

Sentimientos y aprendizajes que emergen del Encuentro Interuniversitario de Expresión Corporal

Feelings and learnings that emerge from the Interuniversity Meeting of Corporal Expression

*Silvia Garcías de Ves, **Mercè Mateu Serra, *Luciana Spadafora, ***José Manuel Armada Crespo
*Universidad de Lérida (España), **Universidad de Barcelona (España), ***Universidad de Córdoba (España)

Resumen. La educación e inteligencia emocionales, así como las emociones, están cada vez más integradas en nuestra sociedad y sistemas educativos. Del mismo modo sucede con el aprendizaje significativo a través de actividades cooperativas y el desarrollo de las habilidades socio-afectivas. Esta investigación se preocupa por conocer las emociones, sensaciones y aprendizajes que puede generar una actividad cooperativa de expresión corporal en extensión universitaria (ECEU). Para ello, se administró el cuestionario POMS y diez preguntas abiertas, a los/las participantes del IX Encuentro Interuniversitario de Expresión Corporal que se celebró en Huesca, consiguiendo una muestra de 64 respuestas representada por 31 hombres (48.4%) y 33 mujeres (51.6%). El análisis semántico del discurso generó categorías de palabras que resuenan a emociones con uno/a mismo/a, con el otro, sociales, experienciales y de crecimiento personal; espacio y lugares de interacción (ambiente), vínculo social, y aprendizaje. Todo ello apunta que esta experiencia extra-académica de extensión universitaria, fue enriquecedora a nivel afectivo-conductual, social y cognitivo. Se sugiere fomentar su continuidad por los beneficios observados con las respuestas obtenidas. Se concluye que las actividades ECEU crean un impacto emocional positivo entre los y las participantes y que la riqueza que aporta, además de ser satisfactoria, genera bienestar personal y social.

Palabras clave. Expresión Corporal, Extensión Universitaria, emociones, aprendizaje cooperativo, Encuentro Interuniversitario.

Abstract. Education and emotional intelligence, as well as emotions, are increasingly integrated into our society and educational systems. The same happens with meaningful learning through cooperative activities and the development of socio-affective skills. This research is concerned with knowing the emotions, sensations and learning that a cooperative activity of corporal expression in university extension (ECEU) can generate. For this purpose, the POMS questionnaire and ten open questions were administered to the participants of the IX Inter-University Meeting of Corporal Expression held in Huesca, obtaining a sample of 64 responses represented by 31 men (48.4%) and 33, women (51.6%). The semantic analysis of the discourse generated categories of words that resonate with emotions with oneself, with another, social, experiential and personal growth; space and places of interaction (environment), social bond, and learning. All this indicates that this extra-academic experience of university extension was enriching at the affective-behavioral, social and cognitive level. It is suggested to promote its continuity due to the benefits observed with the responses obtained. It is concluded that ECEU activities create a positive emotional impact among participants and that the wealth it brings, in addition to being satisfactory, generates personal and social well-being.

Keywords. Body Expression, University Extension, emotions, cooperative learning, Inter-University Meeting.

Introducción

El origen de las emociones en el ser humano ha sido un tema de debate desde hace varias décadas, observándose dos corrientes contrapuestas en relación al aprendizaje emocional, o a su innatismo y universalidad. Esta última línea ha sido descartada por numerosos psicólogos y antropólogos que aseguran la existencia de un componente relacionado con el aprendizaje,

mientras que otros expertos han indagado e investigado la universalidad e innatismo de dichas emociones, al menos en aquellas más básicas y espontáneas (Ekman, 2012).

Las emociones, ya sean desde la línea innatista o referida a su aprendizaje, pueden ser educadas (Bisquerra, 2016) para generar bienestar en el ser humano. Desde esta perspectiva, se observa un aumento de habilidades socio-afectivas, o al menos una toma de conciencia sobre las mismas, tras la participación en actividades referidas a la Expresión Corporal (EC) y la Danza. Tras la puesta en marcha del programa AYANA de EC con adolescentes (Armada, Montávez y González, 2021) se ha

observado cómo se produce una mejora en algunas dimensiones socio-afectivas, sobre todo aquellas referidas a los patrones de relación y socialización, así como un aumento de la confianza. Igualmente se aprecia una toma de conciencia de sus capacidades en aspectos como la resolución de conflictos, colocando a la EC en una posición privilegiada para el aumento, conocimiento y reconocimiento de las propias habilidades socio-afectivas. De un modo similar, Górriz, Garcías y Mateu (2020) exponen la posibilidad de gestionar las emociones a través de la danza. En su estudio aplicado en adolescentes muestran que se dio un cambio en cuanto a la identificación de las emociones, propias y externas, antes y después de la intervención, y afirman el potencial de la danza para trabajar la educación emocional.

Ante las evidencias presentadas, es necesario concretar algunos aspectos teóricos referidos a la EC. Por ejemplo, su concepto ha ido evolucionando a lo largo de la historia, aunque mantiene elementos comunes referidos a la expresión del mundo interno, la toma de conciencia, la presencia de estados de ánimo (EA) y las emociones. Así, Gil (2016, p.52) la define como:

la capacidad del ser humano de expresar, a través de un lenguaje corporal propio y sin implicación directa del lenguaje verbal (sea hablado o escrito), una serie de emociones, EA e ideas originadas o asimiladas en el mundo interno del sujeto, con intención expresiva, comunicativa, creativa y/o estética.

Una definición más reciente aborda algunos de los puntos tratados por el citado autor, haciendo referencia a la expresión y comunicación, de forma consciente y estética, de su mundo interno, partiendo del propio lenguaje corporal y presentado en un tiempo, espacio y energías o calidades del movimiento (Lara-Aparicio, Mayorga-Vega & López-Fernández, 2019).

Para entender la EC desde una perspectiva teórica es preciso atender las dimensiones que la componen. Seguidamente se exponen las dimensiones propuestas por Coterón, Sánchez, Montávez, Llopis y Padilla (2008) y desarrolladas por Montávez (2011):

Expresiva: definida como un acceso consciente al mundo interno y su representación, posibilitando la exteriorización de ideas, emociones, sentimientos o EA. Se concreta en tres fases definidas por una toma de conciencia de las bases físicas (las posibilidades del propio cuerpo para representar nuestro mundo interno), la vivencia emocional (partiendo de las propias bases físicas se realiza una aproximación al conocimiento sobre los propios EA, emociones y sentimientos) y la consolidación de las bases expresivas (confluencia de las dos fases

anteriores, posibilitando la expresión de nuestro mundo interno a partir de nuestras capacidades físicas).

Comunicativa: está íntimamente relacionada con la anterior, y supone la expresión y manifestación intencionada del propio mundo interno para presentarlo al resto de la sociedad.

Creativa: esta dimensión es inseparable del ser humano en cualquiera de sus ámbitos de relación. En EC se considera como una forma de construcción con la finalidad de encontrar resultados nuevos y originales mediados por pensamientos asociativos y divergentes.

Estética: resultado obtenido del proceso creativo con unas características referidas al equilibrio, composición y armonía. Está mediado directamente por las propias vivencias emocionales y las bases físicas personales.

Las situaciones sociomotrices que se trabajan en EC son cooperativas (Mateu y Bortoleto, 2011). En relación con el aprendizaje de la EC, y tomando como referencia las propuestas coreográficas cooperativas que componen la base del trabajo realizado por el alumnado y presentado en este estudio, resulta necesario abordar los beneficios que genera el aprendizaje cooperativo. En este sentido, la cooperación en educación fomenta las relaciones de simetría entre iguales, debido al cumplimiento responsable de sus participantes en la actividad (Pujolás, 2012). Dicha responsabilidad, el compromiso con el grupo, con el aprendizaje y el aumento de autoconcepto y la autoestima en el alumnado está mediada por el factor «sensación de éxito», lo cual fomenta las conductas positivas y el compromiso con la actividad (Pujolás, 2003).

Las situaciones de expresión cooperativa caracterizadas por la ausencia de adversarios, con un objetivo motor expresivo, y con predominio de la función expresiva, poética y referencial tienen el potencial de generar emociones asociadas al placer de experimentar, de exhibir, de comunicar, de compartir, de inducir al placer estético, de perfeccionamiento del gesto y de control de uno mismo (Sáez, Lavega, Mateu & Rovira, 2014).

Las evidencias presentadas en cuanto a los beneficios de la EC para el desarrollo socio-afectivo, unidas a las bondades del aprendizaje cooperativo conforman un escenario donde la convergencia de actividades expresivas-cooperativas pueden favorecer el desarrollo socio-afectivo y las relaciones interpersonales en las personas participantes.

Extensión universitaria

De Manuel y Donadei (2018) entienden la exten-

sión universitaria como la relación que se establece entre la universidad y la sociedad, habitualmente con un carácter voluntario para el estudiantado, siendo uno de los tres pilares de desarrollo social de las Universidades (docencia, investigación y extensión). En este sentido los fundamentos de la extensión universitaria se basan en la innovación educativa con una finalidad transformadora y con actividades ubicadas fuera del horario académico.

Así, se considera que la extensión universitaria sería la tercera función de las universidades, que buscan la transferencia del conocimiento al entorno o la sociedad, cubriendo las necesidades que se encuentren en el contexto. Mediante la extensión universitaria se producen interacciones entre la universidad y diferentes instituciones, ya sean empresas u organizaciones de diferente naturaleza, por lo que es preciso analizar las motivaciones que impulsan estos proyectos (Navalón-García, 2017).

A nivel pedagógico, la extensión universitaria se acerca a los valores del aprendizaje-servicio de manera que la universidad entra en contacto con la sociedad para atender a diferentes necesidades o desafíos, además del valor referido a la acción social en aspectos como la formación (Coelho, 2014; 2017). Asimismo, se aprecia un desarrollo de aprendizajes referidos a cinco categorías: la profesional, la afectivo-conductual, la social, la cívica y política, y la cognitiva. En esta línea, investigaciones desarrolladas en diferentes países muestran las bondades de la extensión universitaria para el desarrollo de competencias profesionales y personales (Coelho, 2017). Los diferentes encuentros de extensión universitaria, promueven la posibilidad de llevar a término prácticas en nuevos contextos, con diferentes agrupaciones de participantes, graduados y postgraduados, en grupos mixtos, entre diferentes edades, combinando diversas técnicas, a través de diferentes formatos, y además y sobre todo, en contacto con la sociedad. La ciudadanía tiene la oportunidad de observar y disfrutar como espectador o espectadora de las propuestas coreográficas a las que no tendrían acceso de otro modo. Y siempre con la colaboración del alumnado, que participa, pero también organiza y gestiona los encuentros, festivales y/o acciones performativas. Los Encuentros universitarios de EC son verdaderos laboratorios de práctica de gran riqueza por su aproximación al mundo real. Son la oportunidad de ampliación de lo conocido a otras áreas, relacionando Enseñanza con Extensión universitaria y con Investigación, aunando el «saber» y el «sabor» de la experiencia (Carbinatto, en Bortoleto, 2021).

Los/las investigadores/as creen que las actividades de Expresión Corporal en Extensión Universitaria (ECEU) crean cierto impacto emocional entre los/las participantes y, como consecuencia, generan bienestar personal y social. Por tanto, para este artículo, se pretende conocer la experiencia vivida por parte de los/las participantes en el IX Encuentro Interuniversitario que se celebró en Huesca el pasado mayo del año 2018 desde una perspectiva cualitativa.

El IX Encuentro Interuniversitario (Huesca 2018)

Ana Pelegrín fue, junto a Patricia Stokoe, una de las impulsoras en hacer llegar la EC a España. Ella ofrecía formaciones específicas de EC a los/las egresados/as del INEF de Madrid y fue quien inspiró a otros/as profesores/as a fomentar su práctica. De este modo, en 1997, se creó la Asociación de Actividad Física y Expresión Corporal (AFYEC) cuya pretensión fue crear red entre profesorado universitario y no universitario, motivados por desarrollar la EC en Educación Física. Entre todas las actividades que se proponían para conocer y promover la EC se comenzaron a organizar encuentros entre facultades que ofrecían el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFyD). Los encuentros interuniversitarios se han estado organizando desde el año 2009 y el que se celebró en el año 2018 constituye la IX edición, cuya sede fue la Universidad de Zaragoza que cedió algunas de sus instalaciones en Huesca para llevar a cabo este evento.

Según Sánchez et al. (2020), en el IX Encuentro Interuniversitario (Huesca 2018), participaron 129 personas en total con diferentes roles: estudiantado como bailarines y bailarinas, estudiantado encargado de la coordinación de los grupos desplazados y del encuentro, profesores y profesoras en los talleres artístico-expresivos, profesorado de las Universidades participantes y voluntariado. La finalidad de este evento era generar un espacio universitario donde intercambiar ideas, relacionar grupos que durante el curso trabajan de forma separada, y mostrar diferentes formas de expresarse desde la EC y la Danza. Se propusieron experiencias creativas a los estudiantes en formación y se pretendió que el alumnado experimentara nuevos recursos motores y didácticos como danza urbana, *break-bboying*, *break* y danza contemporánea, danza contemporánea y *bollywood*. La jornada concluyó con el *UniFestDanza* que fue la exposición de las propuestas coreográficas que había preparado cada grupo (Universidad).

Tabla 1
Localidades de los centros universitarios participantes, nombre del grupo y la pieza artística representada

Orden	Montaje	Nombre del grupo	Nombre del montaje
1	Lleida 1	Minimimetics	Ivucanjé
2	Barcelona 1	INEFC eMotion	Brothers
3	Cádiz 1	UCAdanza	Vio
4	Valladolid	Atubarukeke	Atubarukeke
5	Madrid	Corps	Corps
6	Córdoba	IED Córdoba	Oscuridad en la Luz Bombay Dreams
7	Lleida 2	Movementics	Jaque Mate
8	Barcelona 2	INEFC - Crew	Something about you
9	Cádiz 2	UCAdanza	Yesu
10	Lleida 3	Còrnia	Dones
11			Coreografía Conjunta



Figura 1. Video oficial en Youtube del UniFest Danza, IX Encuentro Interuniversitario (Huesca, 2018).

Objetivos

Este estudio pretende describir el impacto que puede generar un evento de estas características, es decir, se quiere conocer las sensaciones y aprendizajes de los y las participantes en el IX Encuentro Interuniversitario de EC.

Metodología

Se trata de una metodología cualitativa, a través de un análisis semántico del discurso (Sayago, 2014) en el que se analiza y muestra una realidad a partir de la opinión de los/las participantes.

En relación al método, adoptamos una perspectiva fenomenológica en la que se ha transformado la experiencia vivida, en una expresión textual de su esencia.

Participantes

Esta investigación se llevó a cabo con los/las participantes del IX Encuentro Interuniversitario. La población total de este Encuentro fue de 129 personas entre estudiantes, organizadores/as, voluntarios/as y profesorado de cinco facultades que ofrecen el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFyD). Se consiguió que participaran en el estudio $n=64$ personas, de las cuales 31 eran hombres (48.4%) y 33 mujeres (51.6%). La muestra final está compuesta por participantes que representaron a la Universidad de Zaragoza (32.8%), al INEFC de Lleida (20,3%), la de Valladolid (17.2%), la de Madrid (7.8%), la de Barcelona

(7.8%), la de Cádiz (6.3%), la de Córdoba (6.3%) y la de Salamanca (1.6%).

Materiales e Instrumentos

Se creó un cuestionario compuesto de tres partes: Una primera parte de datos sociodemográficos para definir la muestra; el cuestionario POMS (reducido y validado por Fuentes, Balaguer, Meliá & García-Merita (1995) para conocer las emociones que generó el encuentro, y diez preguntas abiertas para analizar los aprendizajes que produjo así como la importancia que otorga a la implementación de la EC como fuente de herramientas para desenvolverse en la vida cotidiana. El cuestionario se pasó a 7 expertos/as docentes en educación superior, especialistas en expresión corporal y danza que respondieron con sugerencias de mejora, y confirmaron la validez del instrumento.

Procedimiento

El Encuentro se realizó durante tres días en el año 2018 y el cuestionario se administró por correo electrónico al finalizar el Encuentro, a cada uno de los/las representantes de cada grupo y éste/a lo pasó a sus estudiantes. Las respuestas se recibieron entre tres y siete días después de haber finalizado el encuentro.

Análisis estadístico de los datos

Esta investigación se ha centrado en analizar las preguntas de la Tabla 2. Las respuestas fueron codificadas en función de la persona participante con la letra P y numeradas de la P1 a la P64 para mantener su anonimato.

Tabla 2

Preguntas abiertas del cuestionario en función del registro de datos sobre las sensaciones o el aprendizaje que ha generado el IX Encuentro Interuniversitario celebrado en Huesca entre los/las participantes encuestados/as.

Preguntas para responder el objetivo
¿Qué es lo que más te ha gustado del IX Encuentro Interuniversitario realizado en Huesca?
¿Qué te llevas del IX Encuentro? ¿Qué te ha aportado? ¿Qué supone para ti vivir una experiencia como esta?
¿Qué ha despertado en ti asistir al IX Encuentro de EC y Danza? ¿Qué emociones han aflorado?
Expresa con tus palabras qué has experimentado, SENTIDO. Pon ejemplos si crees necesario.
Expresa en una palabra cómo te has sentido en este Encuentro

Los datos registrados se transcribieron a Word y se analizó el discurso, filtrando hasta en tres ocasiones la información para seleccionar las categorías finales que se creyeron más pertinentes para representar lo que habían expresado los/las participantes. La naturaleza de los datos recogidos a través de las preguntas realizadas, es discursiva, por lo que se realiza un análisis semántico del discurso de los y de las participantes (González y Cano, 2010).

En primer lugar, se organizan, procesan y analizan los datos, y posteriormente, se trabaja en la abstracción

e interpretación de los mismos a través de un proceso de elaboración inductivo:

- en una primera fase, la organización requiere extraer del conjunto de los datos, aquellas palabras, frases o párrafos que tienen una significación relevante en relación a nuestro objetivo de estudio.

- en una segunda fase, se han establecido relaciones entre los datos.

- en una tercera fase, se ha intentado realizar abstracciones en busca de la generación de conceptos, de temas.

En ocasiones, la asignación de una categoría ha sido «in vivo» cuando el propio participante ha utilizado una palabra o frase con significado en sí misma, o resultado de la capacidad creativa o interpretativa de los/las investigadores/as.

Una vez identificadas las unidades de significado, con un número extenso de categorías, se ha seguido con una reducción de las mismas, reagrupando los códigos o etiquetas con un mismo significado. De esta forma, se ha llegado a la identificación de temas que describen la esencia de la experiencia.

Resultados

Respuestas sobre la pregunta: ¿Qué es lo que más te ha gustado del IX Encuentro realizado en Huesca?

Dentro de la información recogida en las encuestas de los/las participantes del Encuentro Universitario se han destacado las siguientes categorías: **los lugares y espacios de interacción** (ambiente), **lo vincular y lo social**; y las **palabras que resuenan a emociones**.

Se ha determinado la categoría de **lugares y espacios de interacción** a partir de respuestas reiteradas que hacen referencia a un espacio vincular invisible denominado también por algunos con la palabra «ambiente». Este espacio o lugar se crea de manera abstracta con respecto a la gente, a los demás, con el sentir de un «buen ambiente». Otro espacio que surge entre sus respuestas son los talleres (espacios de interacción tangible), donde se ha marcado la idea de variedad, distribución, aprendizaje, las actuaciones finales, los lugares mágicos donde se realizaron las actuaciones, y el gran clima vivido durante la experiencia: «*expresión y danza en cada rincón*» (P11). Algún ejemplo de esta categoría es la frase:

«*Ambiente en los talleres, las comidas, ambiente muy positivo, cómodo y de confianza para sacar lo mejor de mí y aprove-*

char al máximo cada momento del encuentro» (P16)

Otra categoría destacada es **lo vincular y lo social**. Dentro de lo **vincular** resuenan palabras de agradecimiento, de gratitud, muchas personas hablan del encuentro, del reencuentro, hacen referencia a la conexión con personas de diferentes lugares de España que se unen a partir de la danza y la EC. Se nombra la cohesión grupal, el compañerismo y las amistades que hacen, conformando una gran familia.

Más específico de **lo social** es «*...la amabilidad de los grupos [...], la posibilidad de conocer gente de otros sitios, poder relacionarse con otras personas, compañeros/as que nos acogen en su casa, el buen rollo de la gente, la actitud de los/las organizadores, conocer mucha gente que te aportará algo, una gran piña y compañeros/as con quienes compartir experiencias de diferentes universidades*» (P23)

Se destaca la siguiente respuesta:

«*Conocer los estudiantes de INEF de Huesca, no tenía conocimiento de éste, y volver a reencontrarme con los amigos que hice el año pasado en el anterior encuentro y con los mismos profesores, hace un vínculo mucho más grande y próximo*» (P64)

Las siguientes frases pueden sintetizar la categoría de **palabras que resuenan a emociones**, así como otras palabras seleccionadas (energía, escucha interna, calma, sentimientos, plenitud, gozo, expresar lo vivido, alegría, amor, lágrimas):

«*He aprendido a dejarme llevar y tratar de ampliarme a partir de los movimientos, enriquecerme de nuevas disciplinas junto a mis compañeros de baile*» (P64)

«*Experiencia de compartir una misma pasión, de conocer gente que disfruta de la expresión corporal como una manifestación más de la motricidad, compartir momentos inolvidables y experiencias, aprender diferentes formas de moverme, de utilizar el cuerpo de manera expresiva y crear espacios de comunicación*» (P22)

Respuestas sobre las preguntas: ¿Qué te llevas del IX Encuentro? ¿Qué te ha aportado? ¿Qué supone para ti vivir una experiencia como ésta?

Las categorías que se han generado con los datos recogidos, se relacionan con **lo social** (se refiere a la grupalidad, a las relaciones y amistades), **lo vincular** (se refiere a mí con otro), **el aprendizaje** y **el crecimiento personal en primera persona**. Entre ellas se ve claramente diferenciadas aquellas respuestas que hacen referencia a las sensaciones y aquellas que expresan los aprendizajes obtenidos.

Dentro de la categoría de vincular y social en su mayoría hablan de nuevas amistades, relaciones, de una experiencia única y seguramente irrepetible.

Una experiencia que repetirían «una y mil veces...» (P17)».

En la categoría del **aprendizaje** de danza con los talleres se han encontrado respuestas como:

«Encuentro con numerosas personas. Mucho cariño y amor. Momento genial que me llevo, una gran experiencia, una inyección de alegría. Muchos viviendo algo que a mí también me apasiona» (P10)

«Me llevo la gente, su pasión por la danza, maneras de pensar y de vivir, nuevas relaciones, amigos, contactos, compañeros de otras comunidades, un chute de energía, la experiencia, muchas ideas y muchas sensaciones tanto personales como interpersonales» (P24)

Respecto al **aprendizaje** con la danza y los talleres, todos coinciden en hablar de una experiencia que supone crecer, tanto personalmente como en grupo. Algunos han reforzado la ilusión de dedicarse a la EC y la danza, otros destacaron conocer diferentes estilos de danza, otros expresaron haber vivenciado un mundo en el que nunca habían estado, se enriquecieron de nuevas experiencias y se motivaron para crear un grupo de baile más profesional. Hay personas que se llevan entretenimiento, diversión, nuevas formas de ver la danza, técnicas básicas de estilos de baile que no conocían, y una experiencia de autonomía para el estudiantado, que se involucran y hacen suyo el encuentro.

Frase destacada:

«Para mí esta experiencia ha supuesto aprender más acerca de cómo trabajar la expresión corporal y la danza de una manera mucho más vivencial. Me he podido adentrar mucho más de cerca en este mundo de la E.C, aprendiendo de gente profesional que se dedica a esto, pero también de los propios estudiantes que buscábamos explorar movimientos y facetas desconocidas para nosotros hasta este momento y el haber realizado una serie de actividades que nunca había probado, me ha encantado. Abrirme a la posibilidad de practicar disciplinas de baile que nunca había practicado» (P15)

La categoría de **crecimiento personal en primera persona** se creó a partir de los siguientes comentarios:

«Ha sido una experiencia brutal, llena de sentimiento y emociones» (P25)

«Supone crecer tanto personalmente como con el grupo, me ha hecho conocerme mucho mejor como persona a mí mismo/a» (P23).

Muchos afirman que han superado la desinhibición, se han sentido felices, afirman que fue una experiencia que enriquece mucho sobre todo porque se comparten gustos, aficiones y amistades.

Muchos de los/las encuestados afirman que fue una experiencia única, otros hablaron de ver el mundo de

una manera diferente, cambiar las perspectivas en muchos aspectos y nuevamente, otro encuestado habló en primera persona:

«Fue inspiración para mí y convencimiento de que el camino en el que me encuentro es el perfecto. Me ha aportado muchas sensaciones» (P64)

Varios encuestados/as afirman haberse sentido más seguros de sí mismos/as con respecto a lo que hacen, y les ha aportado mucha energía y potencia.

Otra persona afirmaba que «es una experiencia como un reto; algo que sale de lo habitual» (P33).

En esta categoría se resaltan las siguientes ideas:

«Ha sido una experiencia increíble, me ha aportado aprendizaje y soltura tanto en la danza como en la convivencia» (P14)

«Dar sentido a todo el trabajo realizado durante 20 años. Me hace feliz contemplar los resultados de tantas ilusiones y ver que su realización consolida proyectos educativos, da oportunidades a muchas personas para seguir creciendo» (P16)

«Nunca me había sumergido en una experiencia así [...] ha sido algo muy personal conseguir escucharme, y una gran experiencia» (P12)

«Un disfrute, un reconocimiento del trabajo realizado y de las personas que iniciaron esta tarea, una inmejorable forma de honrar a los que ya no están y que hicieron un cambio radical en mi vida» (P22)

«Me ha aportado felicidad y armonía, me ha aportado mucha experiencia, nivel de danza y estilos de baile, además de generarme la capacidad de crear y expresarme a través de la danza sin complejos, limitaciones o tabús. Vivir una experiencia así supone una motivación para seguir trabajando y disfrutando con la danza, a la vez que te da la oportunidad de conocer gente de sitios muy distintos y compartir con ellos la misma pasión. Ocurre algo muy especial entre las personas que es difícil de escribir. Solo se entiende si vives una experiencia de este estilo» (P51)

«Es una experiencia muy buena para repetir y muy recomendable» (P35)

Respuestas sobre las preguntas: ¿Qué ha despertado en ti asistir al IX Encuentro de EC y Danza? ¿Qué emociones han aflorado? Expresa con tus palabras qué has experimentado, SENTIDO. Pon ejemplos si crees necesario.

En sus verbalizaciones se han podido diferenciar las siguientes categorías: **emociones con uno/a mismo/a**, **emociones con el otro**, **emociones sociales** (gran grupo) y **emociones experienciales** (vinculadas con el aprendizaje).

Aquellas expresiones que se recogieron para deno-

minar la categoría de **emociones con uno/a mismo/a** fueron: alegría, felicidad, emoción, satisfacción y la paz como las más nombradas, pero también aparecieron la euforia, confianza, gozo, adrenalina, energía, libertad, optimismo, curiosidad, vitalidad, sorprendida, disfrute, interés, sinceridad, calma, ilusión, relajarme, mucha emoción positiva, excitación, y las ganas de más.

Otros ejemplos:

«Me siento afortunada de haber vivenciado este encuentro» (P1)

«Me emocioné y me he sentido muy segura y orgullosa de haber llegado a lo que he llegado» (P14)

«He sentido confianza en mí misma para aprender y dar lo mejor de mí en estos días. He realizado actividades que pensaba que no me iban a gustar y me iban a dar mucha vergüenza y a lo largo del taller me he ido soltando, tomándolo en serio, escuchándome a mí y a mi cuerpo y así, al terminar, tenía ganas de más» (P17)

«Me sentí muy cómoda en todo momento. He podido sentirme libre y a gusto conmigo misma, con mi cuerpo y mi movimiento junto a personas desconocidas y no tanto. Una de las mejores experiencias que he tenido hasta ahora» (P51)

«No tengo palabras suficientes que expliquen la increíble experiencia que he vivido» (P42)

Para las **emociones compartidas con otro** se utilizaron las siguientes expresiones: amistad, amor, gratitud, empatía, se rescatan las miradas, los gestos llenos de amor, la envidia sana, nostalgia, humor, risas, nuevos vínculos, complicidad, unión con la gente que me rodeaba, reconocimiento y compañerismo.

Algunas frases que pueden sintetizar esta idea:

«He sentido que la danza y la EC están al alcance de todos y no debemos ignorarla y despreciarla por el simple hecho de no practicarla» (P33)

«He sentido estar muy conectado emocionalmente a las personas» (P3)

«He sentido mucho amor y empatía por parte de todo el mundo, he compartido muchos abrazos y muchas sonrisas, me ha despertado la importancia de fluir con todo lo que pasa a nuestro alrededor, de apreciar lo que vivimos y a quienes conocemos; me he sentido parte de un grupo, de una familia [...] Muy acogida y querida, eso que soy nueva, muy arropada [...] todo el mundo se pone en tu piel» (P61)

«Se me puso la piel de gallina y me emocioné. Tenía ganas de bailar con todas y todos para aprender y compartir estos momentos. La gente transmitía mucha ilusión, energía y pasión. Me he visto reflejado en ellos y me ha dado vitalidad. Siempre que me acuerdo de alguien, del encuentro, de una coreografía o una simple canción que sonó, me viene una sonrisa en la cara» (P9)

«Me he sentido muy realizada al impartir los talleres de danza y compartir este momento con personas nuevas en mi vida. Mucha satisfacción al ver el gran ambiente que se crea y la positividad con la que volvemos a casa» (P54)

La frase que engloba esta categoría es:

«Agradecer a mis profesores y a todos los organizadores por darnos oportunidades como éstas. [...] Nunca he conocido personas tan bellas, hermosas, llenas de talento, energía y corazón enormes. He sentido unidad porque a pesar de ser de muchos sitios muy distintos todos estábamos por lo mismo y con el mismo objetivo de aprender [...] mucha emoción positiva al reencontrarme con personas que conocí el año anterior en el encuentro de Lleida» (P11)

En la categoría de las **emociones sociales**, muchos/as encuestados/as escribieron sobre la esencia que tiene el encuentro, de las ganas de conocer y pasar tiempo con la gente, de esa comunión y compañerismo, se habla de equipo, de rodearse de gente a la que le gusta lo mismo que a uno.

Una de las frases más destacadas es:

«Entretenimiento y comprensión de un grupo de personas sobre un ámbito que amo, alegría al ver el alumnado y los compañeros de AFYEC; felicidad por ver que vuelve a emerger la ilusión por realizar proyectos juntos, la esperanza por ver que se pueden realizar muchos más encuentros y crecer profesionalmente, el interés por conocer el trabajo de los otros profesores y realizar alguna acción conjunta con otras universidades» (P62)

En las respuestas surge con frecuencia la palabra **experiencia** y por ello se creó como categoría vinculada con el aprendizaje, ya que expresaron tener ganas de seguir bailando y aprendiendo, progresar como bailarines, su pasión por la danza, las ganas de bailar y sentir la música como todos/as los/las participantes, ganas y motivación para aprender nuevos estilos de danza así como mejorarlos, seguir formándose como profesional, seguir trabajando para llegar a más para compartir este tipo de experiencias con más alumnos/as, y que este movimiento continúe creciendo como un fractal que se multiplica en cada uno de nosotros. Se destaca:

«Cuando actuamos la canción contra la violencia de género en un taller, salí en el corro porque me apetecía, y por primera vez en mi vida no pensé cómo debes hacerlo, o te dará vergüenza que dirán, salí sin más y lo recuerdo como un momento muy bonito [...] conseguimos sentirnos libres y parte de un grupo de desconocidos a la vez. Nos sentíamos bien y cómodos, aunque no hacía ni 24 horas que conocíamos a esta gente, pero qué más daba si todos estábamos disfrutando con lo mismo» (P53)

«Creo que muchos profesores de la Universidad o el Insti-

Tabla 3

Preguntas y categorías creadas para recoger las sensaciones y los aprendizajes de entre los/las participantes encuestados/as en el IX Encuentro Interuniversitario celebrado en Huesca.

Preguntas	Resultados Sensaciones	Resultados Aprendizaje
¿Qué es lo que más te ha gustado del IX Encuentro Interuniversitario realizado en Huesca?	Lugares y espacios de interacción (ambiente) Lo vincular y lo social Las palabras que resuenan a emociones	
¿Qué te llevas del IX Encuentro? ¿Qué te ha aportado? ¿Qué supone para ti vivir una experiencia como esta?	Lo vincular que se refiere a mí y con otro Lo social Crecimiento personal	El aprendizaje en danza y talleres
¿Qué ha despertado en ti asistir al IX Encuentro de EC y Danza? ¿Qué emociones han aflorado?	Emociones con uno/a mismo/a Emociones con el otro	Emociones experienciales (vinculadas con el aprendizaje)
Expresa con tus palabras qué has experimentado, SENTIDO. Pon ejemplos si crees necesario. Expresa en una palabra cómo te has sentido en este Encuentro	Emociones sociales (gran grupo)	

tuto del Teatro tendrían que poner en práctica más clases cómo estás y dejarse de tanta teoría porque yo he aprendido más en lo que llevo de universidad haciendo INEFC que en toda mi vida. Reforzar aún más lo mucho que me gusta bailar, sentirme parte de un grupo, sentir que el tiempo no dejaba de correr» (P18)

Como resumen de las categorías obtenidas con los datos registrados y analizados se presenta la Tabla 3.

Respuestas sobre la pregunta: Expresa en una palabra cómo te has sentido en el Encuentro

Una pregunta abierta aceptaba tan sólo una palabra para expresar cómo se habían sentido en este encuentro y en la Figura 2 se pueden observar, en mayor tamaño, aquellas que más utilizaron. Las palabras integrado/a, vivo/a, feliz fueron nombradas en mayor medida. Por ejemplo, «satisfecha/o» se repitió cinco veces mientras que «boquiabierta» fue utilizada por una persona.



Figura 2. Nube de palabras más frecuentes.

Discusión y Conclusiones

Con este estudio se pretende mostrar cómo la participación en el Encuentro Interuniversitario de EC que organiza AFYEC como una actividad de ECEU genera beneficios a nivel emocional (intrapersonal e interpersonal) y de aprendizaje.

Parece ser que el encuentro generó un impacto emocional positivo a nivel personal superándose a sí mismos/as, rompiendo con vergüenzas, ampliando la autoconfianza, seguridad y autoestima. Puede encontrarse relación con el estudio de Canales-Lacruz y Corral-

Abós (2020) donde la comodidad viene determinada por el número de espectadores/as y el tiempo de preparación de la coreografía que han tenido disponible antes de la representación.

Además añadieron la capacidad de expresarse y crear lazos afectivos nuevos con estudiantes de otras Universidades y fortalecer los que ya tenían con sus compañeros/as (Vergara et al., 2020). Este componente de vínculo social está ligado con el potencial que tiene la EC para desarrollar habilidades socio-afectivas (Armada et al., 2021; Bisquerra, 2016). Además se asemeja al trabajo de Rivera y Velázquez (2017) quienes a partir de los diferentes testimonios de estudiantes y docentes, afirman que el bienestar emocional aparece asociado al vínculo con el otro, así como a la pertenencia a un grupo mayor: familia o comunidad. Estos dos aspectos, el vínculo y la pertenencia a la comunidad, están entrelazados y se retroalimentan, ya que en ambos lo fundamental es lo relacional y lo social (p.164).

El bienestar emocional como concepto aparece asociado al estar con otros y al ser parte de un colectivo mayor; el bienestar también está relacionado con la salud integral: física y mental (Rivera y Velázquez, 2017) y las categorías que se han encontrado en este estudio afirman este crecimiento personal y social.

Cabe destacar cómo algunas personas verbalizaron exactamente la misma palabra «integrado/a» y «satisfecha/o» para expresar cómo se habían sentido en el encuentro. Sorprende, sobre todo, porque respondieron delante de un espacio en blanco (con infinitas posibilidades de respuesta), es decir, sin tener ningún listado que les condicionara. De esta forma, adquiere todavía más sentido el concepto de «galaxia emocional» de Bisquerra (2015) que agrupa las emociones según conforman un conjunto alrededor de la emoción principal. Por ejemplo, la galaxia alegría genera a su alrededor una familia de emociones que incluye entre otras, contento, placer, humor, ilusión, diversión, euforia y júbilo.

Según Bisquerra (2016) las emociones educadas pueden aumentar las habilidades socio-afectivas y generar

bienestar. De hecho, de Rueda y López (2013, p.147) afirman la capacidad que tienen estas manifestaciones artísticas para incidir positivamente sobre las habilidades emocionales.

Esta investigación, además, esboza una idea sobre el efecto de la danza en un contexto grupal con alto componente emocional. De hecho autores como García, Pérez, y Calvo (2015) y Megías (2009) afirman la posibilidad de utilizar la danza como herramienta para trabajar la educación emocional así como para generar beneficios a nivel físico, psicológico, socio-afectivo y creativo. Al igual que Coelho (2017) afirma que la extensión universitaria proporciona aprendizajes a nivel afectivo-conductual, social y cognitivo, entre otros. La danza, la posibilidad de combinarse con la música y de interactuar con otras personas resulta una actividad gratificante y puede fomentar un hábito de vida saludable. Las actividades cooperativas están estrechamente relacionadas con la Inteligencia Emocional, permitiendo al alumnado obtener mejoras socio-afectivas y emocionales interviniendo en su desarrollo de la personalidad (Sánchez-Molina, González-Martí, y Hernández-Martínez, 2021).

Carbinatto, en Bortoleto (2021) entendería las emociones expresadas por los/las participantes como el «sabor» que tiene el Encuentro, y el «saber» adquirido con esta experiencia correspondería a sus aprendizajes más cognitivos y relacionados con las técnicas y/o estilos de danza practicados.

Por esta razón, se cree relevante incluir experiencias como la ECEU y los encuentros interuniversitarios, en los que surgen ambientes con el potencial de despertar emociones positivas, crear vínculos con otros y al mismo tiempo aprender un contenido académico universitario como es la EC y la danza.

Respondiendo a la necesidad de investigación respecto a la psicología aplicada en danza del estudio de Nieto (2020) y los datos obtenidos para responder a nuestro objetivo de conocer las sensaciones y aprendizajes generados en el Encuentro Interuniversitario de EC puede reafirmar el comentario de Sánchez et al. (2020, p.162) quien dice que la experiencia resultó muy enriquecedora, dejando un fuerte impacto en los alumnos voluntarios del primer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y mostrando la importancia de las actividades ECEU.

Se concluye que la experiencia de participar en esta actividad de extensión universitaria ha proporcionado emociones positivas como alegría, plenitud y gozo. Al mismo tiempo se destaca como relevante la relación

con los demás, dado que se generó una categoría de vínculo social muy importante, así como la repercusión del espacio o ambiente que emerge. También los/las participantes expresaron haber reforzado la ilusión de dedicarse a la EC o la danza, así como haber aprendido más lenguajes expresivos como el *breaking*, la danza contemporánea y el *bollywood*. Estas respuestas nos animan a pensar que este tipo de eventos favorece la adhesión a la actividad física, así como ofrecen más recursos de EC para aquellos/as estudiantes en formación de profesorado para Educación Física. Aspectos a tener presentes para valorar su aportación tanto a nivel personal (como persona y profesional), como de transferencia para crear una sociedad más activa (saludable).

Limitaciones del estudio

En cualquier tipo de cuestionario debemos confiar que los/las participantes responden con honestidad. De no ser así, los resultados obtenidos en este estudio no serían válidos ni relevantes.

La recogida de datos fue muy amplia y se decidió poner énfasis en la parte cualitativa. Los datos cuantitativos del análisis del cuestionario POMS reforzarían las argumentaciones de este estudio, pero se deja para próximas publicaciones.

Líneas de futuro

Conocer el cambio de estado de ánimo que se produce con el transcurso del evento administrando el cuestionario POMS antes y después del Encuentro.

Analizar el impacto producido a largo plazo, es decir, conocer si los participantes en este evento de extensión universitaria siguen vinculados con prácticas artísticas.

Conocer la trascendencia de los encuentros interuniversitarios organizados por la Asociación de AFYEC.

Averiguar si las actividades de extensión universitarias como las de este estudio fomentan la adhesión a la actividad física a través de prácticas motrices expresivas cooperativas.

Agradecimientos

A la participación de los/las encuestados/as en este estudio, así como a la Asociación de AFYEC por la organización de este evento y el permiso otorgado para su investigación.

Referencias

- Armada, J. M., Montávez, M. & González, I. (2021). Influencia de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioafectivas en educación secundaria. *Movimento*, 26, 1-12.
- Bisquera, R. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea Comunicación S.L.
- Bisquera, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano & A. Rodríguez (Coords), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp.20-31). Villanueva de Gallego (Zaragoza): Ediciones Universidad San Jorge.
- Bortoleto, M.A.C. (Coord.). (2021). Antualpa, K., León, K., Schiavon, L., Bacciotti, S., Carbinatto, M.V., Oliveira, M., Santos, M. & Mateu, M. *Seminario Internacional Extensao e Ensino*. Grupo Técnico Didáctico FEF. https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=UU_lfZdTr2Q&feature=youtu.be
- Bortoleto, M. A. C. & Mateu, M. (2011). La lógica interna y los dominios de acción motriz de las situaciones motrices de expresión (SME) (The internal logic and action domain of motor skills in motor expression situations (MES). *Emancipacao*, 11(1), 129-142. <https://doi.org/10.5212/emancipacao.v11i1.0010>
- Canales-Lacruz, I., & Corral-Abós, A. (2020). Interacción visual y lógica interna en las tareas de expresión corporal (Visual Interaction and Internal Logic when Performing Corporal Expression Exercises). *Retos*, 2041(40), 224-230. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80721>
- Coelho, G.C. (2014). O papel pedagógico da Extensão universitária. Em *Extensão*, 13, 2, 11-24.
- Coelho, G. C. (2017). La extensión universitaria y su inserción curricular. *Interfaces-Revista de Extensão da UFMG*, 5(2), 5-36.
- Coterón, J., Sánchez, G., Montávez, M., Llopis, A. & Padilla, C. (2008). Los cuatro ejes de la dimensión expresiva del movimiento. En G. Sánchez et al. (Coords.), *Expresión Corporal. Investigación y Acción Pedagógica* (pp. 145-155). Salamanca: Amarú.
- De Rueda, B. & López, C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 141-148.
- Ekman, P. (2012). *El rostro de las emociones. Signos que revelan significado más allá de las palabras*. Barcelona: RBA.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J.L., & García-Merita, M.L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). En E.Canton (Ed.) *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 29-39). Valencia: Universitat de Valencia.
- García, I., Pérez, R., & Calvo, Á. (2015). Iniciación a la danza como agente educativo de la expresión corporal en la educación física actual. Aspectos metodológicos. *Retos*, (20), 33-36. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i20.34621>
- Gil, J. (2016). *Los contenidos de Expresión Corporal en el título de grado en Ciencias del Deporte* (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid.
- González, T. y Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y procesos de codificación. *Nure Investigación*, 45, 1-10.
- Górriz, J., Garcías, S., & Mateu, M. (2020). Conciencia corporal, reconocimiento y representación de los estados de ánimo: educación emocional a través de la danza. En J. Gil, C. Padilla, & C. Torrents (Eds.), *Artes escénicas y creatividad para transformar la sociedad y la educación* (pp. 167-180). Madrid: AFYEC (Actividad Física y Expresión Corporal).
- De Manuel, E., y Donadei, M. (2018). La extensión universitaria como dinamizadora de la función social compleja de la universidad. Estoa. *Revista de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Cuenca*, 7, 202-228.
- Lara-Aparicio, M., Mayorga-Vega, D. M. & López-Fernández, I. (2019). Expresión Corporal: Revisión bibliográfica sobre las características y orientaciones metodológicas en contextos educativos. *Acción motriz*, (22), 23-34.
- Mateu, M. y Bortoleto, M.A. (2011). La lógica interna y los dominios de acción motriz de las situaciones motrices de expresión (SME). *Emancipacao*, 11(1), 129-142. Doi:10.5212/Emancipacao.v11i1.0010
- Megías, M. I. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y su repercusión en el aprendizaje de la danza*. Universitat de València.
- Menegaldo, F.R., & Bortoleto, M.A.C. (2021). Extensão universitária e reconhecimento social. *Revista Internacional de Extensão da UNICAMP / International Journal of Outreach and Community Engagement*, 2(August). <https://doi.org/10.20396/ijoc.v2i00.15272>
- Montávez, M. (2011) *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los*

centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba (Tesis doctoral). Universidad de Córdoba, Córdoba

- Navalón-García, R. (2017). La extensión universitaria como estrategia de desarrollo territorial: la experiencia de la red de sedes universitarias de la Universidad de Alicante. *Ciudad y Territorio. Estudios Territoriales*, 49(192), 231-246.
- Nieto, M. P. (2020). Evaluación Del Perfil De Estados De Ánimo En Bailarines De Danza Española Y Flamenco. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(2), 125-130.
- Pujolás, P. (2003). *El aprendizaje cooperativo: Algunas Ideas prácticas*. Recuperado de: http://darioreal.260mb.net/acooperativo/acooperativo_perepujolas.pdf?i=1
- Pujolás, P. (2012). Aulas inclusivas y aprendizaje cooperativo. *Educatio Siglo XXI*, 1(30), 89-112.
- Sáez, U., Lavega, P., Mateu, M. & Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *RIE, Revista de Investigación Educativa*, 32, 2. <https://doi.org/10.6018/rie.32.2.183911>
- Sagayo, S. (2014). El análisis del discurso como técnica de investigación cualitativa y cuantitativa en las ciencias sociales. *Cinta Moebio*, 49, 1-10
- Sánchez, G., Coterón, J., Padilla, C., Llopis, A. & Montávez, M. (2008). La Expresión Corporal en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Un proyecto de consolidación. En G. Sánchez et al. (Coords.), *El movimiento expresivo. II Congreso internacional de Expresión Corporal y Educación* (pp. 17-28). Salamanca: Amarú.
- Sánchez, G., Sánchez, A., Ruiz, F., Padilla, C., Torrents, C., Fernández, B., ... Romero, M. R. (2020). Diez años de Encuentros Interuniversitarios de grupos de expresión corporal y danza. En J. Gil, C. Padilla, & C. Torrents (Eds.), *Artes escénicas y creatividad para transformar la sociedad y la educación* (pp. 147-166). Madrid: AFYEC (Actividad Física y Expresión Corporal).
- Rivera, M., & Velázquez, T. (2017). Bienestar emocional: clave para la justicia comunal. En J. Ansion, A. Peña, M. Rivera, & A. M. Villacorta (Eds.), *Justicia intercultural y bienestar emocional. Restableciendo vínculos*. Lima: Fondo Editorial.
- Sánchez-Molina, A., González-Martí, I., & Hernández-Martínez, A. (2021). Percepción del profesorado de Educación Física sobre el Aprendizaje Cooperativo y su relación con la Inteligencia Emocional. *Retos*, 41, 735-745. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86198>
- Vergara, N., Fuentes, A., Gonzales, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C., & Poblete, C. E. (2020). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*, (40), 385-392. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V0I40.76933>

