener una naturaleza psicomotriz y/o sociomotriz cooperativa y pueden desarrollarse tanto en un medio estable como inestable (con incertidumbre informacional, en la naturaleza). Su especificidad es esencialmente cooperativa, con ausencia de adversario en la práctica, aunque puede haber adversario cuando entramos en el terreno de la ficción (por ejemplo, en la simulación de luchas). Ampliamos esta definición a los lenguajes artísticos de la

danza, del circo y del teatro del gesto, que tienen su base en la expresividad corporal (Mateu y Bortoleto, 2011).

La EC se utiliza con distintas finalidades: como actividad lúdica, social, estética, comunicativa, saludable, terapéutica, espiritual, especialmente como instrumento para el conocimiento desde el ámbito de la pedagogía y, desde la perspectiva artística, como técnica básica de las artes del espectáculo.

3. Tendencias actuales de la EC y bienestar

En este apartado se explican algunas de las tendencias que en la actualidad se desarrollan a partir de la expresión del cuerpo. A partir de la propuesta de Blouin Le Baron (1981) sustentada por otros/as autores/as (Villard, 2014; Mateu (2010, 2015)), destacan las tendencias artística, metafísica, psicológica y pedagógica (ver Tabla 3).

TABLA 3. Análisis de la EC según el área social que la contempla
 (Mateu, 2015, tema 1, p. 13).

ÁREAS QUE SIRVEN DE LA EC				
ÁREAS SOCIALES	Expresión como...	FINALIDAD	TIPO DE TRABAJO	CORRIENTE
ARTÍSTICA	FINALIDAD	PROFESIONALIZACIÓN	Segmentario, codificado, gramática corporal	ESCÉNICA
METAFÍSICA	MEDIO	MÁS ALLÁ DE LO FÍSICO	La creencia	METAFÍSICA
PEDAGÓGICA	MEDIO	EDUCATIVA	Relevancia global del cuerpo	EDUCATIVA
PSICOLÓGICA	MEDIO	SALUDABLE, TERAPÉUTICA	Toma de conciencia del inconsciente	TERAPÉUTICA

Seguidamente explicamos algunas ideas sobre cada una de las tendencias y profundizamos en su relación con el bienestar y la salud, con especial énfasis en las corrientes psicológica y pedagógica.

3.1. *Tendencia artística y bienestar (del intérprete y del espectador)*

En relación con la tendencia artística, en la actualidad se constata un desarrollo del número de espectadores y de asistentes a los espectáculos que tienen como base un arte del movimiento: danza, mimo, pantomima, teatro gestual o circo, entre otros. Podemos hablar de una expresión profesionalizada, con finalidad escénica, cuya base son las actividades corporales artísticas. Tanto el intérprete como el espectador necesitamos alimentar nuestra alma. Este sustento, en ocasiones, nos viene dado por la experiencia estética, de contemplación de un espectáculo. En las prácticas corporales

artísticas, el artista busca el perfeccionamiento, el desarrollo y el enriquecimiento del potencial expresivo que constituye el material de su actividad. Y el espectador comparte esta experiencia.

Las técnicas expresivas basadas en el ritmo y la relación con el espacio, como la danza, se entienden como la sucesión de posiciones, figuras y pasos organizados respetando un determinado código y según un ritmo musical, cuyo fin es la expresión y transmisión de ideas, sensaciones, sentimientos, etc. (Romero, 2000). Existe también la danza sin música que sigue el ritmo interno del individuo, e incluso aparece la danza libre como código no estereotipado. En la Tabla 4 se mencionan diferentes danzas según la mirada de diferentes autoras.

TABLA 4. Expresiones de Danza Contemporánea (Montávez 2012, pp. 74-75).

Montávez (2012) Expresiones de Danza Contemporáneas	
Pina Bausch (1940-200)	Danza Teatro En sus coreografías trata de retratar al ser humano con sus virtudes y defectos mostrando interés por aquello que les mueve en lugar de poner especial atención en el movimiento
Steve Paxton (1939)	Contact Improvisation o Danza Contacto (danza como diálogo corporal) Danza basada en el intercambio de peso entre compañeros Pérdida del equilibrio Trabajo de caídas Se inspira en ejercicios de Aikido
Butoh por Hijikata (1928-1986)	Danza de la oscuridad Su trabajo se centra en la corporalidad y el trasfondo preindustrial de Japón, experimentando un cuerpo cercano a la naturaleza, contra la cultura y la técnica
Butoh por Kazuo Ohno (1906-2010)	Un Butoh menos oscuro, más espiritual, donde el autocontrol, la suavidad, la elegancia y la belleza creaban un espectáculo poético de gran expresividad

El circo es otro lenguaje corporal, artístico, social y terapéutico que ha evolucionado desde el circo clásico, en el que aparecían de forma central los animales salvajes, al circo contemporáneo, conocido mundialmente a través de las representaciones del Cirque du Soleil y Dragone, entre muchas otras compañías. Las técnicas circenses son muy variadas y algunos ejemplos se observan en la Tabla 5, en que Mallet y Bortoleto (2007) exponen una clasificación de proyecto pedagógico en EF según las modalidades del circo, las acciones motrices y el tamaño del material.

TABLA 5. Técnicas circenses (Mallet y Bortoleto, 2007).

ACTIVIDADES CIRCENSES	ELEMENTOS UTILIZADOS
Actividades de equilibrio (equilibrista, funámbulo/a)	Zancos, bola de equilibrio, sobre rulo americano, montañas de sillas, monociclo, ciclo (los objetos o materiales sobre los que se encuentra pueden estar estáticos o en movimiento), entre otros.
Actividades de rotación	Rueda alemana, la lira o círculo, rueda Cyr, entre otros.
Manipulaciones de objetos (malabaristas)	Mazas, diábolo, palo de diablo, barras de fuego, boleadoras, entre otros.
Habilidades gimnásticas (acróbatas aéreos)	Trapezio dinámico y estático, aro, telas, <i>straps</i> , entre otros.
Habilidades gimnásticas (acróbatas)	Sobre materiales como <i>fast track</i> , barras simétricas y asimétricas, trampolín, tramp Wall (cama elástica con pared), entre otros.
Habilidades acuáticas (acróbatas acuáticos)	Procedentes de la natación sincronizada o de saltos, trampolín al agua.
Especialistas del gesto (<i>clown</i>)	Utilizan el lenguaje del cuerpo para expresar ideas con humor sobre onomatopeyas o con algún apoyo de sonidos de <i>sampler</i> (efectos de sonido que exageran algunos gestos o acciones).
Especialistas en danza (bailarines/as)	Los movimientos danzados han estado siempre presentes en el circo contemporáneo por parte de todos los/las participantes, de tal modo que los/las especialistas que no intervenían en la escena que se estaba representando rellenaban ese momento con movimientos dancísticos o posturas además de formar parte de la seguridad y apoyo al especialista. Actualmente la danza tiene más presencia en los espectáculos de circo contratando especialistas de danza.
Músicos y cantantes	Creadores de la conducción del espectáculo en tiempo y espacio, es decir, creando ambientes, alternando los espacios de arena y alturas del lienzo, así como también escenas que intrigan y emocionan al espectador (Bolognesi, 2018).

Son escasos los estudios que analizan la percepción del intérprete o del espectador en relación al bienestar obtenido con la práctica artística. Aun así, mencionamos algunos de ellos. En relación con el significado y los valores que emergen de la contemplación de un espectáculo de danza contemporánea, Moisis (2022), a través de entrevistas semiestructuradas y creación de *collages* con 21 personas, explica la creación de valor en las experiencias de los/las espectadores/as, como oportunidad para verse afectados y permitir el desarrollo de sí mismos y de la propia comprensión a través de las coreografías. Los/las espectadores/as juegan así un papel activo en la creación de valor en el ecosistema cultural-cognitivo de las artes escénicas.

Algunos estados emocionales han sido analizados en el transcurso del antes y el después de la realización de coreografías de EC por parte de 160 alumnos y alumnas universitarios. En el estudio, Mateu *et al.* (2021) muestran como el planteamiento de

evaluación llevado a cabo influyó sobre sus estados de ánimo produciendo una reducción en los valores emocionales de la depresión y la ira, lo que demuestra su potencial para interactuar positivamente en el estado de ánimo del alumnado o bien los/las estudiantes desde el lenguaje corporal y la danza.

Prior (2017) analiza la experiencia del alumnado (entre 9 y 12 años), tras participar como intérpretes en un concurso de danza, el Vaslav Nijinski. Después de aplicar un proyecto de buenas prácticas para participar en concursos de danza, demuestra cómo se desarrollan competencias vinculadas al bienestar, que los/las estudiantes de danza necesitan para convertirse en bailarines o bailarines que disfrutan de la interpretación de la danza.

En relación con esta tendencia escénica, cabe mencionar la relación de la EC, la danza y el circo con la discapacidad, de forma que hay varias compañías que desde un punto de vista artístico trabajan en la creación de coreografías o producciones con personas que tienen alguna discapacidad, bien sea física, cognitiva o sensorial. Estamos hablando de compañías como *Liant la Troca*, *Psicoart*, el proyecto *Junts en acció* o la compañía de *circo Bombeta*, que fomentan la inclusión de las personas con discapacidad en el sector artístico. Estaríamos pues a caballo de la corriente artística y la tendencia vinculada con la salud.

3.2. *Tendencia metafísica y bienestar*

En relación con la tendencia metafísica de la EC, se tiende a potenciar lo natural y espontáneo en el ser humano, tratando de ir «más allá de lo físico». Se sirve del cuerpo como medio, y utiliza técnicas y filosofías enraizadas en Oriente que permiten esa fusión con el universo y esa unión entre cuerpo y espíritu. Zen, yoga, meditación, conciencia del cuerpo, masaje, relajación... son algunas de estas técnicas expresivas que permiten satisfacer ese impulso metafísico y que guardan una relación singular con las técnicas introyectivas. También técnicas educativo-somáticas (métodos como la eutonía de Alexander, la antigimnasia de Berthérat, el método Feldenkrais o la colocación postural, entre otras), y terapéuticas (como la danza-movimiento-terapia). Es por este motivo que se vive una nueva etapa donde el proceso de interiorización, el hecho de mirar hacia dentro con las prácticas introyectivas (Lagardera, López y González, 2014; Rovira, 2010; Rovira, López-Ros, Lagardera, Lavega y March, 2014), se convierte en una práctica de masas.

Ante todo, va a ser necesario en cualquier tipo de práctica trabajar el autoconocimiento sensitivo (Rovira, 2010), o sea la capacidad de tomar conciencia de nuestras sensaciones, prestarles atención y aprender a discriminar el estado de cualquier parte u órgano del cuerpo. Esto se consigue con el trabajo de las prácticas introyectivas, que estimulan y activan nuestra sensibilidad, para tomar conciencia de nuestra existencia sensitiva y aprender a autorregularnos en busca del equilibrio psicósomático, gracias a la acción motriz consciente, la búsqueda del autoconocimiento, el control corporal y el equilibrio psicósomático (Lagardera y Lavega, 2003). De esta forma, y antes que expresarnos y comunicar, el cuerpo se «impresiona», mostrando sensibilidad hacia uno/a mismo/a, hacia los otros y hacia el entorno (proceso de impresión, expresión y comunicación).

Respecto a estas prácticas, Rovira (2012) y Rovira y Rifé (2020) explican que 97 alumnos universitarios, tras una intervención de cinco semanas de práctica de atención plena, señalan sus beneficios en relación con el mindfulness, el estrés percibido, la angustia mental y la autoeficacia.

3.3. *Tendencia de la EC vinculada a la psicología, la salud y el bienestar*

Algunas prácticas psicoterapéuticas utilizan la EC como reveladora de ciertos aspectos del individuo, con el propósito de alcanzar una modificación de esta personalidad y subsanar las alteraciones que manifiesta. Se utilizan situaciones dramáticas significativas, con ejercicios corporales desencadenantes de energía como la voz, el grito, el personaje, y el lenguaje corporal. Montávez (2012) en su tesis explica el origen de algunas técnicas corporales. Es interesante observar como muchas de las propuestas están vinculadas a la salud y el bienestar. Las prácticas corporales terapéuticas y saludables buscan el bienestar holístico. La individualización transforma el antiguo modelo de la confianza en uno mismo a través del trabajo muscular, a principios del siglo XX, en un modelo de «autorrealización» mediante el trabajo corporal interior (Montávez, 2012). Ver Tabla 6.

En el ámbito de la salud se han hecho estudios relativos por ejemplo a la imagen corporal, la anorexia y la EC. Se realizó un estudio sobre la imagen corporal (Callorda, 2010) con una intervención de EC en doce chicos y chicas que padecían anorexia, de la Unidad de Trastornos de la conducta alimentaria del *Hospital Universitari Mútua de Terrassa*, con resultados altamente satisfactorios en cuanto a la mejora de su autoimagen.

En el libro de Pellicer (2015), se explica, a través de numerosos estudios, que la neurociencia expresa, demuestra y justifica la necesidad de acción motriz, así como los beneficios de ésta, tanto para la salud del cuerpo físico como para otras dimensiones de la salud, como la mental, la emocional, la social y la interior. Y en concreto en el capítulo dedicado a la salud emocional se relaciona la EC con la salud y el bienestar emocional.

Igualmente, un estudio sobre la educación emocional a través de la danza (Górriz *et al.*, 2019) evidenció una mejora en la conciencia corporal, el reconocimiento y la representación de los estados de ánimo en adolescentes entre 13 y 16 años, tras una intervención de cuatro sesiones de danza.

TABLA 6. Técnicas corporales. Creada a partir de ideas citadas en Montávez (2012, pp. 70-73).

Nombre	Año	Finalidad	Metodología
Relajación progresiva de Jacobson	1934	Combatir la tensión muscular y la ansiedad emocional	Progresión, segmentada, rítmica y analítica que recorre todos los grupos musculares en acciones opuestas de contracción/relajación de manera consciente.
Técnicas proyectivas de Silder	Años 40	Mejorar la autoestima Aumentar la capacidad afectiva y expresiva Reducir reacciones defensivas	Intervención creativa y exploratoria a través de movimientos corporales (lenguaje no verbal).
Danzaterapia de Marian Chace	Década de los 40	Mejorar física y psicológicamente a los pacientes	Movimiento empático, comunicativo y danzas étnicas en tratamientos. Chiklin y Schmais proponen en acciones corporales, el simbolismo (uso de la imaginación), relación terapéutica en el movimiento (habilidad para recibir y reaccionar a las expresiones emocionales del paciente) y actividad rítmica para facilitar y sostener la expresión de pensamientos y sentimientos de una manera organizada y controlada.
Llega a España con Schinca	Años 60		Estímulos de la danzaterapia: la palabra, las artes visuales, interacción con objetos, la música, los juegos imaginativos... y sus ejes, el cuerpo y el movimiento expresivo.
María Fux y Graciela Luciani	Años 70		
Bartenieff (discípulo de Laban)	Década de los 40	Objetivo educativo: Desarrollar el movimiento de manera eficiente y expresiva, enfatizar los aspectos espaciales e incorporarlo a una organización motora competente	El movimiento es la clave para la integración de la expresión física y emocional, unificando el cuerpo y la mente, estableciendo un equilibrio entre las demandas que provienen del mundo interno y externo de la personalidad, integrando aspectos subjetivos y objetivos.
Eutonía de Alexander (discípulo de Dalcroze)	1957	Alcanzar una conciencia más profunda de su realidad corporal y espiritualidad como verdadera unidad	Desarrollo del tacto y el contacto consciente, la percepción de la piel, la toma de conciencia de la ubicación de los huesos, la postura, el equilibrio de fuerzas en la dinámica del movimiento.

Antigimnasia de Thérèse Berthérat	1947	Conseguir el bienestar físico y psíquico	Movimientos sutiles, precisos y exactos, que tienen en cuenta los pensamientos, las emociones y los sentimientos, respetando la totalidad y la integridad de la estructura corporal y las leyes mecánicas que rigen el cuerpo (método Mézières).
Método Feldenkrais	Década de los 50	Mejorar el bienestar general y la actitud ante la vida	Método diseñado para tomar mayor conciencia de la integración del cuerpo y la mente. Perfeccionamiento personal del movimiento corporal.
Sistema Consciente para la Técnica de Movimiento de Fedora Aberasturi	1985	Profundizar en el conocimiento personal para tener acceso al control de las emociones a través del control de las tensiones corporales	Liberación de las articulaciones y relajación de la lengua con el pensamiento puesto en ella. Resonancias corporales con la palabra y después con el centro magno que es aquel que permite, al ser humano, ver hacia fuera y hacia dentro del mismo relajando tensiones de nuestro cerebro y de toda la red neuronal.
Bioenergética de Alexander Lowen y John Pierrakos	Década de los 50	Liberar tensión o energía estancada en alguna parte del cuerpo Alcanzar la armonía y el estado de gracia o espiritualidad del cuerpo	Lectura corporal, relaciones entre el carácter y estructura física, propuestas psicoemocionales.
Psicomotricidad de Picq y Vayer, Le Boulch, Lapierre y Acoururier	Años 60	Educar a través del movimiento Identificarse con personajes sociales Comprender actitudes que le permitan intercambiarse con los otros	El ser humano expresa siempre por medio del gesto inconsciente su afectividad directa y espontánea, pero es así mismo capaz de expresar conscientemente conceptos abstractos, sentimientos imaginados, nociones perceptivas racionales [...]. El gesto consciente se hace significativo expresando un significado afectivo o racional (Lapierre y Acoururier citado por Montávez 2012, p. 78).
Biodanza de Rolando Toro	1965	Despertar en uno/a mismo/a el don de la expresión y volver a colocar la experiencia de los lenguajes en su perspectiva original y siempre actual: la creación Tiene como fin educativo estimular la afectividad en el ser humano	Una metodología vivencial donde aprendizaje cognitivo, vivencial y visceral están presentes. La biodanza combina la música, el movimiento, el ritmo, el arte y la ternura (Paymal, 2008, p. 253).

Terapias Corporales	Década de los 70	Utilizar el cuerpo, sus vivencias y sus posibilidades expresivas como mediador para la terapia	Empiezan a difundirse las técnicas californianas que entienden el cuerpo como enérgico y dinámico, en lugar de cinemático. Algunas de estas técnicas psicoterapéuticas son los grupos de encuentro, los grupos de creatividad, los grupos de cambio, los talleres de relajación, las terapias gestálticas (Motos citado en Montávez, 2012, p. 78).
---------------------	------------------	--	--

De igual forma, cabe destacar los estudios relacionados con la danza y la mejora de la calidad de vida (Padilla, 2019), la danza y las personas mayores, la danza y las personas con discapacidad o los proyectos de danza con un enfoque social y comunitario. En su aportación, Padilla señala las intervenciones que desde la danza han aportado beneficios para la salud mental, el rendimiento académico, la disminución del IMC, una mejora en el perfil cardiovascular, una reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular, así como una mejora del equilibrio, la fuerza y la agilidad, beneficios debidos a la integración del trabajo exterior del cuerpo con el interior psíquico.

3.4. *Tendencia de la EC vinculada a la educación. Corriente pedagógica*

Las actividades de expresión se han integrado en las instituciones escolares y los currículums educativos para contribuir a la educación global del alumnado. Contribuyen a ello desde su especificidad y en relación interdisciplinar con propuestas de otras áreas escolares. En el marco de las instituciones escolares o recreativas, donde el polo esencial de la actividad es la persona, durante unos años se contempló la expresión en la escuela como sinónimo de liberación, espontaneidad e individualidad. Las aportaciones más recientes de los/las autores/as completan la visión de la expresión con la tendencia a la técnica, al aprendizaje y a la comunicación.

El sentido de bienestar, por tanto, se ve perjudicado por ciertas circunstancias. Cabe decir que la enfermedad, la marginación y el fracaso escolar son reflejo de la cultura (Ugena, 2014). Las escuelas son un reflejo de la sociedad y en algunas de ellas se encuentra un elevado índice de violencia escolar produciendo la deserción del sistema educativo. En el sistema educativo se han observado problemas de rendimiento escolar conformando una de las mayores preocupaciones entre las familias, los/las docentes y los/las propios/as niños/as afectados/as. Existe un número elevado de escolares que presentan un rendimiento escolar insuficiente, base del fracaso escolar (Mérida, Serrano y Taberner, 2015). Este se puede atribuir a una ausencia de la educación emocional en el ámbito educativo, aunque también la familia debe ser partícipe del trabajo desarrollado en la institución educativa y su apoyo es fundamental.

Sabiendo que el fracaso escolar viene determinado por el entorno, las relaciones y cómo se siente en clase será necesario preguntarnos de qué manera podemos acompañar al estudiante en este camino que, al menos en España, es obligatorio. Este hecho nos llevó a valorar y buscar si existe literatura que exprese si las experiencias de EC generan beneficios u emociones positivas que promuevan el bienestar y la motivación del alumnado en la comunidad educativa.

En caso de que la mejora comunicativa mejore la satisfacción de los individuos, esta puede contribuir a reducir los niveles de fracaso escolar entre los/las alumnos/as (Montesinos, 2015). No es raro escucharles decir que la EC les está haciendo bien o que les ha ayudado mucho en su vida sin especificar qué tipo de beneficio les aporta (Caballero, 2018).

Así pues, para superar estas limitaciones es necesario que las instituciones educativas comprendan los beneficios de otros modelos pedagógicos y se involucren activamente. Además, deben ser conscientes de que hoy en día el currículum debería organizarse de otro modo, basándose en acciones y logros eficaces. Ya que una de las principales causas del fracaso y abandono escolar es que vivimos en un contexto de cambio continuo y rápido. Sin embargo, el aula sigue anclada en el pasado y la educación no se adapta a dichos cambios. Es por ello que el alumnado quiere aprender de otra manera, participar activamente en su propio proceso de aprendizaje y que éste conecte de forma clara con su realidad. Así pues, se necesitan pedagogías innovadoras que les hagan ver que el tiempo que pasan en su educación tiene verdaderamente valor. Pero todo esto no será posible si el currículo y los/las docentes están centrados en la mera transmisión de conocimientos, en lugar de proporcionar a su alumnado experiencias que permitan desarrollar habilidades y coleccionar herramientas para llegar a ser quienes quieren ser y les ayuden a aprender a aprender durante su vida (Sánchez *et al.*, 2018).

Armada (2017) puso en práctica un programa específico de EC para estudiar la respuesta frente a las capacidades emocionales y psicosociales obteniendo resultados positivos al respecto. Algo similar observó Montesinos (2015), el alumnado que recibía las enseñanzas de EC y técnicas expresivas corporales sufría cambios importantes y positivos en su conducta, así como en la relación entre ellos. Añade que estas transformaciones casi siempre eran asociadas por el alumnado a elevados índices de bienestar, de felicidad, de expresión placentera de las pulsiones del mundo interior, así como de confort y acogida en el seno del grupo, lo que se traducían en un aumento del rendimiento y un asistir a clase con mayor entusiasmo y compromiso. Y aunque estaban trabajando la rama artística de la EC y en consecuencia no hacían actividades de naturaleza pedagógica o terapéutica, los sujetos mostraban un alto índice de movilidad en sus concepciones íntimas, en la percepción del otro, caracterizándose por una comunicación mucho más placentera, fundamentalmente afectuosa y acogedora, lo que se traducían en un alto nivel de bienestar (pp. 25 y 26). Cabe añadir que Armada (2017), durante su práctica docente, había observado cambios conductuales que se daban, año tras año, en los sujetos que se prestaban al aprendizaje de la EC. Estos cambios no eran aislados ni esporádicos, sino frecuentes y presentaban beneficios a nivel colectivo dando lugar a relaciones más gratificantes y sinceras, tales como una mayor aceptación de las peculiaridades de cada uno, mayor disponibilidad a la no manipulación, mayor facilidad para expresar los sentimientos y más integración en el grupo; y, de manera individual, el alumnado expresaba mayor bienestar personal y mayor autopermisivo para sentir (p. 28).

De un modo similar, las prácticas con percusión corporal como la *Esku Dantza* también modifican los estados de ánimo, disminuyendo los estados de rabia, fatiga y depresión y aumentando los de vigorosidad (Garcías *et al.*, 2022a).

En la situación de pandemia se intercambiaron, haciéndose incluso virales, mensajes e imágenes en los que la actividad física y la música eran las actividades que más

se estaban realizando en las casas durante el confinamiento (ver Figura 1). Mostrando que aquellas asignaturas que en otros tiempos se denominaron «Marías», consideradas por algunos como menos importantes y con poco crédito académico, eran las que estaban reestableciendo el equilibrio emocional y familiar e incluso entre vecinos.

FIGURA 1. Imágenes compartidas en redes durante el confinamiento en España (2020).



Todo lo comentado se vincula a la conclusión a la que llegan Motos-Teruel y Navarro-Amorós (2021), donde lo que pretenden es animar al colectivo de docentes que quieran utilizar las estrategias didácticas propias de las artes para dinamizar el aula a no tener miedo a implementarlas, a plantear cambios sistémicos que incidan sobre el entorno escolar como un todo orgánico y a que se pregunten qué es lo que hay que cambiar para motivar a los y las adolescentes. Y evitar así el abandono escolar, sin caer en la sobreestimulación de las pantallas y hacer de éstas unas aliadas para el aprendizaje autónomo.

En relación a estudiantes universitarios, Romero *et al.* (2017) explican que la vivencia emocional es un aspecto clave para promover el bienestar del alumnado desde la educación física. Este trabajo examinó los efectos de tres tipos de prácticas psicomotoras sin presencia de compañeros y de adversarios (juegos, EC e introyección) sobre el estado emocional de mujeres y hombres. Participaron 358 estudiantes de 4 universidades españolas. Tras cada actividad los/las estudiantes cumplimentaron el cuestionario validado de juegos y emociones (*Games and Emotion Scale*, GES), indicando la intensidad experimentada en emociones positivas, negativas y ambiguas. Se confirmó que los tres tipos de prácticas funcionan como subdominios específicos en la vivencia emocional. Los hombres expresaron emociones más intensas que las mujeres, aunque ambos sexos tuvieron un comportamiento emocional similar en la expresión e introyección. Las mujeres registraron valores inferiores en los juegos motores.

Otra propuesta de EC en educación superior es la de Garcías (2021), quien, con dinámicas de percusión corporal, analiza el estado de bienestar de 110 estudiantes universitarios, con edad comprendida entre 18 y 34 años, concluyendo que estas prácticas satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y, sobre todo, de relación.

De igual forma, se ha recogido la influencia de la EC y la danza en la expresión de las emociones de 45 alumnos de 4.º curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria en tiempo de pandemia en el estudio realizado por Puighermanal (2021). Los resultados indican que el contenido de EC y danza ayuda a reflexionar e identificar las emociones, pero es necesario un largo periodo de tiempo para observar resultados.

Para terminar, otro aspecto a destacar como ejemplo de los beneficios e importancia en la propuesta de actividades de EC es la que Garcías *et al.* (2022b) proponen como actividades de extensión universitaria, quienes, entre otros objetivos y beneficios comentados anteriormente, pretenden promover la adherencia a la actividad física y han alcanzado aumentar el número de practicantes en actividades de danza, circo y EC, algo que sorprende en una institución por no ser una práctica deportiva reglada y fuera del ámbito académico. Otro beneficio de estas prácticas de extensión universitaria de EC son los encuentros interuniversitarios que organiza la Asociación de Actividad Física y Expresión Corporal (AFYEC) ya que, según el estudio de Garcías *et al.* (2022c), los/las participantes verbalizaron haber creado lazos afectivos y despertar el sentimiento de grupo, entre otros aspectos.

4. Conclusiones

La EC recoge infinidad de modalidades de expresión creadas por el ser humano y que según se implementen, además de generar conocimiento motor, del propio cuerpo, pueden generar emociones positivas respecto a uno/a mismo/a y hacia los demás, cambiar estados emocionales como calmar o activar, tener la capacidad de expresar mensajes en diferentes lenguajes corporales, desarrollar una capacidad crítica y reflexiva, crear vínculos y sentimiento de grupo, despertar curiosidad y motivación intrínseca por estas prácticas, promover adhesión a la actividad física, etc. Por tanto, las prácticas motrices de EC pueden utilizarse para el cuidado de las personas. El sistema educativo planteado actualmente, conjuntamente con algunas características de la historia de la persona (trastornos de aprendizaje, de conducta, ausencia de miembros de la familia –padre-madre–, entornos con un nivel socioeconómico bajo, etc.), dificultan el desarrollo integral de la persona en la escuela y los institutos y agravan su malestar. Sabiendo que determinadas prácticas de EC tienen una repercusión positiva sobre la salud y el bienestar del ser, se pretende concienciar al profesorado de Educación Física, a las instituciones y a las familias de la relevancia de la misma, para así aflorar una motivación intrínseca y animar a formarse en esta materia.

Sea como sea es un área de conocimiento y experiencia reclamada por el currículo educativo, y qué mejor forma que proponerla desde una mirada psicoeducativa en la que se utilice su potencial transformador y de cuidado del ser dentro del sistema educativo, generando espacios educativos saludables donde expresarse libremente, reconocerse a uno/a mismo/a con todo el potencial, aceptar y respetarse a uno/a mismo/a y al otro, sentir y tener la capacidad de compartir las propias emociones, desarrollar la escucha interna y la escucha activa de los otros, así como reflexionar y tener una actitud crítica.

5. Bibliografía

- AMADO, D.; SÁNCHEZ-MIGUEL, P. A.; LEO, F. M.; SÁNCHEZ-OLIVA, D. y GARCÍA-CALVO, T. (2012). Adaptación a la Expresión Corporal del Cuestionario de Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 867-884.
- ARMADA, J. M. (2017). *La EC como herramienta para el desarrollo de habilidades socioafectivas en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria*. Universidad de Córdoba.
- BLOUIN LE BARON, J. (1981). *L'expression corporelle: analyse socio-culturelle de l'activité et ses pratiquants*. Thèse de 3ème. Cycle en Sciences de l'Éducation. Université Paris V.
- BOLOGNESI, M. F. (2018). The new-old circus. *Revista Moringa - Artes do Espectáculo*, 9(2), 55-62.
- CABALLERO, D. (2018). *Socialisations et institutionnalisation des pratiques corpo-expressives en Espagne*. Tesis doctoral. Université Toulouse.
- CALLORDA, Y. (2010). *Técnicas de expresión y pacientes con trastornos alimentarios*. Trabajo Final de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Hospital Universitari Mútua de Terrassa, Unidad de trastornos de la conducta alimentaria (UTCA). Diari INEFC març, 6. https://issuu.com/xeugg/docs/diari_inefc_2010.
- GARCÍAS, S. (2021). La Percusión Corporal en la Formación Inicial del Profesorado de Educación Física. Satisfacción y/o Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas de los estudiantes universitarios. En O. Buzón-García, C. Romero-García y A. Verdú (eds.), *Innovaciones metodológicas con TIC en educación* (pp. 2611-2637). Madrid: Dykinson, S. L.
- GARCÍAS, S., JOVEN, A. y LORENTE-CATALÁN, E. (2022a). Percusión corporal a través de la Esku Dantza. Efectos sobre las emociones en estudiantes de grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (45), 326-336. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91463>
- GARCÍAS, S.; MATEU, M.; SPADAFORA, L. y ARMADA, J. M. (2022c). Sentimientos y aprendizajes que emergen del Encuentro Interuniversitario de Expresión Corporal. *Retos*, 45, 1076-1086. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91461>
- GARCÍAS, S.; SPADAFORA, L. y MATEU, M. (2022b). Evolución y estado actual de la Gimnasia para Todos en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), centro de Lleida (España). En *XI Forum de Gimnasia Para Todos (GPT)*. Campinas.
- GÓRRIZ, J.; GARCÍAS, S. y MATEU, M. (2019). Conciencia corporal, reconocimiento y representación de los estados de ánimo: educación emocional a través de la danza. En *Actas XIII Congreso Internacional FEADDEF sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar y II congreso Red Global*. Sevilla, 794.
- LABRADOR, V. (2016). *La intervención docente y sus efectos en la conducta del alumnado con TDAH en educación física: un estudio de casos*. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa).
- LAGARDERA, F. y LAVEGA, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- LAGARDERA, F.; LÓPEZ, C. y GONZÁLEZ, O. (2014). *Las conductas motrices introyectivas*. Lleida: Grup d'Estudis Praxiològics de l'INEFC de la Universitat de Lleida.
- LARA-APARICIO, M.; MAYORGA-VEGA, D. y LÓPEZ-FERNÁNDEZ, I. (2014). Evolución legislativa del sistema educativo español en torno a la EC. *Educación a través del deporte: actividad física y valores*, 589-594.
- LEARRETA, B. y RUANO, K. (2021). *El cuerpo entra en la clase. Presencia del movimiento en las aulas para mejorar el aprendizaje*. Madrid: Narcea, S.A.
- MALLET, R. y BORTOLETO, M. A. C. (2007). Educação Física Escolar: Pedagogia e Didática das Atividades Círcenses. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 28(2), 171-189.
- MATEU, M. (2010). *Estudio de la lógica interna de los espectáculos artísticos profesionales: Cirque du Soleil* (1986-2005). Universitat de Barcelona.

- MATEU, M. (2015). *Apunts de l'assignatura d'Expressió Corporal i Dansa*. No publicat. INEFC Barcelona.
- MATEU, M. y BORTOLETO, M. A. C. (2011). La lógica interna y los dominios de acción motriz de las situaciones motrices de expresión (SME). *Emancipação*, Ponta Grossa, 11(1), 129-142, 2011. <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/emancipacao>
- MATEU, M.; GARCÍAS, S.; SPADAFORA, L.; ANDRÉS, A. y FEBRER, E. (2021). Student Moods Before and After Body Expression and Dance Assessments. Gender Perspective. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.612811>
- MATEU, M.; PEIRAU, X.; IRURTIA, A.; PLANAS, T. y TORRENTS, C. (2013). Effects of a specific physical activity program on fitness in post-menopausal women. En N. BALAGUÉ, C. TORRENTS, A. VILANOVA, J. CADEFU, R. TARRAGÓ y E. TSKAIDIS, *Book of Abstracts 18th. annual Congress of the European College of Sport Science*. Barcelona. https://www.researchgate.net/publication/312136596_Effects_of_a_specific_physical_activity_program_on_fitness_in_post-menopausal_women
- MÉRIDA, R.; SERRANO, A. y TABERNERO, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario para la evaluación de la autoestima en la infancia. *Revista de Investigación Educativa*, 33(1), 149-162. <https://doi.org/10.6018/rie.33.1.182391>
- MOISIO, S. (2022). *Balancing acts in spectatorship. Dynamics of value creation in audience experiences of contemporary dance*. Doctoral dissertation. Faculty of Arts. University of Helsinki.
- MONTÁVEZ, M. (2012). *La EC en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba*. Córdoba: Universidad de Córdoba.
- MONTESINOS, D. (2015). *Efectos de un Programa de EC (Técnicas Expresivas Corporales) sobre la Cantidad y Calidad Comunicativa en Alumnado de Bachillerato*. Universidad de Murcia. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2171.2482>
- MOTOS-TERUEL, T. y NAVARRO-AMORÓS, A. (2021). ¿Qué cambiar en la didáctica de las enseñanzas artísticas en tiempos de pandemia? *DIDACTICAE*, (10), 122-138. <https://doi.org/10.1344/did.2021.10.122-136>
- MUÑOZ GONZÁLEZ, V.; GÓMEZ-LÓPEZ, M. y GRANERO-GALLEGOS, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 479-491. <https://doi.org/10.5209/iced.57678>
- PADILLA, C. (2019). Dance and quality of life. AFYEC- Performing Arts and creativity to transform society and education. Book of abstracts 30th FIEP World Congress, 14th FIEP European Congress 2nd FIEP Catalan Congress, 54.
- PARLEBAS, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: INSEP.
- PELLICER, I.; LÓPEZ, L.; MATEU, M.; MESTRES, L.; MONGUILLOT, M. y RUIZ, J. V. (2015). *NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la neurociencia*. INDE.
- PRIOR, N. (2017). *El papel de la competición amateur en els ensenyaments de dansa. Elaboració d'una guia de bones pràctiques per competir en dansa*. Treball final de grau especialitat Pedagogia de la dansa. Conservatori Superior de Dansa de l'Institut del Teatre de Barcelona.
- PUIGHERMANAL, A. (2021). *Influencia de la EC y la danza en las emociones de alumnado de Enseñanza Secundaria Obligatoria en tiempo de pandemia*. Trabajo Final de Máster de Formación del Profesorado en Enseñanza Secundaria. INEFC-UB, Barcelona.
- ROMERO, M. R. (2000). *Análisis de la mejora de la sincronización motriz a estímulos sonoros isócronos, en sujetos de Educación Secundaria sometidos a un programa de intervención educativa centrado en los Estilos de enseñanza*. Universidad de Zaragoza.
- ROVIRA, G. (2010). Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo del competencias socio-personales. *Acciónmotriz*, (julio-diciembre), 12-19.

- ROVIRA, G. (2012). El Desarrollo de Competencias Personales y Sociales a través de las Prácticas Motrices Introyectivas. *Motricidad y Persona*, 11, 65-72.
- ROVIRA, G.; LÓPEZ-ROS, V.; LAGARDERA, F.; LAVEGA, P. y MARCH, J. (2014). Un viaje de exploración interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva. *Educatio Siglo XXI*, 32(1), 105-125. <https://doi.org/10.6018/j/194111>
- ROVIRA, G. y Rifé, I. (2020). Paso a paso en la atención plena. En I Congreso Internacional Ciencia, consciencia y desarrollo. Filosofía y práctica de la atención plena.
- RUANO, K. (2004). *La influencia de la EC sobre las emociones: un estudio experimental*. Universidad politécnica de Madrid.
- SÁEZ, U.; LAVEGA, P.; MATEU, M. y ROVIRA, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309-326. <https://doi.org/10.6018/rie.32.2.183911>
- SÁNCHEZ, E.; ROMERO-NARANJO, F. J.; TRIVES-MARTÍNEZ, E. A.; SERNA, M.; PIQUERES, I. y GARCÍA, M. (2018). Breve introducción a la evolución de la escritura musical en la didáctica de la percusión corporal desde 1960 hasta la actualidad. En C. Guerrero y P. Miralles (eds.), *III Congreso Internacional de Innovación Docente* (editum edi, pp. 52-66). Murcia: Editum.
- SÁNCHEZ-OLIVA, D.; VILADRICH, C.; AMADO, D.; GONZÁLEZ-PONCE, I. y GARCÍA-CALVO, T. (2014). Predicción de los comportamientos positivos en educación física: Una perspectiva desde la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 387-406. <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.7911>
- UGENA, T. (2014). *La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social*. Universidad Complutense de Madrid.
- VILLARD, M. (2014). *Percepciones del profesorado de Educación Física de Educación Secundaria sobre el papel de la EC en el Currículum en Andalucía*. Universidad de Huelva.

