

# Vivir las emociones a través de la danza creativa

**Susana Pérez Testor**

Blanquerna - Universidad Ramon Llull. Barcelona

**Anna Griñó**

Profesora de danza. Barcelona

La danza creativa da la oportunidad de vivir las emociones desde el propio cuerpo en movimiento. Al practicarla se aprende a reconocer las propias emociones, a identificar las de los demás y a tener la capacidad de provocarlas en el público o en los integrantes de la clase. Se presentan dos ejercicios básicos, el botiquín de las emociones y el metrónomo, para iniciarse en este trabajo, y el proyecto DEC como proceso de evaluación para especialistas en test proyectivos.

#### PALABRAS CLAVE

- DANZA CREATIVA
- EMOCIONES
- BOTIQUÍN DE EMOCIONES

A lo largo de la historia, las emociones siempre han sido inherentes al desarrollo del hombre pero desde hace unos años parece un tema innovador, principalmente por su presencia en los medios de comunicación. Las publicaciones de carácter divulgativo aumentaron a partir de 1995 a raíz del libro *Inteligencia emocional* de Daniel Goleman, psicólogo

y periodista con una gran habilidad comunicativa. Ya en 1990 los psicólogos Peter Salover y John Mayer utilizaron por primera vez el término *inteligencia emocional*. Si nos remontamos aún más en el tiempo, entre los años 170-180 podemos destacar en la obra *Meditaciones* del emperador romano Marco Aurelio, apodado el Sabio, afirmaciones como: «acuérdate en adelante, cada vez que algo te haga triste, de recurrir a esta máxima: que la adversidad no es una desgracia, antes bien, el sufrirla con grandeza de ánimo es una dicha». Las aportaciones de los diversos autores a lo largo de la historia coinciden en afirmar que podemos gestionar nuestras emociones.

## EMOCIONES Y EDUCACIÓN

También en la educación va en aumento el interés por las emociones y su gestión y en consecuencia



se dedican muchos esfuerzos a desarrollar programas basados en la identificación de las emociones en uno mismo y en los demás. Dichos programas suelen utilizar recursos implícitos en las disciplinas artísticas que se especifican en sus currículos educativos. Es el caso de las enseñanzas de danza de grado profesional: «La emoción como impulso de movimiento y su relación con la energía», «Establecimiento de las secuencias emocionales y su relación con las secuencias de acción danzada», «Alcanzar un conocimiento básico sobre el trabajo de las emociones, las técnicas para suscitadas y los signos de las emociones en danza».

El discurso teórico actual se basa en que, si podemos reconocer nuestras emociones, podremos gestionarlas y podremos reconocer las de las personas de nuestro entorno. En las disciplinas artísticas, especialmente en la danza, es fundamental reconocer las propias emociones, reconocer las de los demás y además tener la capacidad de provocarlas en los demás, generalmente en el público y en los integrantes de la clase. Para llegar a ser un buen artista es necesario prepararse y para ello es habitual vivir las emociones a partir del movimiento para interpretarlas en el escenario.

## EMOCIONES POSITIVAS Y EMOCIONES NEGATIVAS

Todas las emociones se consideran útiles, aunque unas se consideran positivas (placenteras) y otras negativas (desagradables). No se trata de reprimirlas sino de expresarlas de manera adecuada. Inicialmente se suele reaccionar con gran intensidad, en un brevísimo espacio de tiempo como respuesta a un estímulo externo o algún tipo de información interna del propio individuo, como recuerdos o pensamientos.

Según Fernández-Abascal (2009), al revisar nuestros antecedentes históricos podemos constatar que somos descendientes de los hombres que sobrevivieron a grandes peligros. Las emociones negativas fueron esenciales para la supervivencia y actualmente aún sufrimos sus consecuencias por herencia genética. La intensidad de la emoción está directamente relacionada con el grado de amenaza, por lo que la duración de las emociones negativas es aproximadamente de 110 minutos y la de las emociones positivas de 40 minutos.

Según evidencias científicas, las emociones negativas afectan al nivel de endorfinas que provocan la disminución de defensas del sistema inmunológico. Tienen la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje, mientras que las emociones positivas activan la secreción de endorfinas, sustancias químicas presentes en nuestro cuerpo, que aumentan las defensas del sistema inmunológico.

Si conseguimos pasar de las emociones negativas a las positivas se producen cambios en el cerebro que amplían las capacidades cerebrales: aumentan la capacidad creativa, favorecen las actitudes constructivas y aumentan la resiliencia que es la capacidad para afrontar situaciones traumáticas e incluso extraer un beneficio de las mismas.

Para transformar las emociones negativas en positivas contamos con el recurso de entrenar para cambiar el foco de atención de los pensamientos que nos están alterando. Para ello proponemos practicar con una serie de ejercicios sencillos que ayudan a tomar conciencia de nuestras emociones de forma lúdica. En esta ocasión proponemos: el botiquín de las emociones y el metrónomo.

## El botiquín de las emociones

Consiste en identificar situaciones que generan emociones positivas por si en algún momento queremos provocar voluntariamente su aparición. En caso de pasar por situaciones en las que no se dispone de recursos para afrontar una situación personal, como pueden ser las primeras o últimas

etapas de la vida, las personas del entorno de la persona afectada y conocedoras de su botiquín de las emociones pueden utilizarlo para proporcionar-le bienestar emocional. Según la situación personal del evaluado, el ejercicio lo responde él mismo o una persona observadora externa. Facilitamos un cuadro con las respuestas de una estudiante de danza de once años, como ejemplo, para mostrar que el botiquín de las emociones es personal y adecuado en todo el ciclo de la vida.

### Caso práctico

El botiquín de las emociones de una persona afectada de Alzheimer puede utilizarse para recoger información en las primeras etapas o etapas anteriores a la aparición de la enfermedad. Si la familia o persona cuidadora dispone del botiquín de las emociones, puede utilizar alguno de sus recursos. Por ejemplo, el punto «9. Identificar y escribir canciones que relajen» puede facilitar el uso de las canciones como tratamiento no farmacológico para relajar a su ser querido en momentos de agitación. No todas las músicas son adecuadas, por lo que es necesario conocer qué músicas le relajan y que músicas le activan.

Hemos querido describir este caso particular porque las personas con Alzheimer suelen presentar dificultades de expresión y comunicación. Es un tipo de ejercicio que puede adaptarse a todas las personas en general.

### El metrónomo

Consiste en identificar la velocidad particular de la marcha. Cada persona puede percibir una misma velocidad como cómoda o incómoda por considerarla rápida o lenta.

Proponemos a los participantes que utilicen un metrónomo, ya sea clásico o una aplicación para dispositivos móviles. El ejercicio consiste en andar a la

**Nombre:** Aina  
**Fecha de nacimiento:** 20/02/2005  
**Fecha actual:** 24/10/2016  
**Edad:** 11  
**Respuestas observador externo o persona evaluada**  
 (subrayar una de las dos opciones)



|   |                 |
|---|-----------------|
| 1. Identificar y escribir olores agradables.            | Menta           |
| 2. Identificar y escribir olores desagradables.         | Caca            |
| 3. Identificar y escribir sabores o comidas agradables. | Fresas          |
| 4. Identificar y escribir sabores desagradables.        | Garbanzos       |
| 5. Identificar y escribir texturas agradables.          | Algodón         |
| 6. Identificar y escribir texturas desagradables.       | Arpillera       |
| 7. Identificar y escribir colores que activen.          | Verde           |
| 8. Identificar y escribir colores que relajen.          | Gris claro      |
| 9. Identificar y escribir canciones que activen.        | «Come», de Jain |
| 10. Identificar y escribir canciones que relajen.       | Música clásica  |

#### Observaciones

**Cuadro 1.** Botiquín de las emociones de Aina (Susana Pérez y Anna Gríñó, 2016)



**Imagen 1.** Niñas de 8 a 11 años practicando el ejercicio del metrónomo

misma velocidad que el metrónomo. En el momento en que identifican la velocidad cómoda toman nota de ella. Después tienen que identificar la velocidad incómoda por lenta e incómoda por rápida.

La conexión entre movimiento y emoción se hace evidente porque se refleja en sus expresiones corporales. Cuando identifican la velocidad cómoda, los cuerpos están relajados y pueden mantener el tempo de la marcha. Cuando se sienten incómodos el cuerpo se tensa, especialmente el rostro, y les resulta difícil mantener el tempo de la marcha (imagen 1).

### Objetivos del ejercicio

- *Conocer la velocidad cómoda individual e identificar las emociones que surgen.* A partir de esta información básica, se puede modificar la velocidad en distintos momentos de la vida. En algunas situaciones puede resultar adecuado aumentar la velocidad, por sentirnos excesivamente inactivos y en algunas ocasiones puede resultar adecuado disminuir la velocidad especialmente cuando nos sentimos estresados. La finalidad es mantener o mejorar la calidad de vida.
- *Mejorar el trabajo en equipo.* Reconocer las distintas velocidades en personas que comparten nuestro espacio ayuda a aprender y tomar consciencia que

en el grupo hay diferencias y cada persona considera que la velocidad cómoda es la suya. En una muestra de 70 estudiantes de máster, con edades comprendidas entre 23 y 27 años, siendo la media de edad de 25 años, pudimos constatar que:

- La media de la velocidad cómoda = 100, siendo la velocidad mínima 42 y la máxima 130 (42-130).
- La media de la velocidad incómoda por lenta = 61 (40-90).
- La media de la velocidad incómoda por rápida = 148 (47-200).

Al trabajar en grupo aconsejamos iniciar la sesión con marchas rítmicas a distintas velocidades y unificar movimientos de manera que todo el grupo sea capaz de mantener un tempo común y sentirse cómodo. A partir del movimiento, el cuerpo se relaja o se activa y las expresiones corporales, especialmente las faciales, nos aportan la información directa de cómo se viven las emociones en un momento puntual.

### DANZA CREATIVA GENERADORA DE EMOCIONES

Participar en una clase de danza creativa, también conocida como danza educativa, ofrece la oportunidad de tomar consciencia del propio cuerpo, crear múltiples expresiones de movimiento y, en consecuencia, generar emociones. Es una fuente de gratificación, debido a la sensación que aporta estar conectados al propio cuerpo y a la capacidad de movimiento.

Sus objetivos principales son:

- Impulsar la exploración de nuevos movimientos, para aumentar el repertorio de movimientos en cantidad y calidad.
- Promover la consciencia corporal.
- Potenciar la creatividad.

Los ejercicios básicos se fundamentan en la exploración y análisis del movimiento. Su creador Rudolf von Laban es conocido por sus obras como coreógrafo, pedagogo y apasionado por sus investigaciones sobre el movimiento. Sus estudios se remontan al año 1913, cuando crea la Escuela del Arte en el Monte Verità, Ascona, (Suiza). Los días en Ascona fueron momentos de trabajo intenso donde todo fenómeno era observado para estudiarlo. Laban alentaba a sus discípulos a descubrir su propia técnica, su método de composición. No imponía reglas pero exigía objetividad, responsabilidad, paciencia, resistencia, autodisciplina, dominio y calidad. Laban comunicó y compartió sus conocimientos que interesan principalmente a bailarines, psicólogos, antropólogos... Se establece de manera espontánea la conciencia sobre la conexión entre movimiento y emoción que años más tarde los danzaterapeutas desarrollaron en sus trabajos.

Los ejercicios prácticos que utilizamos hoy en las aulas, como los que hemos descrito en los apartados anteriores, están inspirados en la interpretación y adaptación del trabajo de Laban. Consideramos que es básico compaginar este tipo de ejercicios dirigidos con ejercicios de improvisación corporal. La improvisación ofrece la oportunidad de descubrir movimientos que no forman parte de la vida cotidiana del cada individuo y pueden incorporarse al repertorio personal, que mejora en cantidad y calidad.

## EVALUACIÓN: PROYECTO DANZA ESQUEMA CORPORAL

El proyecto Danza Esquema Corporal (DEC) nació en 1994, en la escuela de danza Studio Isadora de Barcelona, y hasta el momento se han desarrollado diez fases. En aquellos días como profesora de danza, de distintos grupos principalmente de niñas entre 3 y 6 años, surgió la necesidad de estudiar cómo puede

incidir una clase de danza en el conocimiento corporal y su repercusión emocional en población infantil. En las primeras fases del proyecto, utilizamos como instrumento de evaluación el test proyectivo Dibujo de la figura humana (DFH) por la especialización de la investigadora principal. El dibujo y la danza son lenguajes expresivos. La relación entre representación pictórica y movimiento permite utilizar los dibujos como registro de las emociones que aparecen en el transcurso del movimiento.

## Procedimiento

El especialista en el test proyectivo (DFH) entrega el material a cada participante antes de la clase con la consigna: «Dibuja a una persona, lo mejor posible». Una vez realizado el dibujo 1 (D1) se recogen los dibujos de toda la clase. Inmediatamente después se realiza una clase específica de danza creativa que pertenece a un programa de su especialidad y una vez finalizada la clase se vuelve a pasar el test y se recoge el dibujo 2 (D2) (véase imagen que encabeza el artículo).

## Evaluación

Se identifican los cambios que se producen en el dibujo 2 (D2) respecto al dibujo 1 (D1) de cada participante y se transforman en valores sensibles para ser cuantificados e interpretados.

## Inconvenientes

Es un test muy atractivo, aparentemente fácil de aplicar. En manos de inexpertos puede llevar a conclusiones engañosas. Así pues confirmamos que es imprescindible que pase y evalúe el test un psicólogo experto en el test proyectivo DFH o como mínimo supervise el proceso y evaluación final para poder utilizar los dibujos finales como resultados del estudio.

## Resultados

A partir de los resultados obtenidos en las tres primeras fases del proyecto DEC en un grupo de 48 niñas entre 4 y 7 años, pudimos constatar que el 88,6 % aumentó el conocimiento corporal y el 27,2 % aumentó la seguridad y autoestima.

## CONCLUSIONES

Participar en una clase de danza da la oportunidad de vivir las emociones que aporta como disciplina artística. Se aprende a reconocer las propias emociones, a identificar las de los demás y a tener la capacidad de provocarlas en otras personas. ◀

## Bibliografía

- FERNANDEZ-ABASCAL, E.G. (coord.) (2009): *Emociones positivas*. Madrid. Pirámide.
- GOLEMAN, D. (1990): *Emotional intelligence*. Nueva York. Bantam.

- MARCO AURELIO (2005): *Meditaciones*. Madrid. Gredos.
- PÉREZ-TESTOR, S. (2010): «Proyecto DEC. Danza esquema corporal y su repercusión emocional», en AA.VV., *La investigación en danza en España*. 2010. Valencia. Mahali, pp. 108-115.
- SALOVEY, P.; MAYER, J.D. (1990): «Emotional intelligence». *Imagination, cognition and personality*, núm. 3, pp. 185-211.

## Direcciones de contacto

Susana Pérez Testor

Blanquerna - Universidad Ramon Llull.

[susanapt2@gmail.com](mailto:susanapt2@gmail.com)

Anna Griñó Roca

Profesora de danza. Barcelona

[grinyo.a@gmail.com](mailto:grinyo.a@gmail.com)

Este artículo fue solicitado por EUFONIA. DIDÁCTICA DE LA MÚSICA en octubre de 2016 y aceptado en enero de 2017 para su publicación.

# 15 diálogos de educación

Cinta Vidal (comp.)

Quince diálogos en torno a la educación que han sabido conjugar el arte y la ciencia, y que generan y alientan procesos de cambio hacia una escuela transformada y transformadora: Tonucci, Mauri, Giné, Del Carmen, Fisas, Cyrułnik, Vaello, Aucouturier, Tolchinsky, Krumins, Naranjo, Funes, Abbot, Ball, Hargreaves, Bona y Bisquera.

18,50 €

C/ Hurtado, 29  
08022 Barcelona

Tel.: (34) 934 080 464

[www.grao.com](http://www.grao.com)  
[graoeditorial@grao.com](mailto:graoeditorial@grao.com)