



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

EMOCIÓN Y ACCIÓN: SU INCORPORACIÓN EN CONTEXTOS EDUCATIVOS

- Velasco, Paloma
Universidad Europea de Madrid
Dpto. de Ciencias, Escuela de Ingeniería y Arquitectura
c/ Tajo, s/n. 28670 Villaviciosa de Odón, Madrid, España
pjulia.velasco@uem.es

- Rodríguez, Rosa-M^a
Universidad Europea de Madrid
Dpto. de Ciencias, Escuela de Ingeniería y Arquitectura
c/ Tajo, s/n. 28670 Villaviciosa de Odón, Madrid, España
rosamaria.rodriguez@uem.es

- Terrón, M^a- José
Universidad Europea de Madrid
Dpto. de Ciencias, Escuela de Ingeniería y Arquitectura
c/ Tajo, s/n. 28670 Villaviciosa de Odón, Madrid, España
m_jose.terron@uem.es

1. RESUMEN: La enseñanza universitaria progresa en el desarrollo competencial con el fin de adecuarse a las necesidades de la sociedad actual. Las competencias emocionales son claves para la consecución de logros profesionales y personales, pero su desarrollo sigue quedando en un segundo plano. Se presentan los resultados de dos proyectos orientados a estudiantes y docentes, en los que se busca el desarrollo emocional a partir del trabajo basado en conciencia corporal y comunicación no-verbal.

2. ABSTRACT: According new social needs, university education has made strong efforts to promote the development of skills. In this sense, emotional skills are key to achieving professional achievements. However, this aspect is not enough considered into institutions. We present the main results of two projects we are working to train students through active learning. In particular, we have used tools as body awareness, group dynamics and non-verbal communication in order to develop emotional skills.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

3. PALABRAS CLAVE: competencias emocionales, conciencia corporal, aprendizaje experiencial, aprendizaje en-activo, inteligencia emocional / **KEYWORDS:** experiential learning, body awareness, emotional skill, enactive learning, emotional intelligence.

4. DESARROLLO:

a) Objetivos

Los métodos de enseñanza-aprendizaje se han transformado en los últimos años permitiendo adaptarse a las nuevas necesidades del mercado laboral. En particular, el éxito profesional y personal se encuentra fuertemente vinculado a la adquisición de competencias de tipo emocional y social. Salovey y Meyer (1990) introdujeron el concepto “inteligencia emocional” en la literatura científica, que fue posteriormente reformulado por autores como Goleman (1996). En el ámbito educativo, existen varios estudios que reflejan la influencia de la inteligencia emocional en el funcionamiento personal, social e incluso académico de los estudiantes (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004; Walsh-Portillo, 2011 Fernández-Berrocal, Ramos & Extremera, 2001), así como su relación con otras competencias como la autoeficacia, el trabajo en equipo y la capacidad de liderazgo (García-Izquierdo, García-Izquierdo & Ramos-Villagrasa, 2007). Son ya varias las instituciones universitarias que están desarrollando acciones que promueven la inteligencia emocional de su comunidad, con proyectos orientados tanto a estudiantes como a profesores (Boussiakou, Boussiakou, & Kalkani, 2006). Asimismo, no es un elemento baladí la influencia que los propios docentes tienen sobre sus alumnos desde un punto de vista emocional; el modo en el que se crean los entornos de enseñanza-aprendizaje, la capacidad para trabajar las emociones, son aspectos que se deben tener en consideración (Frenzel, Goetz, Lüdtke, Pekrun & Sutton, 2009). Sin embargo, aún queda trabajo por hacer, y se puede decir que de modo mayoritario los docentes adolecen de formación específica en este ámbito.

Existen distintos enfoques para abordar la formación en gestión emocional. Uno de ellos, y que nos resulta especialmente interesante, es aquel que plantea dicha formación desde un enfoque de aprendizaje experiencial; es sabido que se aprende mejor aquello que se



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

práctica, que se vivencia. El aprendizaje denominado en-activo (Varela, 2002), permite realizar un trabajo en el que cada uno se hace responsable de su aprendizaje mediante el análisis y la reflexión sobre su interacción con el entorno.

En este contexto nos planteamos la necesidad de abordar la formación de estudiantes y de docentes, con el **objetivo**, en ambos casos, de la mejora de competencias emocionales y, en particular, del grado de autoconocimiento, autoconciencia, relaciones interpersonales, liderazgo y empatía, a través del desarrollo de un programa que desarrolle el aprendizaje experiencial.

b) Descripción del trabajo

Para la consecución de los objetivos marcados se plantearon dos programas independientes cuya estructura de implantación consistió en sesiones experienciales de 2 h de duración, realizadas con una periodicidad semanal. Se realizaron un total de 12 sesiones por grupo empleando herramientas que provienen de la Danza Movimiento Terapia (DMT) (Payne, 1992) y el Body Mind Centering (BMC). La DMT es una especialidad psicoterapéutica enmarcada en el grupo de las denominadas terapias creativas cuyo objetivo es la integración psíquica, física y social del individuo. Está ampliamente asentada en numerosos países, y si bien es empleada principalmente en contextos clínicos, su enfoque holista de la vida y el comportamiento humanos, permite su aplicación para cualquier persona en procesos de crecimiento personal, y por tanto, es idónea para los objetivos planteados en esta línea de investigación tal y como demuestran los resultados previos obtenidos (Rodríguez & Castilla, 2013; Rodríguez, Caja, Gracia, Velasco & Terrón, 2013). Por otra parte, Por su parte, el BMC es un enfoque de educación somática del movimiento en el cual se pone el foco del proceso de aprendizaje en los sentidos, la percepción y la relación entre cuerpo y mente traducida en movimiento. Esto implica un cambio en los paradigmas adquiridos y asimilados en nuestra cultura occidental donde tradicionalmente se ha instaurado una separación del conocimiento cognitivo y del encarnado (embodied) junto con una cierta negación de la importancia del conocimiento corporal (Bendelow y



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

Williams, 1998). Ambas herramientas, comparten el enfoque en-activo, en el que tal y como hemos dicho previamente, nos basamos puesto que nos interesa el énfasis que el mismo pone en la capacidad de cada individuo para aprender desde su habilidad para procesar la información que recibe de la interacción con el entorno.

Las sesiones realizadas fueron dirigidas por psicoterapeutas corporales certificadas en DMT y BMC, según el modelo propuesto por Marian Chace, con la siguiente estructura:

- Check-in: reconocimiento de la actitud y disposición de cada participante al inicio de la sesión.
- Calentamiento: trabajo sobre la conciencia del participante sobre su estado físico, y preparación del cuerpo para el trabajo posterior.
- Desarrollo: elaboración de los objetivos planteados mediante dinámicas de trabajo corporal y comunicación no-verbal que integran improvisaciones, visualizaciones, trabajo somático, juegos, etc.
- Cierre: realización de diario reflexivo de modo individual y puesta en común verbal. La fase de reflexión y verbalización grupal final es fundamental para la integración a un nivel consciente de los procesos corporales vivenciados y la conexión de la manera de actuar con otros contextos tanto profesionales como personales

Los grupos consistieron en un total de 15 alumnos universitarios y 20 docentes (en ambos casos de distintas áreas de conocimiento y nivel formativo). En el caso del proyecto orientado a alumnos, la propuesta se comunicó a través del departamento de Actividades Universitarias a todos los alumnos de la Universidad. La acogida de la propuesta fue muy positiva; finalmente se constituyó un grupo de 15 alumnos en una primera experiencia, que garantizaban el compromiso solicitado de asistencia a la actividad durante al menos 10 de las 12 sesiones planteadas. En el caso de los docentes, la comunicación se realizó a través de los directores de departamento y del Departamento de Recursos Humanos responsable de los Cursos de Formación que se imparten a los profesores. El número de asistentes, 15



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

alumnos y 20 docentes, era el adecuado para la experiencia. Dado el enfoque metodológico empleado, el número de asistentes debía estar limitado a no más de 20 personas en cada grupo, en aras de realizar un correcto desarrollo del programa. El 85% de los participantes realizaron el programa en su totalidad. Los abandonos se produjeron por dificultades con la agenda, o bien por no cumplir la formación con las expectativas planteadas inicialmente, así como por resistencias en el trabajo a través de lo corporal; el mínimo porcentaje de abandonos corrobora la satisfacción de los participantes con la formación recibida.

Dadas las características del estudio y su contexto, la metodología que mejor se adaptaba a nuestro objetivo es la investigación cualitativa, pues nos permite explorar la realidad a través de los participantes. Los instrumentos de recogida de datos fueron, en ambos casos, los diarios reflexivos elaborados por los participantes al finalizar cada sesión de trabajo corporal, los diarios de observación del personal investigador, así como las transcripciones de audio de las reflexiones grupales realizadas al finalizar cada sesión.

El análisis de los datos se realizó a través de un proceso reflexivo en sesiones de trabajo de análisis grupal. Se ordenaron y refinaron las categorías principales emergentes hasta llegar a la definición de las categorías que dieron lugar a los temas identificando relaciones y propiedades. Este sistema de categorización se formuló de forma inductiva-deductiva a través de los datos, leyendo y releando las transcripciones y diarios reflexivos hasta la construcción final de los temas.

Se observó la saturación en comentarios relacionados con la conciencia corporal, niveles de autoconocimiento y la autoconciencia, desarrollo de las competencias interpersonales y la empatía, integración de los anteriores ítems y aplicación en el entorno educativo y/o profesional.

c) Resultados y discusión

Los resultados obtenidos de la implantación de estos dos programas formativos han sido, en general, muy satisfactorios (Rodríguez & Castillo, 2013; Rodríguez, Caja, Gracia,



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

Velasco, & Terrón, 2013). Se presentan tan sólo aquellos resultados compartidos en los grupos participantes (utilizando los siguientes símbolos: D-docente; A-alumno) en relación a las siguientes categorías:

A. Conciencia corporal

En ambos grupos se evidencia un incremento en la conciencia corporal desde las primeras sesiones de trabajo, Tanto docentes como estudiantes son capaces de conectar aspectos psicocorporales con sus modos de relacionarse e interaccionar en los distintos ámbitos de la vida. Esta toma de conciencia a nivel corporal, así como la observación del perfil de movimiento proporcionan una mayor capacidad de respuesta frente a estímulos externos así como una mayor adaptabilidad a los mismos

“Siento que conecto mi cuerpo y mi mente llegando a una sintonía que me permite avanzar y terminar el día disfrutándolo más” (D11).

“La sesión de hoy me ha mostrado cómo el cuerpo entero es un órgano perceptivo y cómo soy más o menos sensible a las percepciones dependiendo del estado físico previo. Hay estados de mayor tensión y alerta, y estados más relajados. En los estados más tensos se pierden matices perceptivos. En los estados más relajados se perciben más matices” (D7) .

B. Mejora en el autoconocimiento

El desarrollo de la competencia del autoconocimiento se percibe en comentarios como:

“El programa me ha ayudado a conocerme un poco más a mí mismo” (A5).

“Soy más consciente de mis dificultades y resistencias cuando me enfrento a algo nuevo” (D4).

También queda patente en algunas de las intervenciones la necesidad de dar una continuidad al trabajo realizado así como dejar el tiempo necesario para que los contenidos se puedan asimilar e interiorizar adecuadamente.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

“Me está sirviendo para conocerme más, para tomar mayor conciencia de lo que hago. Siento que necesitaría más tiempo de trabajo para profundizar en esto”(D11).

C. Mejora en las competencias interpersonales y empatía

Se hace necesario crear un ambiente de confianza y seguridad durante las sesiones, que de modo progresivo facilita una mayor apertura y el desarrollo de un trabajo más enriquecedor para todos

“Hicimos un trabajo en equipo excelente de un modo nuevo e interesante” (A6)

“Este tipo de trabajo te ayuda a conocerte a ti mismo, a tus colegas y a cómo interactuar con el entorno” (D2).

Los participantes toman conciencia sobre cómo los distintos estados de tonicidad influyen en la capacidad de comunicación

“Extremos hipotónico / hipertónico = incomunicación; actitud neutra = disfrute, cordialidad, amabilidad” (D2).

Igualmente, destacan la mejora en la capacidad de escuchar y empatizar con el otro:

“Ahora, soy capaz de entender mejor a los otros. He mejorado mi capacidad para prestar atención a la gente” (A1).

D. Integración y aplicación en el entorno educativo y/o profesional

Si bien es cierto que en las primeras sesiones encontramos algunas resistencias iniciales (no olvidemos que la mayoría de los participantes estaban bastante alejados del trabajo a través de la conciencia corporal, sin experiencia alguna en este ámbito) evidentes en comentarios como: *“Debo de reconocer que a pesar de admitir la importancia de los conceptos de inteligencia emocional y la comunicación no verbal, siempre he sido escéptico en cuanto a este tipo de talleres ... Decidí apuntarme a este taller a pesar de mi escepticismo puesto*



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

que venía con el aval de formar parte de un proyecto de investigación serio llevado a cabo por gente preparada y con formación reglada” (E1), acompañados de los miedos a exponerse de un modo tan directo antes los demás: “No tenemos costumbre de exteriorizar los sentimientos y emociones y tenemos cierto miedo al ridículo” (E4), a medida que avanzaron las sesiones de los programas este tipo de comentarios se hicieron menos frecuentes y aparecieron otras reflexiones que integraban distintos contenidos y que se relacionan, especialmente en los docentes, con la aplicación en el ámbito educativo.

“Ha sido una sesión de gran utilidad para mi docencia” (D7).

“Me ha parecido una clase muy útil para nuestro día a día y para nuestra labor docente” (D8).

Aparece la importancia de la presencia como elemento a considerar en la relación con los otros, en particular, en el aula, y en situaciones de conflicto:

“Hablando en público, me he dado cuenta de esta conciencia del cuerpo y del espacio... de cómo dirigirme a los demás, como incluir a todos...” (D8).

“En la medida de lo posible, me planteo corregir mi propia manera de andar. Si ando como si fuese a entrar en una batalla, necesariamente transmitiré inquietud o incluso lejanía a los demás (incluyendo a mis alumnos, claro)” (D3)

“Me está sirviendo de cara al conflicto...en una situación que tuve conflictiva en el trabajo... me he contenido menos... he expresado mejor las emociones” (E4).

En conclusión los resultados obtenidos muestran cómo, en opinión de los participantes, en este tipo de formación se desarrollan competencias comunes de autoconocimiento, autoconciencia y mejora en las relaciones interpersonales. Igualmente, resulta destacable la consideración que todos ellos hacen en relación de la influencia en el grado de bienestar personal, lo cual puede actuar como mecanismo de control de estrés y del síndrome de burnout en el trabajo. El trabajo creativo así como el aspecto lúdico es un aspecto bien



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

valorado. Además todos los participantes encuentran recursos y herramientas que les pueden ser de utilidad en el día a día. Cada persona reflexiona desde el lugar que ocupa en el entorno en el que vive y realiza su trabajo, por lo que este modo de acercarse a los aspectos emocionales es de gran aplicabilidad y transferencia. Es interesante para todo tipo de profesional, así como para alumnos de distinta edad y nivel madurativo. La correcta integración y desarrollo del individuo en la sociedad va unido a la capacidad para establecer unas adecuadas relaciones interpersonales, por lo que incidir en el autoconocimiento y la gestión de emociones resulta de gran ayuda.

La experiencia previa del grupo investigador en esta línea de trabajo avala la posibilidad de trabajar con distintos formatos de formación, en lo que se refiere a la duración de la misma, pero consideramos que al menos se hace necesario un trabajo de aproximadamente doce horas de formación para comenzar a comprender e interiorizar los aspectos psicosomáticos y de conciencia corporal. Igualmente, y dado que gran parte del conocimiento generado se establece gracias a la interacción, el intercambio y la confianza generada entre los participantes, consideramos fundamental la continuidad en la asistencia y el compromiso con este tipo de propuesta formativa.

Si bien la metodología cualitativa ofrece una riqueza importante en el proceso conjunto de reflexión, creemos que un enfoque metodológico mixto (cuantitativo-cualitativo) enriquecería los resultados obtenidos de los análisis cualitativos y permitiría afinar algunas de las herramientas empleadas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bendelow, G., & Williams, S. (1998). *The Lived Body: Sociological Themes, Embodied Issues*. London: Routledge.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

Boussiakou, I. G., Boussiakou, I. K., & Kalkani, e. C. (2006). Student development using emotional intelligence. *World transactions on engineering and technology education*, 5(1), 53-58.

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. Recuperado el 10 de noviembre de 2012, de <http://redie.uabc.mx/index.php/redie/article/view/105/181>

Fernández-Berrocal, P., Ramos, N., & Extremera, N. (2001). Inteligencia emocional. Supresión crónica de pensamientos y ajuste psicológico. *Boletín de psicología*, 70, 79-95.

Frenzel, a. C., Goetz, T., Lüdtke, O., Pekrun, R., & Sutton , R. E. (2009). Emotional transmission in the classroom: exploring the relationship between teacher and student enjoyment. *Journal of educational psychology*, 101(3), 705-716.

García-Izquierdo, A. L., García-Izquierdo, M., & Ramos-Villagrasa, P. J. (2007). Aportaciones de la inteligencia emocional y la autoeficacia. *Anales de psicología*, 23(2), 231-239.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Payne, H. (1992). *Dance movement therapy: theory and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rodríguez, R. & Castilla, G. (2013). Can we use creativity to improve generic skills in our higher education students? A proposal based on non-verbal communication and creative movement. *Journal of learning through the arts*.

Rodríguez, R., Caja, M., Gracia, P., Velasco, P., & Terrón, MJ. (2013). Inteligencia emocional y comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de docencia universitaria*, 11(1), 213-241.



MODELOS FLEXIBLES DE FORMACIÓN: UNA RESPUESTA A LAS NECESIDADES ACTUALES

Salovey, P, & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and personality* (9), 185-211.

Varela, F. (2002). *Conocer*. Barcelona: Gedisa.

Walsh-Portillo, J. G. (2011). *The role of emotional intelligence in college students' success*.

Recuperado el 13 de mayo de 2013, de <http://digitalcommons.fiu.edu/etd/491>