

SIENTO, ME MUEVO, LUEGO EXISTO

Belén de Rueda Villén¹ y Carlos Eloy López Aragón²

¹Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Universidad de Granada. Email: belenrv@ugr.es

²Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Universidad de Granada. Email: carloslop123@gmail.com

RESUMEN: Este estudio tiene como objetivo principal elaborar un programa de intervención motora (PIM), compuesto de música y danza creativa, dirigido a investigar sus efectos sobre las habilidades emocionales del ser humano. Para ello, se administró una batería de Test que mide las diferencias individuales en las destrezas para ser conscientes de sus propias emociones, así como la capacidad para poder regularlas, utilizando la escala adaptada al castellano: Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24). El diseño de un programa de intervención motora (PIM), utilizando como variables independientes patrones musicales y secuencias de danza, trata de constatar el impacto que la actividad física vs expresiva, y patrones sonoros tiene sobre variables emocionales, y la importancia que tiene identificar, regular, controlar y facilitar el estado emocional propio, que propicia la adaptación y comprensión emocional a nivel grupal. Los sujetos experimentales son estudiantes universitarios de primer curso de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. En el proceso se puede observar como el ámbito de la actividad física tiene una relación bidireccional sobre el abordaje emocional, obteniendo conclusiones interesantes sobre este ámbito de estudio, y su posible repercusión en la creación de actitudes morales y éticas positivas.

PALABRAS CLAVE: Emoción, Salud, Inteligencia Emocional, Danza, Música.

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, el universo científico muestra interés por los problemas que existen en la sociedad y repercuten negativamente en la calidad de vida de las personas. Podemos afirmar que la felicidad y el bienestar influyen positivamente sobre nuestra salud y calidad de vida. Diversas evidencias empíricas muestran que las personas felices son más sanas física y psicológicamente, afrontan mejor el estrés e, incluso, viven más tiempo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009 87). Por otra parte, la Agencia Europea para la seguridad y la Salud en el Trabajo revela que hoy día los cambios técnicos u organizativos en el mundo laboral, junto con los cambios socioeconómicos, demográficos y políticos, incluido el fenómeno de la globalización, originan riesgos psicosociales de carácter emergente que están teniendo consecuencias sobre la salud de la población debido a que pueden provocar un mayor estrés laboral y repercutir en la salud y la seguridad de los trabajadores (Gil-Montes 170). La inadaptabilidad a nuestro entorno, la individualidad que provoca el avance de la tecnología, un modelo sociocultural provisto de cánones estéticos y de consumo podría repercutir sobre nuestro estado de ánimo, generando emociones negativas que influyen en nuestra conducta. podemos enunciar el acoso y violencia de género, alumnos con comportamientos agresivos ante los profesores o compañeros de clase, empresarios y docentes sumergidos en un estrés laboral (síndrome de *burnout*, donde se sienten ineficientes en su trabajo, deportistas con síntomas de ansiedad o fatiga extrema en periodos de competición, depresión y soledad en personas mayores, como algunos de los problemas actuales que tienen estrecha relación con factores emocionales (Extremera, Fernández-Berrocal y Durán 2003; Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos-Díaz 2003 (Figura 2); Campillo, Zafra y Redondo 2008; Contreras y Córdoba 2008; de Figueiredo Quéiros, Fernández-Berrocal, Extremera y Quéiros 2006) y repercuten negativamente sobre nuestra salud física y psicológica.

En los últimos veinte años, las neurociencias y las ciencias sociales han descubierto el papel fundamental de las emociones en el bienestar y la felicidad de las personas (Fernández-Berrocal 2009 33). El autor mencionado avala que un buen conocimiento y manejo emocional repercute positivamente sobre la salud.

Las emociones dictan y condicionan decisivamente nuestro modo de estar en el mundo, nuestros comportamientos y toma de decisiones. Estamos constantemente expuestos a estímulos externos, que nos hacen sentir de una determinada manera, y a su vez de inteligir, es decir, de desarrollar la aprehensión, hacernos conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor y cada reacción afectiva que tenemos nos construye nuestra propia realidad. El abordaje de las emociones, desde el influjo del aprendizaje y el sistema cultural en el que estamos inmersos, son determinantes para el equilibrio vital y la calidad de vida

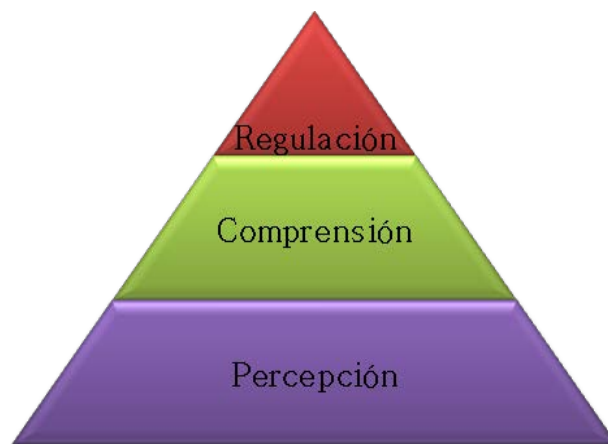
Todo esto nos conduce a afirmar que existe una serie de capacidades que poseemos los seres humanos que van más allá de la simple habilidad técnica e intelectual, (como por ejemplo saber manejar un sofisticado programa informático o traducir un texto de idioma extranjero), un conjunto de competencias comportamentales que nos ayuda resolver y controlar una situación determinada, ya sea en nuestras relaciones interpersonales o en la actitud profesional que adoptamos. Hablamos de habilidades emocionales, una serie de procesos que nos ayudan a reconocer, comprender qué siento y lo que sienten los demás, y a controlar cómo me siento. Se encuentran principalmente tres procesos:

- La **Percepción emocional**, que consiste en reconocer conscientemente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal;
- La **Comprensión emocional**, que requiere integrar lo que sentimos en nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales;

- La **Regulación emocional**, consistente en dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz 2005a 20).

La regulación conduce a una estabilidad emocional y un estado anímico óptimo, adecuado a la situación. Regular supone valorar prioridades, elaborar y generar pensamientos adaptativos que controlen las emociones. Dichos autores mencionan que estas habilidades están enlazadas de forma que para una adecuada regulación emocional es necesaria una buena comprensión emocional y, a su vez, para una comprensión eficaz requerimos de una apropiada percepción emocional (Figura 1). La Inteligencia emocional es una habilidad que implicaría los tres procesos mencionados.

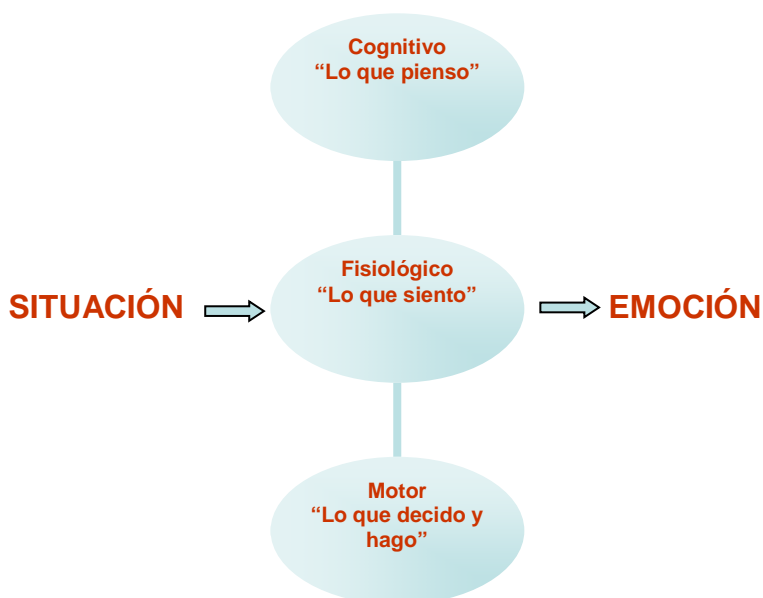
Figura 1. Relación jerárquica de las habilidades emocionales.



El conjunto de estos procesos y algunos otros conforman el constructo denominado **Inteligencia Emocional**, que según los creadores de éste término, es el resultado de una interacción adaptativa entre las emociones y la propia cognición, en la que se incluye la habilidad para percibir, asimilar, entender y manejar las emociones propias y la de los demás. (Mayer y Salovey, 1997; Berrios Martos, Augusto Landa, y Aguilar Luzón, 2006). Es esta capacidad, nuestra inteligencia emocional, lo que determina en muchos casos la manera de actuar ante una situación. Por lo tanto, si queremos que aquellas personas con este tipo de situaciones comportamentales consigan tener el control de sus propias emociones y controlar sus impulsos conflictivos, es necesario crear un modelo alternativo que desarrolle y entrene habilidades emocionales

Autores como Bimbela y Navarro (2007), en su libro *Cuidando al formador, habilidades emocionales y de comunicación*, afirman que las emociones que siente una persona ante una situación específica, vienen moduladas por tres niveles de la respuesta humana: el nivel cognitivo, fisiológico y motor. Concuerdan diciendo que para poder influir sobre las emociones, se ha de incidir en cada uno de los tres niveles de respuesta presentados. En el nivel cognitivo, se puede influir analizando primero si existen distorsiones en la forma en que se está valorando la situación, para en un segundo momento, tratar de valorarla de una forma más ajustada a la realidad. En el nivel fisiológico, se puede influir utilizando estrategias de relajación y respiración. Y por último, sobre el nivel motor, se puede influir, siguiendo determinados pasos, para decidir cómo actuar ante una determinada situación o tipo de situaciones. (Bimbela JL, 2006).

Figura 2. Niveles de la respuesta humana ante la emoción



Existen evidencias empíricas que muestran que los programas de ejercicio físico regular pueden tener repercusiones a nivel emocional y psicológico, siendo un factor protector ante el deterioro de habilidades emocionales y favorecedor de estados emocionales positivos y estilos de respuesta a la depresión más adaptativos (de Figueiredo Queirós et al. 2006). Y el movimiento danzado como afirma Howard Gardner: la danza es un tipo de inteligencia kinestésica..., una habilidad para resolver problemas mediante el control del movimiento del cuerpo". (Hanna 2001 40).

Hayes et al (2003) introducen la variable musical en sus investigaciones, para analizar los efectos que estímulos musicales provoca en la mejora del rendimiento Howard Gardner (1993), Mora y cols.(2001), comparan los resultados de un programa de intervención destinado a determinar los efectos agudos y crónicos de la música-danza y del refuerzo positivo en conductas no deseadas y el seguimiento de órdenes en una población con discapacidad múltiple. Destaca en sus resultados la efectividad del método alternativo propuesto por ellos (música-danza) frente al tradicional (refuerzo positivo) observando una mayor reducción de las conductas no deseadas de los sujetos debido, según ellos, a la importancia de la música para los sujetos, que constituyo un estímulo agradable, que favorecía la danza y la disposición para realizar otras actividades importantes. A su vez influyó positivamente sobre el seguimiento de órdenes, aumentando la frecuencia de órdenes deseadas de forma considerable, a pesar del tamaño de la muestra y la variabilidad entre los sujetos. Concluyen considerando que la música-danza es un método con muchas posibilidades a corto y largo plazo y que sería recomendable más investigación sobre ésta en diferentes campos. Sebiani (2005), en su artículo titulado *Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. (Cáncer, Fibrosis y SIDA)*, revela en sus resultados la eficacia de la danza-terapia como complemento para aliviar los efectos colaterales de las terapias tradicionales, reducir la fatiga, la ansiedad, la depresión y percepción del dolor, y aumentar el vigor, la energía vital, la auto-imagen y estados internos del paciente.

En este sentido, y a pesar de ser una línea de investigación poco explorada en sus efectos longitudinales, parece razonable corroborar investigaciones que relacionan la música con el factor emocional. La música es un lenguaje universal creado para comunicarnos desde la emoción al pensamiento. Mediante la modificación y combinación de los parámetros fundamentales del sonido (las alturas: sonido grave o

agudo; la intensidad: sonido fuerte o débil; y el tiempo: sonido corto o largo) se consigue dar sensibilidad y expresividad a aquello que queremos transmitir. Frederic (2008), en su libro *La música y su evolución*, comenta que en la época barroca, la afición de unir la música con los estados anímicos fue importante. Formularon la doctrina de los afectos, que establecía las bases con las que representar en música las pasiones y los sentimientos. Para expresar alegría se usaba el modo mayor, la consonancia, el registro agudo y el tiempo rápido (allegro). Para representar la tristeza, el modo menor, la disonancia, el registro grave y el tiempo lento (largo o adagio). Esta compleja expresión sonora parece ser una de las formas más antiguas, prevalencias y universales de comunicación humana (Dissanayake 1999; Baumgartner, Lutz, Schmidt and Jäncke 2006; Huron 2001; Fukui 2001) citado en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23)

Podemos atribuir una doble función en la música. Por una parte, puede ser utilizada para comunicar ideas, sentimientos y emociones, y por otra parte tiene la capacidad de evocar emociones. Recientemente, investigaciones empíricas señalan que la música tiene la capacidad de producir diferentes efectos neurofisiológicos, relacionados con las emociones que induce (Peretz, Gagnon & Bouchard 1998; Blood, Zatorre, Bermudez & Evans 1999; Khalfa, Schon, Anton & Liegeois-Chauvel 2005; Koelsch, Fritz, Cramon, Muller & Friederici 2006; Flores-Gutiérrez, Díaz, Barrios, Favila-Humara, Guevara et al. 2007; McFarland & Kadish 1991) citado en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23). En general, estos estudios sugieren que los estímulos musicales evocan emociones específicas que permiten evaluaciones afectivas, cognoscitivas y fisiológicas en tiempo real.

En este sentido, utilizar la música para provocar un estado fisiológico concreto en una situación determinada podría ser un campo de investigación interesante desde la perspectiva de salud general y emocional, en particular.

La conexión entre música y emoción parte de los estudios existentes entre el lenguaje musical y su relación a nivel cerebral. (Gómez 68-69), en su artículo *Música y Neurología* comenta que el procesamiento de la música es independiente del lenguaje común y cada uno utiliza circuitos independientes. Dentro del procesamiento de la música podrían existir canales separados para los elementos temporales (ritmo), melódicos (tono, timbre, melodía), memoria y respuesta emocional. Considera que el ritmo y la melodía constituyen los pilares básicos de la música y explica ambos conceptos. El ritmo hace referencia a la sucesión de los sonidos en unidades de tiempo, subdivididas en partes fuertes (acentuadas) y débiles. La melodía resulta de la combinación y sucesión de sonidos que suben, bajan o se repiten, siendo percibida como un contorno que oscila y progresa. También, explica el concepto Timbre como el colorido del sonido, característico del instrumento emisor, que depende de un tono fundamental y de una envoltura de sonidos de varias frecuencias, que son múltiplos del tono fundamental. Con estas características afirma que cuando un sonido excita nuestro oído se ponen en marcha una serie de procesos mecánicos, químicos y bioeléctricos a lo largo de estructuras tan diversas como tímpano, oído medio, cóclea, nervio auditivo, tronco cerebral, tálamo y diversas regiones corticales que casi de un modo instantáneo concluyen con el reconocimiento de dicho sonido y su significado emocional.

En la actualidad, la tecnología ha permitido estudiar la música y sus efectos desde una perspectiva científica. A pesar de la dificultad de utilizar ciertas piezas musicales como estímulos calibrados para evocar estados afectivos relativamente específicos y analizar correlatos neurofisiológicos de la emoción musical, existe concordancia entre diversos estudios (Flores-Gutiérrez & Díaz, 2009; Stevens et al. 2009) en la existencia de respuesta emocional ante estímulos musicales bajo una doble dimensión. En este sentido se pueden apreciar dos niveles, uno a nivel de grado de activación (calma-excitación) provocado por la emoción y otro a nivel de polaridad de la emoción (positiva-negativa/agrado-desagrado) (figura 3). Así mismo (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz 2005, 54) señalan estas dos dimensiones en la estructura

jerárquica que subyace a los afectos (figura 4). De este esquema se deduce que la música puede provocar emociones negativas o positivas pero que también provoca una activación o un estado de calma, según el tipo de altura, intensidad, tiempo y timbre de los sonidos. González et al. (1998) afirman que toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos, es decir, que presentan un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo, y un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas.

Gráficos 2 y 3. Niveles de activación y polaridad por los que transcurren los estados emocionales y afectos. (Modificado de Stevens et al., 2009 83; Modificado de Fernández-Berrocal y Ramos, 2005 54).

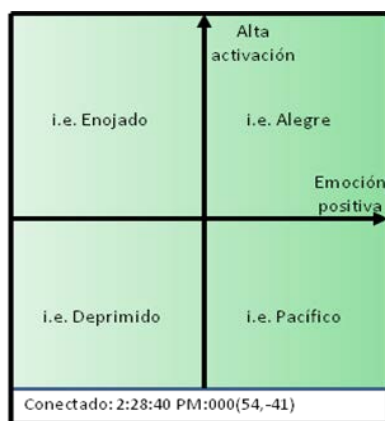


Gráfico 3. Ejemplo de respuesta a la emoción percibida por un cliente, registrada a tiempo real con un dispositivo digital (pARF) estilo PDA, durante una pieza de danza contemporánea. Los puntos muestran la posición actual del puntero. El trazo se compone de un máximo de 10 muestras y se mantienen en la pantalla, incluso si el puntero se retira.

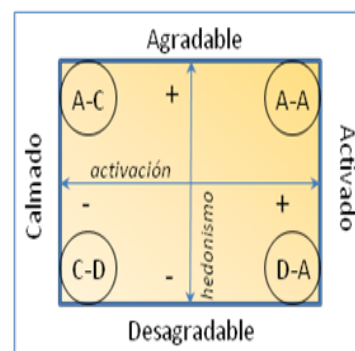


Gráfico 4. Dimensiones afectivas básicas.

El afecto tiene que ver con la valoración que hace la persona de las distintas situaciones a las que se enfrenta; se considera que existe una tendencia innata hacia el afecto positivo, de tal manera que la meta de toda persona es generalmente el hedonismo, esto es, obtener placer.

La música aumenta las emociones evocadas al contemplar fotografías con carga afectiva (Menon & Levitin, 2005). Por otra parte, se ha comprobado en estudios de resonancia magnética que la música disonante (poco placentera) activa la amígdala, el hipocampo y parahipocampo, y los polos temporales, estructuras relacionadas con el procesamiento de estímulos con carga emocional negativa. Por el contrario la música agradable activa la circunvolución frontal inferior, la ínsula superior, el estriado triado ventral y el opérculo rolándico (Baumgartner, Esslen & Jäncke, 2006)

A pesar de esta relación obligada entre música y emoción, la emoción musical y la respuesta afectiva a la música han sido temas de investigación relativamente escasos y recientes (Blood, Zatorre, Bermudez & Evans, 1999; Blood & Zatorre, 2001; Khalfa, Schon, Anton & Liegeois-Chauvel, 2005; Koelsch, Fritz, vCramon, Muller & Friederici 2006; Flores-Gutiérrez, Díaz, Barrios, Favila-Humara, Guevara et al, 2007) referido en (Flores-Gutiérrez y Díaz 23).

Teniendo en cuenta la importancia que tiene una buena educación emocional sobre el control de nuestro comportamiento y de la respuesta humana a nivel cognitivo, fisiológico y motor ante las situaciones que vivenciamos, y la conexión existente entre danza-música y las emociones, se plantea la posibilidad de poder influir positiva y significativamente sobre la salud física-psicológica y la calidad de vida, mediante la elaboración y puesta en marcha de un programa alternativo compuesto de música y danza destinado a desarrollar las habilidades emocionales.

Desde la hipótesis planteada : La aplicación de un programa de intervención compuesto de recursos dancísticos y patrones musicales influirá significativamente sobre las habilidades emocionales: percepción, comprensión y regulación emocional, el objetivo general de este trabajo de investigación es: *Analizar la influencia del programa creativo dancístico-musical sobre el desarrollo de la percepción, comprensión y regulación emocional y valorar los efectos saludables que producen a nivel emocional en población de estudiantes universitarios*

2. MATERIAL Y METODO

2.1 Población de estudio.

120 universitarios procedentes de la en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, con edades comprendidas entre 18 y 23 años. Todos los sujetos han sido informados acerca de los procedimientos, riesgos y beneficios del estudio, y firmarán un informe de consentimiento previo al comienzo del programa. Se utilizará un método de muestreo no probabilístico de conveniencia por el cual, para la selección de la muestra, se deberá cumplir los criterios descritos a continuación:

1.-Criterios de Inclusión.

- Personas que no hayan tenido experiencia previa con alguno de los parámetros objeto de estudio.
- Que no participen durante el periodo de intervención en otros programas de actividad física.

2.-Criterios de Exclusión.

Sujetos que presenten algún trastorno psicológico que afecte directamente sobre las variables emocionales a desarrollar o sufran inestabilidad emocional a causa de algún hecho acontecido que afecte a la vida del sujeto

Aquellos que no pueden participar en la totalidad del estudio.

3.-Criterios de experimentación

Para la formación definitiva del Grupo Experimental (G.E), y atendiendo a las características del estudio, ha participado la muestra en su totalidad como Grupo Experimental, ya que una de las finalidades del diseño era incluir este PIM dentro del diseño curricular de la materia, como módulo de la Programación

Consideramos adecuado contar con estos sujetos para el estudio por tratarse de un grupo homogéneo recién incorporado a la facultad, los cuáles comparten objetivos profesionales, similitud en la edad y sexo, y seleccionados por unas pruebas de aptitud física requeridas para el acceso a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

4.-Instrumentos de evaluación.

Para medir las variables emocionales se utilizó el **Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24)** (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos 2004) referido en (Fernández-Berrocal y Extremera 2004b). Consiste en una medida de auto-informe que evalúa los aspectos intrapersonales de la Inteligencia emocional (IE), en concreto, las habilidades para atender, comprender y reparar los propios estados emocionales. Es una versión reducida y validada que mantiene la misma estructura que el modelo original propuesto por Salovey y Mayer, (1997). Se compone de 24 ítems y evalúa tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (8 ítems por factor): Atención a los sentimientos (Percepción emocional), Claridad emocional (Comprensión de sentimientos) y Reparación de las emociones (Regulación emocional) (Tabla 1). Ambos autores describen estas tres dimensiones:

- ✓ **Atención** a las emociones se refiere al grado en el que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos (i.e., “*Pienso en mi estado de ánimo constantemente*”).

- ✓ **Claridad emocional** se refiere a cómo las personas creen percibir sus emociones (i.e., “Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas”).
- ✓ **Reparación** de las emociones alude a la creencia del sujeto en su capacidad para interrumpir y regular estados emocionales negativos y prolongar los positivos (i.e., “Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista”).

Tabla 1 Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24). (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz, 2005: 38).

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una X la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

	1	2	3	4	5
	NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTEMENTE
1	Presto mucha atención a los sentimientos				1 2 3 4 5
2	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento				1 2 3 4 5
3	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones				1 2 3 4 5
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo				1 2 3 4 5
5	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos				1 2 3 4 5
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente				1 2 3 4 5
7	A menudo pienso en mis sentimientos				1 2 3 4 5
8	Presto mucha atención a cómo me siento				1 2 3 4 5
9	Tengo claro mis sentimientos				1 2 3 4 5
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos				1 2 3 4 5
11	Casi siempre sé cómo me siento				1 2 3 4 5
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas				1 2 3 4 5
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones				1 2 3 4 5
14	Siempre puedo decir cómo me siento				1 2 3 4 5
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones				1 2 3 4 5
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos				1 2 3 4 5
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista				1 2 3 4 5
18	Aunque me sienta triste, procuro pensar en cosas agradables				1 2 3 4 5
19	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida				1 2 3 4 5
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal				1 2 3 4 5
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme				1 2 3 4 5
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo				1 2 3 4 5
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz				1 2 3 4 5
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo				1 2 3 4 5

La fiabilidad para cada componente es Atención ($\alpha=0,90$), Claridad ($\alpha=0,90$) y Reparación ($\alpha=0,86$). Asimismo, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Atención = 0,60; Claridad = 0,70 y Reparación = 0,83) (Fernández-Berrocal et al., 2004) citado en (Extremera y Fernández-Berrocal 2004c 123). Los tres factores correlacionan de forma apropiada y en la dirección esperada con variables criterio clásicas tales como depresión, ansiedad, rumiación y satisfacción vital. Una vez contestado el cuestionario, para obtener una puntuación se suman los ítems del 1 al 8 para el factor percepción, los ítems del 9 al 16 para el factor comprensión y del 17 al 24 para el factor regulación. Luego se comprueba la puntuación hallada en una tabla que muestra los puntos de corte para hombres y mujeres estableciendo así el nivel de desarrollo que presenta el sujeto en los tres factores (Tabla 2).

Tabla 2. Puntos de corte por sexo para los factores emocionales medidos con el TMMS-24. (Fernández-Berrocal y Ramos-Díaz, 2005: 37)

Factor	PUNTUACIONES	
	Hombres	Mujeres
PERCEPCIÓN	Debe mejorar su percepción: presta poca atención. < 21 Adecuada percepción 22 a 32 Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención. > 33	Debe mejorar su percepción: presta poca atención. < 24 Adecuada percepción 25 a 35 Debe mejorar su percepción: presta demasiada atención. > 36
COMPRENSIÓN	Debe mejorar su comprensión. < 25 Adecuada comprensión. 26 a 35 Excelente comprensión. > 36	Debe mejorar su comprensión < 23 Adecuada comprensión 24 a 34 Excelente comprensión > 35
REGULACIÓN	Debe mejorar su regulación. < 23 Adecuada regulación. 24 a 35 Excelente regulación. > 36	Debe mejorar su regulación < 23 Adecuada regulación. 24 a 34 Excelente regulación. > 35

3. PROCEDIMIENTO

El lugar de realización de la fase experimental fue el Aula Gimnasio I Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, en el módulo. Para el tratamiento de los datos hemos utilizado el paquete estadístico SPSS 15.0 Los materiales utilizados para el desarrollo de las sesiones fueron: equipo de música, CDs, videocámara digital, espejos, colchonetas y materiales alternativos para ciertas actividades.

Empleamos un diseño Pre-posttest de un solo grupo. No existía grupo control, por lo tanto los tres grupos eran experimentales. Aplicamos la batería TMMS-24, posteriormente se realizó el Programa de Intervención de Música y Danza Creativa, aplicando el post test TMMS-24 para contrastar los resultados.

El trabajo con las emociones requiere una concentración y actitud consciente de los estados internos y mentales que ocurren en nuestro cuerpo. Por ello solicitamos a los sujetos experimentales que prestaran atención plena a todo aquello que sentían y a las acciones que realizaran, que preguntaran aquellas secuencias o consignas que no entendían y que se comprometieran a la realización de todas las actividades mostrando respeto y predisposición. Cuando los sujetos debían responder ciertos cuestionarios se les dejaba un margen de tiempo para que contestaran con tranquilidad y todas las consignas e información iban precedidas de ejemplos para evitar errores en su ejecución.

La organización de las sesiones seguía una estructura sistemática de progresión. Los sujetos experimentales comenzaban las actividades trabajando individualmente, ya que para percibir lo que sentimos y que respuesta corporal nos produce, hemos de estar con una conciencia plena de la situación en tiempo real. Para ello Martín Asuero (2011) presenta un triángulo de la conciencia, donde en cada propuesta de la actividad aparecen pensamientos, ideas, recuerdos, fantasías.;sensaciones corporales, como respiro, que me duele, sonidos, olores etc, y las emociones que me orientan hacia como me siento y como debo comportarme o reaccionar. Según Martín Asuero (2011) son como tres carpas de un circo donde los sujetos constantemente producen acontecimientos con mayor o menor intensidad, siendo importante el equilibrio del triángulo para lograr el objetivo del Programa de Intervención (Figura 3) y a medida que se proponían nuevas pruebas iban relacionándose con sus compañeros hasta concluir la sesión de forma colectiva. Esto permitía a los sujetos ser conscientes, en primer lugar, de sus propias sensaciones y emociones, y luego entender y observar mejor las emociones que sentían sus compañeros (Figura 3).

Figura 3. Triángulo de la conciencia para ejercicios individuales

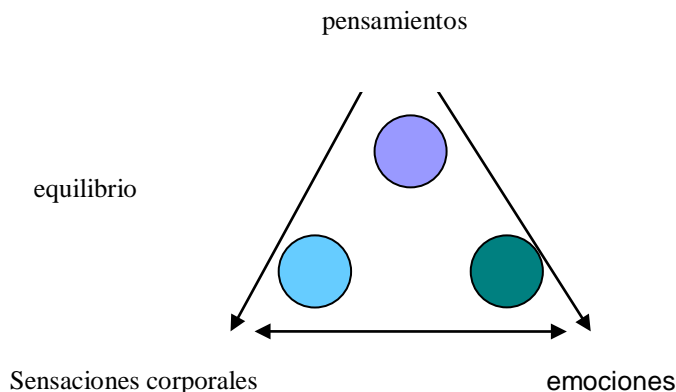


Figura 4. Evolución del trabajo de los sujetos en fase experimental



Se atenderán dos aspectos para organizar la sesión:

- 1) Seleccionar la variable emocional (percepción, comprensión o regulación) sobre la que se va a intervenir en los sujetos experimentales.
- 2) Decidir qué nivel (cognitivo, fisiológico o motor) van a utilizar los sujetos de estudio para expresar o modular la respuesta emocional.

Al finalizar cada sesión, entregábamos unos cuestionarios que los alumnos debían responder, los cuales servían para obtener información sobre aspectos relacionados con la actividad realizada y sus efectos.

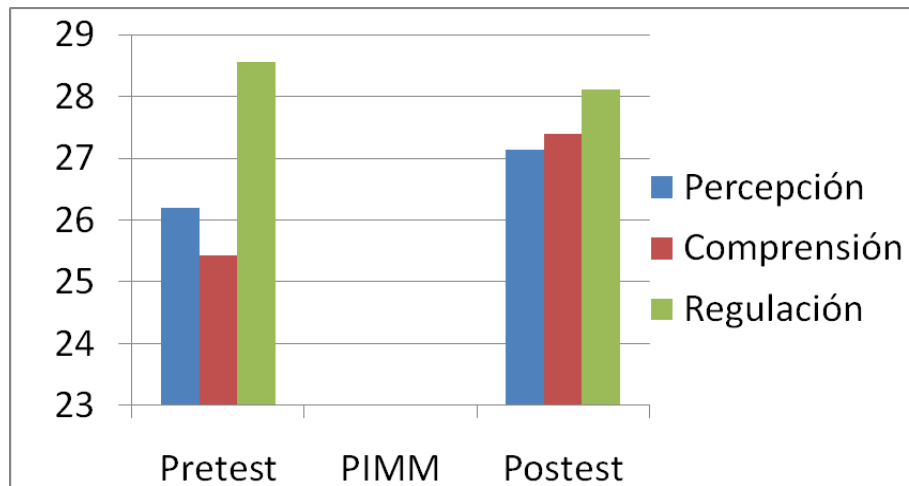
Tabla 3. Ejemplos de sesiones de trabajo

<p>SESIÓN 3 Variables independientes utilizadas: <i>Música y danza Contact</i>.</p>
<p>Objetivos: Analizar qué grado de influencia ejerce la manipulación musical sobre la atención emocional y de qué forma ésta premisa unida a la interacción entre dos cuerpos interfiere en las emociones y sensaciones de los sujetos.</p>
<p>Actividad 1 <i>Equilibrio y poder.</i> Calentamiento fundamentado en posiciones de equilibrios que requiere un control del cuerpo y contracciones isométricas de los músculos. Adoptar estas posiciones causa cierta fatiga muscular y pueden resultar un poco molestas mantenerlas un periodo de tiempo relativamente prolongado. Nuestra intención fue utilizar un tema musical adecuado (<i>Red Warrior – BSO The Last Samurai</i>) para observar si generaba emociones positivas que favoreciera la resistencia a aquel esfuerzo.</p> <p>Actividad 2 <i>Hacia tierra desconocida.</i> Actividad de interacción corporal donde se establecían dos roles. Rol “<i>navegante</i>” donde la persona debía tumbarse en el suelo decúbito supino y relajar todo su cuerpo, mantener los ojos cerrados e imaginar la siguiente situación: <i>os encontráis en medio del mar donde las corrientes marinas os arrastran hacia la orilla de una isla desconocida y poseéis la capacidad de flotar en el agua.</i> El otro rol, “<i>corriente marina</i>”, debía movilizar las articulaciones del navegante de forma progresiva hasta conseguir ofrecer zonas corporales que ayudasen a provocar más movilidad. (Ejercicio de danza Contac).</p> <p>Actividad 3 <i>El sendero de mis pensamientos.</i> Los alumnos debían tumbarse en el suelo de la forma que más cómodos se sintieran y cerrar los ojos. A continuación les indicamos dos pautas: 1. Debían imaginar una historia donde ellos fueran protagonistas. 2. Imaginar de forma atenta y consciente para posteriormente poder recordar su historia al finalizar el ejercicio. Mientras transcurría la acción sonaba una composición musical en vivo, que había sido elaborada previamente resultando un tema melódico diferenciado en partes alegres, tristes y tranquilas, que tenía la pretensión de dirigir las emociones de los sujetos en la dirección deseada.</p> <p>Posteriormente los alumnos respondieron a un cuestionario relacionado con las actividades que realizaron.</p>

4.-RESULTADOS

Una vez finalizada las sesiones del PIM y aplicada, de nuevo, la batería TMMS-24, procedimos a calcular las puntuaciones obtenidas por los alumnos en los test y contrastar los resultados. Podemos verlos más claramente en la figura 5 que aparece a continuación.

Figura 5. Puntuaciones obtenidas en los test (TMMS-24) antes y después de aplicar el Programa de intervención musical y de danza creativa



Las puntuaciones obtenidas por los alumnos se reflejan en la tabla nº4 que exponemos a continuación.

Tabla 4. Puntuaciones obtenidas en los test antes y después de la aplicación del PIM

Factor	Pretest	Posttest	Porcentaje
Percepción	26,19	27,13	> 2,3%
Comprensión	25,42	27,39	> 4,9%
Regulación	28,55	28,11	< 1,1%

5.-DISCUSION

Observando los resultados podemos comprobar que el Programa de Intervención musical y danza creativa ha provocado efectos significativos sobre las variables emocionales. Especialmente ha provocado una mejora en los factores Percepción y Comprensión, incrementándose las puntuaciones un 2,3% y un 4,9% respectivamente. Esta mejora puede significar que los alumnos reconozcan mejor sus emociones y sean capaces de identificar correctamente aquello que sienten, así como reflexionar sobre lo que han sentido y comprender los efectos físicos y psicológicos que genera esas emociones. Este hecho puede deberse al trabajo realizado por los sujetos en las sesiones aplicadas, donde han tenido que pensar y dar una etiqueta verbal correcta a aquello que sentían, intentar expresar emociones, observar emociones de los demás compañeros y reflexionar sobre los estados de ánimo experimentados, con atención

plena. Parece razonable observar que el factor Regulación no ha manifestado mejoras, disminuyendo la puntuación un 1,1%.

Consideramos, que a través de este estudio, se corrobora lo que arrojan otras investigaciones en este campo, llegando a la conclusión de que el proceso auto regulativo está precedido por la percepción y comprensión emocional, ya que regular, supone valorar prioridades, seleccionar bien los pensamientos con el fin de no actuar ante el primer impulso, y generar pensamientos adaptativos que controlen las emociones. Por lo tanto, lo primero que debemos saber es identificar con exactitud qué estamos sintiendo, por qué me siento así y conocer el procedimiento para suprimir emociones negativas y generar emociones positivas. Para que esto pueda realizarse, regular emociones, el sujeto en este caso, debe exponerse a “situaciones-problema” que le obliguen a hacer uso de sus habilidades emocionales para resolver dicha situación. Es por ello que, a medida que vamos creciendo, vamos resolviendo situaciones donde debemos controlar nuestro estado de ánimo o debemos generar una actitud positiva, y aquellas experiencias iniciales que resultaban complicadas, poco a poco van resolviéndose con facilidad. Por tanto, desarrollamos una capacidad adaptativa, encauzando nuestras emociones en la dirección deseada. Los resultados constatan que no se han producido efectos significativos, si consideramos resultados significativos elevar las puntuaciones en las habilidades emocionales de unos niveles adecuados a unos niveles excelentes (Ejemplo: Comprensión emocional de partida → 32 y comprensión emocional final → 37), pero sí revelan una influencia del PIM sobre las habilidades emocionales.

Valorando el efecto del estudio presentado, se observan coherentes los resultados obtenidos, teniendo en consideración el tiempo real del Programa de Intervención, a modo de ensayo clínico. Un cronograma más longitudinal en nuestro programa de intervención, así como incrementar el tamaño de la muestra, es el siguiente escalón en el estudio de la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la motricidad.

Los cuestionarios aplicados a los sujetos en cada sesión proporcionó información relevante, entre la que cabe destacar: la capacidad que tienen los estilos musicales para generar un tipo de emociones concretas, la dificultad de expresar desde el lenguaje no verbal, ciertas emociones, el grado de motivación intrínseca que produce este tipo de sesiones, la capacidad de la música para evocar recuerdos personales y encauzar emociones, y la emociones y sensaciones positivas que generaron las actividades tales como felicidad, optimismo, ánimo, energía, sorpresa, ilusión, satisfacción, libertad...

Además de los cuestionarios, los sujetos tenían como herramienta de evaluación, el diario de autorreflexión, en el que hay preguntas claves que responder como ¿Qué he aprendido? ¿Cómo lo he aprendido? ¿Qué he sentido? ¿Qué factores han hecho que me sienta de esta forma?, valorando de este modo las emociones percibidas

Se puede observar una adherencia al tratamiento, ya que el análisis posterior del diario de reflexión como herramienta de evaluación formativa que nos aporta información acerca de cómo se sienten los sujetos, y que les hace sentirse de una forma o de otra, se refleja cómo los sujetos que participaron en este diseño piloto, desarrollan con mayor fluidez el apartado dirigido a la expresión emocional.

Cuando nos resulta difícil expresar una emoción con palabras, utilizamos nuestro cuerpo y energía para lograrlo. Cuando hacemos danza o música conectamos nuestro cuerpo con las emociones. La interacción corporal entre compañeros, la escucha y la percepción de los estímulos de nuestro alrededor, centrar la atención sobre nuestras sensaciones internas, expresar mediante el movimiento y el sonido, la espontaneidad y la improvisación, etc., son recursos que tenemos a nuestro alrededor y que ayudan a conocernos, tanto física como psicológicamente. Estamos convencidos de que la danza y la música forman un fuerte vínculo con las emociones, y nuestro propósito ha sido en definitiva investigar, a través de este programa de intervención, dicho vínculo y la capacidad que tienen estas manifestaciones artísticas para incidir positivamente sobre las habilidades emocionales, proporcionando desde esta “gimnasia emocional” un hábito de vida saludable.

6.-CONCLUSIONES Y PERSPECTIVAS DE FUTURO

Este estudio nos conduce a las siguientes conclusiones:

- 1) Las emociones son un equipaje biológico que preside nuestra vida y que nos lleva a la acción, por lo que hacerlo visible en el contexto educativo, desde las primeras edades, configura un mejor conocimiento del ser humano, ya que pone en movimiento tanto las funciones internas del organismo como el comportamiento y las conductas.
- 2) Las emociones son universales, forman parte de nuestra evolución, de nuestro ser. Ahora bien, la expresión y adaptación de esas emociones viene condicionado por nuestro aprendizaje, por nuestro contexto cultural.
- 3) Cada una de las emociones tiene una función vital, su utilidad, y sentir las emociones forma parte de nuestra realidad, aunque el comportamiento es la clave de cómo emplearlas y utilizarlas para que sean beneficiosas.
- 4) La regulación emocional no ha experimentado mejora después de la intervención. Consideramos que esta habilidad requiere un periodo más prolongado de entrenamiento, ya que es una de las habilidades de mayor complejidad a nivel cognitivo de los diferentes estados emocionales. Consiste en la capacidad para manejar la reacción emocional ante situaciones límites, tanto positivas como negativas, sin que estas dominen nuestra respuesta, y el tercer nivel en el desarrollo de habilidades emocionales

Desde esta perspectiva, consideramos que la educación emocional lleva implícito la capacidad de tomar decisiones, el desarrollo de la memoria asociando el pensamiento a la emoción sentida, la capacidad de desarrollar las habilidades comunicacionales en cualquier contexto, la automotivación, ya que está intrínsecamente relacionada con la emoción, siendo su misma raíz latina de *movere*, (mover, accionar)

Por todo ello, y como perspectivas futuras, consideramos interesante incluir estos estudios en el ámbito docente. La música y la danza son herramientas que se encuentran a nuestro alcance y que podemos utilizar para educar emocionalmente, ¿Pueden colaborar a inculcar hábitos y valores éticamente correctos? ¿Hablamos de calidad de vida desde la salud emocional?. Este es nuestro reto como seres humanos que orientamos nuestra profesión a la tarea de formar, y generar hábitos que realmente haga visible la educación emocional como factor inherente a la calidad de vida y al bienestar.

7.-BIBLIOGRAFÍA

- Augusto Landa J. M, Berrios-Martos M.P, López-Zafra E., Aguilar-Luzón M.C. (2006). Relación entre burnout e inteligencia emocional y su impacto en salud mental, bienestar y satisfacción personal en profesionales de enfermería. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 479-493.
- Bimbela, J. y Navarro, B. (2005). Cuidando al formador. Habilidades emocionales y de comunicación. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R (2005) La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, Vol. 19, Núm. 3, pp. 95-114. Universidad de Zaragoza. España
- Extremera, N. & Fernández Berrocal, P (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 101-122.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2001b) ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? En las III Jornadas de Innovación Pedagógica: Inteligencia Emocional. Una brújula para el siglo XXI (pp. 146-157).

- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Fernández Berrocal, P., & Ramos, N. (2005 b). Evaluando la Inteligencia Emocional. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos (Eds.), *Corazones inteligentes* (2 Ed, pp. 35-38) Barcelona: Kairós.
- Fernández Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity an Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
- Goleman, D. (2002). *Inteligencia Emocional*. (5ª edición). Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. Boyatzis, R. McKee, A. (2006) *El líder resonante crea más*. (3ª edición). Barcelona: Debols!llo.
- Goleman, D. Cherniss, C. (2005). *Inteligencia Emocional en el trabajo*. (1ª Edición).Barcelona: Kairós.
- Hayes A, Buffum M, Lanier E, Rodahl E, Sasso C. A music intervention to reduce anxiety prior to gastrointestinal procedures. *Gastroenterol Nurs*. 2003;26:145-9.
- Long, B.C. y van Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta-analysis.*Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167-198
- Maurice. E, Steven. T y Brian S. (2000). *Educación con Inteligencia Emocional*.(9ª edición). Barcelona: Kairós.
- Martin,A (2011) .*Con Rumbo Propio*. 6º edición.Plataforma editorial
- Mora Zúñiga, D. M., Salazar, W., y Valverde, R. (2001). Efectos de la música-danza y del refuerzo positivo en la conducta de personas con discapacidad múltiple. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1 (1): 19-33.
- Rueda,B (2009) *La sonrisa vs expresión facial: una estrategia comunicativa en la Formación de Formadores*.IV Congreso Internacional y XXV Congreso Nacional de Educación Física.ISBN 978-84-7801-900-7.Universidad de Córdoba
- Sebiani, L. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas. (Cáncer, Fibrosis, Sida). *Red de revistas científicas de América latina y el Caribe, España y Portugal*. 84 (1): 49-56.
- Zaccagnini, J. (2004). *Qué es la Inteligencia Emocional – La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.