



La expresión corporal y el desarrollo de las competencias transversales en la formación del profesorado

Antonio Fraile
José Luis Aparicio
 Universidad de Valladolid

Este artículo recoge cómo a través del programa de expresión corporal, desarrollado en la formación inicial del profesorado de educación física, los estudiantes adquieren competencias docentes socioemocionales que inciden en su mejora personal y profesional. Evaluado el programa, consideran que este programa formativo les ha ayudado a mejorar su compromiso ético, el trabajo en equipo y las habilidades interpersonales.

Palabras clave: expresión corporal, formación inicial del profesorado EF, competencias transversales, dimensiones corporales, autoconocimiento, inteligencia social, sentimientos.

Corporal expression and developing crosscutting competences in teacher training

This paper describes how a corporal expression programme carried out as part of initial teacher training in physical education can help students acquire social and emotional teaching competences that lead to personal and professional improvement. After assessing this training programme, we believe it strengthens students' ethical commitment, teamwork and interpersonal skills.

Keywords: corporal expression, initial teacher training in physical education, crosscutting competences, corporal dimensions, self-awareness, social intelligence, feelings.

El modelo actual de sociedad del conocimiento exige a los educadores en general, y al profesorado de educación física en particular, programar un conjunto de competencias instrumentales, personales y sistémicas con las que poder actuar de forma más eficiente. Las teorías socioconstructivistas de la psicología educativa enfatizan el papel activo del aprendiz, siendo crucial que los docentes adquieran herramientas para responder a esa necesidad, y, de forma especial, conseguir mejorar la autonomía, la participación y la autoeficacia de los futuros docentes (Vigotsky, 1978).

En un estudio realizado recientemente en Finlandia sobre el desarrollo de las competencias

docentes (aprendizaje social y emocional del profesorado) (Talvio y otros, 2013), se aprecia que con ello se mejora la gestión del aula y el alumnado muestra mayor grado de respeto y responsabi-

En un estudio realizado recientemente en Finlandia sobre el desarrollo de las competencias docentes (aprendizaje social y emocional del profesorado), se aprecia que con ello se mejora la gestión del aula y el alumnado muestra mayor grado de respeto y responsabilidad en el aprendizaje

lidad en el aprendizaje. Igualmente, se aprecian cambios positivos en la comunicación y en la toma de decisiones, así como en la autonomía, tanto del alumnado como de los propios docentes.

La expresión corporal como lenguaje (no verbal) corporal es la disciplina que nos ayuda a transmitir sentimientos y pensamientos. En este caso, destacaremos el significado de la expresión corporal por la implicación emocional que representa para el alumnado, ya que a través del cuerpo puede exteriorizar mejor sus sentimientos y emociones (Canales, Táboas y Rey, 2013).

La expresión corporal pierde su esencia e identidad cuando se desarrolla como una actividad basada en la imitación y el adiestramiento. Se trata de despertar las sensaciones internas y encontrar la unidad corporal que nos permita transmitir las vivencias y experiencias corporales, y donde el docente facilite y favorezca que los estudiantes alcancen un mejor autoconocimiento (cognitivo, físico-corporal y emocional).

A partir de este trabajo, se pretende analizar de qué manera las competencias transversales, que se recogen en el programa de expresión corporal, aportan a los estudiantes un conjunto de conocimientos, habilidades o procedimientos, capacidades y actitudes, de tal manera que los futuros docentes que se vienen formando para impartir la educación física en primaria puedan hacer frente a situaciones diversas de forma eficaz, en dicho contexto profesional (Zabala y Arnau, 2007).

■ La expresión corporal: un escenario de comunicación y relación emocional

La asignatura de expresión corporal del título de grado de maestro de educación primaria (mención en educación física), que se imparte en la Facultad de Educación de la Universidad de

Valladolid, se justifica a partir de los siguientes argumentos:

- Ayuda al alumnado a conocerse y sentirse mejor consigo mismo y frente a un grupo, desarrollando actividades expresivas para alcanzar su autoconocimiento personal.
- Es un medio para favorecer el lenguaje corporal y verbal, que posibilita que se transmita y escuche de forma activa, mejorando la comunicación e interacción profesor-alumnado.
- Representa un contenido para favorecer el desarrollo de las competencias básicas entre los escolares.

Esta materia troncal se desarrolla a partir de seis créditos y se imparte en el tercer curso. Los resultados de aprendizaje se concretan en que los estudiantes, al final del curso, deben haber adquirido la capacidad para:

- Describir y analizar de forma escrita las vivencias corporales del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Elaborar una memoria en la que se recojan los contenidos de expresión y comunicación corporal y sus peculiaridades a la hora de transmitirlos.
- Adoptar conductas y actitudes de respeto al profesorado y a los compañeros y compañeras, así como a sus respectivas manifestaciones corporales durante dichas prácticas.
- Diseñar, desarrollar y analizar procesos de enseñanza y aprendizaje de esta materia para la educación primaria.
- Comprender los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal.
- Contextualizar sus prácticas en relación con el resto del currículo de educación física escolar y otras asignaturas de primaria.
- Analizar de forma crítica dichas prácticas, aplicadas en diferentes contextos, desde

diferentes planteamientos y tendencias metodológicas.

La puesta en práctica de la expresión corporal exige una relación recíproca que permita establecer una confianza mutua (profesor-estudiante). En este proceso están presentes competencias como el diálogo, la escucha activa o la responsabilidad, todas ellas necesarias para el desarrollo personal y profesional (Fraile, 2013).

Los estudiantes esperan que el docente cumpla sus compromisos, que contribuya a hacer sus vidas más agradables desde el propio deseo de aprender. El éxito o el fracaso en esas relaciones estará determinado por el nivel de confianza generado.

La organización de esta asignatura se estructura en tres sesiones de dos horas, estableciendo una relación entre la teoría y la práctica. Inicialmente, se parte de un proceso de negociación del programa con los estudiantes, en el que está presente: la finalidad de la asignatura, los contenidos, las actividades, la organización de los grupos, el proceso de enseñanza-aprendizaje cooperativo, los criterios de evaluación de los informes y cómo llegar hasta las calificaciones finales.

Este desarrollo metodológico exige que el docente adopte un rol de facilitador e impulsor de dinámicas que ayuden a los estudiantes a mostrarse de forma auténtica, sacando hacia el exterior lo más auténtico de su personalidad.

Los estudiantes esperan que el docente cumpla sus compromisos, que contribuya a hacer sus vidas más agradables desde el propio deseo de aprender. El éxito o el fracaso en esas relaciones estará determinado por el nivel de confianza generado

El docente debe adoptar un rol de facilitador e impulsor de dinámicas que ayuden a los estudiantes a mostrarse de forma auténtica, sacando hacia el exterior lo más auténtico de su personalidad

En las tres semanas iniciales, el profesor presenta la fundamentación teórico-práctica: los conceptos clave de la asignatura; las pautas para diseñar, aplicar y evaluar las capacidades expresivas, y los principales modelos y tendencias. En estas primeras sesiones, los estudiantes se familiarizan con el aprendizaje cooperativo y realizan los primeros informes: conocimientos previos, conocimientos adquiridos, mapa conceptual, glosario terminológico del tema, diseño de un plan de acción (objetivos, contenidos, actividades, criterios y pautas de evaluación, etc.), así como dos tipos de valoraciones, una sobre la puesta en práctica del tema y otra sobre la participación del propio grupo.

El desarrollo de esta actividad formativa ayuda a que cada grupo asuma dos funciones: una relacionada con la actividad docente (elaborar el contenido que enseñar, presentar de modo teórico y práctico dichos contenidos y, por último, evaluar los informes de cada uno los grupos); la otra, específica de los estudiantes, participar en ese proceso cooperativo para redactar los informes semanales y finales (Fraile, 2004, 2006).

■ Dimensiones corporales del proceso de enseñanza-aprendizaje

A continuación, se recogen las dimensiones corporales que conforman el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para seleccionar los contenidos, se

tiene en cuenta aquellos que posibilitan mejor las relaciones entre el cuerpo y otros ámbitos motrices. De forma concreta, los bloques de contenidos que desarrollar son los que se presentan a continuación.

■ El cuerpo se expresa en el espacio

Una de las finalidades de la expresión es que el estudiante pueda tomar conciencia de su cuerpo desplazándose para ocupar espacios, siguiendo diferentes trayectorias; que se oriente respecto a los demás y a los objetos, y que estructure y organice su entorno (Cratty, 1982). Se trata de explorar, compartir, interactuar en distintos espacios (propio, próximo y lejano), provocando que los estudiantes los distingan y los relacionen con tareas en las que expresen su emocionalidad. También, al ocupar esos espacios, se emplean diferentes tipos de relaciones (topológicas, proyectivas y euclidianas) que permiten a los estudiantes ubicar los objetos en el espacio y relacionarse de forma expresiva con ellos.

■ El cuerpo se expresa con el tiempo reproduciendo diferentes ritmos

Los estudiantes toman conciencia del tiempo a partir de los hechos o cambios que suceden durante un período determinado (Castañer y Camerino, 1996). Para la adquisición de este concepto, es clave el desarrollo del ritmo, considerado como la organización temporal de estructuras regulares que podemos reproducir a través de gestos o movimientos corporales (Fraisse, 1976). Los estudiantes, desde su ritmo corporal, muestran su capacidad para imitar, reproducir, crear, improvisar, etc. Utilizan los conceptos de orden y de duración temporal como base de las actividades rítmicas, danzas y bailes. Esas actividades expresivas pueden desarrollarse a través de

diversos componentes rítmicos (monorritmos, polirritmos, tareas arrítmicas o de improvisación), empleando para ello diferentes estilos musicales: pop, rock, jazz, clásica, *smooth*, *funky*...

■ El cuerpo se expresa desde la búsqueda del disfrute corporal

La perspectiva hedonista tiene como finalidad la búsqueda del movimiento expresivo, generando emociones que identifiquen estados de felicidad y placer. Para representar esta mirada del cuerpo, se adoptan los principios de la psicología positiva de Seligman (2014), cuya finalidad es fomentar un sentimiento optimista entre la ciudadanía. Desde un ámbito educativo, está presente el sentido del humor (risoterapia), que se presenta a partir del juego expresivo (García Larrauri, 2006). Desde esta visión corporal, se atiende a diferentes contenidos: utilización del humor, afrontamiento del pensamiento positivo, desarrollo de los sentimientos y emociones positivas. Esa búsqueda de placer y disfrute corporal desde el juego ayuda a que los estudiantes mejoren sus interacciones y compartan dinámicas grupales con optimismo y sentido del humor.

■ El cuerpo se expresa comunicando

Se considera que el ser humano no sólo se comunica con la palabra, sino con todo tipo de lenguajes corporales. El lenguaje del cuerpo representa

La búsqueda de placer y disfrute corporal desde el juego ayuda a que los estudiantes mejoren sus interacciones y compartan dinámicas grupales con optimismo y sentido del humor

un reflejo externo de la condición emocional de la persona (Pease y Pease, 2006). La comunicación no verbal es una forma de interacción con los demás (Mata, Rodríguez Diéguez y Bolívar, 2004), en la que la palabra es sustituida por otros códigos (kinéticos o gestuales, paralenguaje o variaciones en el tono de voz, la proxémica o distancia entre los interlocutores, etc.). Desde esta perspectiva, los gestos nos permiten la emisión de mensajes cargados de emociones, incluso con mayor significado que con la propia voz. Como componentes de esta manera de transmisión corporal, desde la asignatura, los participantes adoptan diversos tipos de expresión facial, gestos, miradas y posturas.

■ El cuerpo se expresa creando

La creatividad es la capacidad de la persona para conseguir algo de nada. Para Marina y Marina (2013), representa la posibilidad que tiene la persona de dirigir las operaciones mentales normales, mediante un proyecto creador con el que se pretende alcanzar una meta antigua, pero por caminos nuevos o por medio de buscar una nueva meta. Para ello, el profesor se debe convertir en facilitador y guía, estimulando a los estudiantes a que expresen sus emociones y sentimientos; a través de una actividad que les ayude a sentirse libres para expresar diferentes emociones, donde no tengan miedo al error, entendiéndolo como un componente más del propio aprendizaje. La personalidad creativa se define por: actividad frente a pasividad; expresividad ante mutismo; innovación frente a repetición; independencia crítica frente a sumisión intelectual; autonomía frente a dependencia.

■ El cuerpo se expresa cooperando

El aprendizaje cooperativo implica un trabajo grupal a partir de una interacción simultánea y

El aprendizaje cooperativo implica un trabajo grupal a partir de una interacción simultánea y una participación equitativa. El compromiso de cada estudiante no es solo consigo mismo, sino hacia el aprendizaje de sus compañeros

una participación equitativa. El compromiso de cada estudiante no es solo consigo mismo, sino hacia el aprendizaje de sus compañeros (Velázquez, Fraile y López Pastor, 2014). Entre las competencias que exige el aprendizaje cooperativo cabe citar las habilidades interpersonales, que están conformadas por la comunicación, la negociación, la discusión grupal, la empatía, la asertividad y la cooperación (Vaello, 2009). Desde el aprendizaje cooperativo, se favorece un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que los estudiantes aprenden juntos. Es necesario que cada miembro ayude al resto, intercambie conocimientos y experiencias. Otras competencias como el liderazgo interno, la resolución de problemas, la comunicación y la escucha activa, la toma de decisiones, etc., favorecen dicho proceso cooperativo.

■ El cuerpo mejora su expresión si antes revisa y conoce su interior

La actividad introyectiva forma parte de un proceso de búsqueda interna cuya finalidad es obtener un mejor autoconocimiento personal. Según Rovira (2010), desde la introyección, el sujeto puede llegar a prestar más atención a su cuerpo. Es preciso tomar conciencia de las sensaciones más internas, buscando un equilibrio, un estado de armonía y de control interno. La capacidad introyectiva de los estudiantes se desarrolla a través de actividades en las que se empleen técnicas

que les permitan alcanzar un mejor dominio y control de su sistema respiratorio (a nivel clavicular, torácico-bucal y abdominal-diafragmático), y desde técnicas y métodos como la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz, la reeducación psicotónica de Ajuriaguerra o la pedagogía de relajación de Alexander. Gracias a esa visión corporal interna (introyectiva), los estudiantes pueden ser más conscientes de sus vivencias motrices, considerando la conciencia como la integración de la experiencia expresivo-corporal.

■ El cuerpo se expresa desde las emociones

Las emociones juegan un papel esencial en las relaciones humanas, ya que nos permiten afrontar estados de ánimo diferentes en nuestras vivencias corporales diarias. Cada una de las emociones predispone de forma diferente a la acción; en unas ocasiones dificultando y en otras favoreciendo la capacidad de pensar, planificar o solucionar problemas (Goleman, 1998). La educación emocional representa un complemento de las capacidades cognitivas, constituyéndose ambas en esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes (Bisquerra, 2000). Salovey y Sluyter (1997) consideran que el desarrollo de la inteligencia emocional se consigue a través de los siguientes elementos:

- El conocimiento de las propias emociones (capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, como clave de la inteligencia emocional).
- La capacidad de controlar las emociones y adecuarlas al momento.
- La capacidad de motivarse a sí mismo (autocontrol emocional).
- El reconocimiento de las emociones ajenas (empatía).
- El control de las relaciones (relacionarnos con las emociones ajenas).

Las actividades expresivas ayudan a los estudiantes a mejorar su inteligencia emocional, desde tareas que inciden en la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía y la agilidad mental.

■ Cambios que ha generado la expresión corporal entre los estudiantes

Con objeto de comprobar el grado de incidencia que ha representado para los estudiantes este programa de expresión corporal, realizamos un estudio en el que, a través de un cuestionario y un grupo de discusión, los estudiantes valoraban las competencias que ellos consideraban que les había aportado dicha materia. Estos son los resultados:

- *Compromiso ético.* Los pensamientos planteados por el alumnado universitario encuestado manifiestan que la actividad cooperativa desarrollada en esta asignatura les ha exigido un compromiso ético relacionado con la responsabilidad personal y social como futuros docentes. Según reflejan los comentarios de los estudiantes, en su comportamiento debe primar el respeto, el reconocimiento, la empatía, la cercanía, la responsabilidad, la ética profesional, la honradez, la actitud positiva y la implicación, así como un elevado sentido de compromiso con el ejercicio de la docencia. En estos estudiantes, se aprecia una tendencia a considerar la ética profesional y la coherencia interna como aspectos esenciales y previos para poder desarrollar la profesión docente, destacando los valores democráticos, cívicos y de convivencia, coincidiendo esta valoración con lo recogido en el Informe Delors (1996).
- *El trabajo en equipo.* Cuando los estudiantes encuestados se refieren a la capacidad de trabajo en equipo, manifiestan una disposi-

ción a aceptar la diversidad de formas de pensar, de adaptarse a las características personales de los miembros que conforman el equipo y a la variada tipología de personas que podrían formar parte de dichos equipos, para contribuir a crear un buen clima de trabajo. No obstante, se reconocen las dificultades de entablar relaciones de trabajo compartido con otras personas con diferentes creencias, opiniones y expectativas profesionales.

Los nuevos modos de profesionalidad docente implican un incremento de las dimensiones colectivas y de colaboración, del trabajo en equipo, y de la intervención conjunta en los proyectos educativos. Para ello, el ejercicio profesional se debe organizar, cada vez más, en torno a comunidades de práctica, en el interior del aula, pero también en el contexto de movimientos pedagógicos que nos conecten a dinámicas que vayan más allá de las fronteras organizativas y del propio centro escolar (comunidades de aprendizaje).

- *Habilidades interpersonales.* En relación con la capacidad para desarrollar habilidades interpersonales, los estudiantes muestran una preferencia común por la empatía, a la que otorgan gran importancia (al hablar de gestión de las emociones siempre aparece dicho término), y el reconocimiento de los propios sentimientos y emociones, como «llaves» preferentes para enfrentarse a las relaciones profesionales y personales con los demás y, por tanto, de obligada presencia en las relaciones profesionales, siendo un aspecto esencial para comprender y actuar sobre las emociones del alumnado. Por tanto, la inteligencia social o interpersonal va a ayudar a esos estudiantes a «afrentar adecuadamente los imperativos

La inteligencia social (interpersonal) ayudará a los estudiantes a «afrentar adecuadamente los imperativos prácticos de la vida», representando para los docentes emplear la negociación, crear un clima de aula adecuado para el trabajo o establecer relaciones de colaboración

prácticos de la vida», lo que va a permitir en el ejercicio docente no solo contar con los conocimientos propios del área, sino con otras competencias que les permitirán manejar intencionadamente las relaciones con el alumnado. Esto representa para los docentes: emplear la negociación con el alumnado, crear un clima de aula apropiado para el trabajo, valorar las emociones y sentimientos fruto de sus vivencias personales, y establecer relaciones de colaboración.

■ Reflexión final

A modo de conclusión, coincidiendo con Marina y Marina (2013), la expresión corporal facilita que los estudiantes puedan actuar cada vez más concentrados, elaborar propuestas escénicas más complejas y originales, y participar desde un estilo más personal. Igualmente, gracias al aprendizaje colaborativo, se conocen mejor, se escuchan de forma más activa y aumenta la calidad de sus opiniones. No obstante, esto exige que se creen ambientes de comunicación en los que los estudiantes se sientan acogidos y estimulados para expresar sus opiniones, emociones y sentimientos. Dicho de otro modo, propiciar un clima de clase para preguntar y cuestionar desde una perspectiva crítica, generar opiniones diferentes, estimular la participación, y no penalizar el error y aceptarlo como un componente más del aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- BISQUERRA, R. (2000): *Educación emocional y bienestar*. Barcelona. Praxis.
- CANALES, I.; TÁBOAS, M.; REY, A. (2013): «Desinhibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal». *Movimento*, vol. 19(4), pp. 119-140.
- CRATTY, B.J. (1982): *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Barcelona. Paidós.
- DELORS, J., y otros (1996): *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. Madrid. Santillana/UNESCO.
- FRAILE, A. (2004): «Un cambio democrático en las aulas universitarias: Una experiencia en la formación del profesorado de Educación Física». *Contextos educativos: Revista de Educación*, núm. 6-7, pp. 213-234.
- (2006): «Cambios en el aula universitaria ante los nuevos retos europeos». *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, núm. 20, pp. 57-72
- (2013): «El coaching como estrategia pedagógica para la mejora del autoconocimiento del educador deportivo». *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, núm. 1, pp. 1-13.
- FRAISSE, P. (1976): *Psicología del ritmo*. Madrid. Morata.
- GARCÍA LARRAURI, B. (2006): *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid. Pirámide.
- GOLEMAN, D. (1998): *Inteligencia emocional*. Barcelona. Kairós.
- MARINA, J.A.; MARINA, E. (2013): *El aprendizaje de la creatividad*. Madrid. Ariel.
- MATA, F.S.; RODRÍGUEZ DIÉGUEZ, J.L.; BOLÍVAR, A. (dirs.) (2004): *Diccionario Enciclopédico de Didáctica* (2 vols.). Málaga. Aljibe.
- PEASE, A.; PEASE, B. (2006): *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona. Amat Editorial.
- ROVIRA, G. (2010): *La conciencia sensitiva en la formación docente. Estudio de caso: Las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitados en la práctica de situaciones motrices introyectivas*. Tesis doctoral. Universidad de Lleida.
- SALOVEY, P.; SLUYTER, D. (eds.) (1997): *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. Nueva York. Basic Books.
- SELIGMAN, M. (2014): *Aprenda optimismo*. Madrid. De Bolsillo.
- TALVIO, M., y otros (2013): «Una nueva mirada a la formación en eficacia docente de Gordona (TET): Un estudio-intervención en el aprendizaje social y emocional del profesorado». *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, vol. 11(3), pp. 693-716.
- VAELLO, J. (2009): *El profesor emocionalmente competente*. Barcelona. Graó.
- VELÁZQUEZ, C.; FRAILE, A.; LÓPEZ PASTOR, V. (2014): «Aprendizaje Cooperativo en Educación Física». *Movimento*, vol. 20(1), pp. 239-259.
- VIGOTSKY, L.S. (1978): *Pensamiento y lenguaje*. Madrid. Paidós.
- ZABALA, A.; ARNAU, L. (2007). *11 Ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona. Graó.

Direcciones de contacto

Antonio Fraile Aranda

José Luis Aparicio Herguedas

Universidad de Valladolid

afraile@mpc.uva.es

Este artículo fue solicitado por TÁNDEM. DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA en marzo de 2014 y aceptado en julio de 2014 para su publicación.