



LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO HERRAMIENTA DE COHESIÓN GRUPAL Y BIENESTAR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Corporal expression like tool of grupal cohesion and welfare in physical education classes

Rafael Reigal Garrido¹ y María Victoria Márquez Casero²

¹ Grupo Investigación CTS-642, Universidad de Granada (España) ² Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Málaga (España)

rafareigal@gmail.com

Resumen:

Este trabajo analiza los efectos de 8 sesiones de expresión corporal sobre el estado de ánimo y el grado de satisfacción respecto al grupo, en un conjunto de adolescentes de la ciudad de Málaga (España). Los participantes del estudio fueron 26 personas entre 14 y 16 años ($M=14.65$; $DT=.75$). Los instrumentos de evaluación utilizados fueron el cuestionario POMS y unas preguntas elaboradas *ad-hoc* para la investigación. Los resultados ponen de manifiesto puntuaciones más bajas tras las ocho sesiones en las subescalas depresión, angustia y confusión (POMS), así como mejores en la valoración de la satisfacción personal. Los datos encontrados señalan que la expresión corporal puede ser una herramienta eficaz para mejorar diversos aspectos del bienestar como el estado de ánimo, las relaciones interpersonales o la integración en un grupo.

Palabras clave: Actividad física, expresión corporal, bienestar, estados de ánimo, adolescencia.

Abstract:

This article analyses the effects of eight body language sessions on mood states and the satisfaction level, in a group of adolescents from the city of Malaga (Spain). Participants of this study were 26 individuals aged between 14 and 16 years ($M=14.65$; $SD=.75$). Measuring instruments used were the Profile of Mood States (POMS) questionnaire and some ad hoc questions developed for research. Results indicated that, after the eight sessions, there was a significant decrease in the depression, anger and confusion scores, and an increase in satisfaction level. The data found indicate that body language can be an effective tool to improve various aspects of welfare such as mood, interpersonal relationships or integration into a group.

Keywords: Physical activity, body language, wellness, moods, adolescence.

Desarrollo

Introducción

Durante la adolescencia, las personas sufren una serie de cambios que les llevan a consolidar su identidad personal y social, el cual debe ir acompañado de un equilibrio emocional adecuado (Buhring, Oliva y Bravo, 2009). Aunque el estudio del bienestar emocional sea complejo, abordarlo tiene una gran importancia, dado el impacto que tiene sobre las relaciones sociales y la integración, el funcionamiento del propio organismo o la conducta (Punset, 2005; Vecina, 2006). Una de las herramientas que tenemos a nuestro alcance para influir sobre los estados de ánimo, y el bienestar psicológico en general, es la práctica de actividad física (Annesi, 2002; Candel, Olmedilla y Blas, 2008).

Dentro del área de Educación Física escolar, una de las disciplinas que tenemos a nuestra disposición es la expresión corporal. Aunque es uno de los contenidos que tiene la asignatura para alcanzar las competencias educativas deseables, no siempre se desarrolla plenamente, por razones como la falta de destreza del profesor o la preferencia por otros contenidos, como son los deportivos. En cualquier caso, se trata de un ámbito creativo que busca ampliar el conocimiento de uno mismo y de la capacidad comunicativa de los que participan, ayudándoles a exteriorizar ideas o emociones y contribuyendo a la socialización de la persona, desarrollando habilidades concretas o aumentando la desinhibición a la hora de interactuar con los demás (Arguedas, 2004; Erickson, 2004).

En los últimos años y en diversos ambientes, ha crecido el interés por el uso de procedimientos artísticos para mejorar el bienestar general de las personas. Tanto a nivel físico, como psicológico y social, se ha observado que terapias como la danza o el teatro pueden aportar una serie de beneficios a las personas que lo practican (Rodríguez, 2008). El aumento de las destrezas físicas, la interacción con otras personas, el protagonismo adquirido durante la práctica o el efecto evasivo que genera la música, pueden ser ingredientes esenciales para obtener efectos, por ejemplo a nivel de estados de ánimo o autoestima (Rodríguez, Araya y Salazar, 2007; Rodríguez y Araya, 2009).

El objetivo de este trabajo es observar el efecto de ocho sesiones de expresión corporal sobre el estado de ánimo, así como sobre algunos aspectos relacionados con la integración de alumnos en el grupo-clase.



Método

Muestra

Han participado en esta investigación 26 adolescentes de Málaga capital, en edades comprendidas entre los 14 y 16 años ($M=14.65$; $DT= .75$). Pertenecían a una clase de 4º de secundaria de un centro escolar de Málaga capital.

Instrumentos

- a) Entrevista con los alumnos. Se les hicieron varias preguntas para valorar el grado de bienestar respecto al grupo. Tenían que contestar con un número del 1 al 10, siendo 1 la valoración más pobre y 10 la más elevada.
 - ¿Te sientes bien en clase de Educación Física?
 - ¿Los compañeros te ayudan en clase de Educación Física?
 - ¿Crees que sois un grupo unido?
- b) Para evaluar los estados de ánimo se ha utilizado la adaptación al español del Cuestionario de Perfil de los Estados de Ánimo (POMS, *Profile of Mood States*) (McNair, Lorr y Droppleman, 1971; Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez, 1993; Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pons, 1994). La versión empleada es este trabajo está formada por 58 ítems, que se agrupan en seis factores: tensión, depresión, angustia, vigor, fatiga y confusión. Para completar este cuestionario se ha usado una escala de respuesta con cinco posibilidades, con puntuaciones desde 0 (nada) hasta 4 (mucho).
- c) Observación de profesor sobre los comportamientos de los alumnos menos integrados en el grupo. Se pretendió detectar dificultades en las conductas de los alumnos para interrelacionarse.

Procedimiento

Se realizaron dos medidas, una inicial y otra final, tanto de las preguntas como del cuestionario de estados de ánimo. La intervención consistió en 8 sesiones de expresión corporal: teatro improvisado (2 sesiones), aeróbic dirigido (2 sesiones), taller de aeróbic por grupos (2 sesiones) y taller de teatro por grupos (2 sesiones). El tiempo medio para contestar a las preguntas y el cuestionario fue de 20 minutos. Los análisis de los datos se efectuaron con el programa SPSS en su versión 15.0. Se realizaron análisis descriptivos y comparación de medias para observar si había variaciones en los resultados después de la intervención.



Resultados

Fiabilidad del POMS

Los análisis de fiabilidad realizados para este estudio muestran una consistencia interna adecuada (Alfa de Cronbach, 1951) para las diferentes medidas del POMS, tanto en el pretest como postest (.75 - .91).

Análisis descriptivo y comparaciones intra grupos

Los resultados indican que los adolescentes, tras las 8 sesiones de expresión corporal, disminuyen significativamente su puntuación en *depresión* ($t_{25} = 3.52$; $p < .01$), *angustia* ($t_{25} = 2.36$; $p < .05$) y *confusión* ($t_{25} = 3.68$; $p < .01$). Aunque disminuye también en tensión y fatiga, las diferencias no son importantes (tabla 1).

Por otro lado, los alumnos se sienten mejor ($t_{25} = -2.94$; $p < .01$), consideran que los compañeros ayudan más ($t_{25} = -3.39$; $p < .05$) y que son un grupo más unido ($t_{25} = -2.62$; $p < .01$) (tabla 2).

Tabla 1. Análisis descriptivo Pre-Post (POMS) y diferencias de medias

	Pre	Post	
	<i>M(DT)</i>	<i>M(DT)</i>	<i>t</i>
Tensión	8.63 (6.56)	7.50 (6.80)	1.35
Depresión	8.04 (5.37)	5.14 (3.69)	3.52**
Angustia	9.64 (5.92)	6.23 (7.20)	2.36*
Vigor	15.46 (6.19)	17.83 (7.19)	-2.06
Fatiga	8.65 (5.42)	7.54 (4.90)	.84
Confusión	9.01 (4.34)	5.54 (2.44)	3.68**

* $p < .05$; ** $p < .01$



Tabla 2. Análisis descriptivo Pre-Post (preguntas Ad-hoc) y diferencias de medias

	Pre	Post	
	<i>M(DT)</i>	<i>M(DT)</i>	t
Te sientes bien	6.23 (2.34)	7.27 (3.22)	-2.94**
Los compañeros te ayudan	5.81 (1.97)	6.84 (2.46)	-3.39**
Grupo unido	6.57 (1.85)	7.65 (2.14)	-2.62*

* $p < .05$; ** $p < .01$

Por otro lado, dos clases previas a las 8 sesiones de expresión corporal, identificamos a 5 alumnos que no se relacionaban prácticamente con los demás. No salían voluntarios para realizar ninguna actividad, e intentaban quedar en segundo plano durante la clase. Además sus compañeros los rechazaban por no tener cualidades óptimas para la realización de actividades físicas.

Durante las 8 sesiones de expresión corporal, observamos que asumieron responsabilidades y que se desinhibieron ante el grupo. Además, sus compañeros dejaron de evitarlos en un número tan amplio de ocasiones, e incluso asumieron con satisfacción la inclusión en sus grupos de trabajo.

Discusión y conclusiones

Los resultados de este trabajo indican que las 8 clases de expresión corporal generan un efecto positivo sobre el estado de ánimo en los alumnos estudiados. Esto coincide con otros estudios que ya lo habían puesto de manifiesto, indicando que se trata de un proceso dinámico que puede modificarse a través del ambiente y la actividad humana (Corral, 2003; Rodríguez et al., 2007; Rodríguez y Araya, 2009). Además, uno de los elementos utilizados, la música, aparece en la literatura como un ingrediente adecuado para potenciarlo (Macone, Baldari, Zelli y Guidetti, 2006).

Este tipo de actividades se ha realizado en un ambiente lúdico y en grupos reducidos, en la mayoría de los casos. Esto ha permitido ubicar a los participantes en función de sus capacidades. Por otro lado, se han roto grupos ya formados, lo que reduce la fortaleza de ciertas relaciones y permite la inclusión de miembros de la clase que se encuentran normalmente en una situación de exclusión. Todo ello hace que se cumpla un requisito fundamental para que cualquier



actividad tenga efectos positivos sobre el estado de ánimo, que es que se han en condiciones agradables para los practicantes (Peluso y Andrade, 2005).

Durante estas clases, se ha buscado que los alumnos interactúen mucho con los demás, intentando crear lazos entre ellos que beneficie a la percepción de cada uno dentro del grupo. Eso ha permitido mejorar la valoración de lo bien que se sienten en la clase y en relación a los compañeros. De hecho, la mejora de los estados de ánimo tiene un efecto beneficioso sobre las capacidades adaptativas de cada uno a las circunstancias que se viven y el entorno (Fernández-Abascal, Jiménez y Martín, 2003; Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Referencias bibliográficas

- Annesi, J.J. (2002) Relation of fatigue and changes in energy after exercise and over 14 weeks in previously sedentary women exercisers. *Perceptual and motor skills*, 95, 719-727.
- Arguedas, C. (2004) La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123-131.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M. y Pérez, G. (1993) El Perfil de los Estados de Ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M., y Pons, D. (1994) *Adaptación del perfil de estados de ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos*. Trabajo presentado en el IV Congreso de Evaluación Psicológica. Santiago de Compostela, España.
- Buhring, K., Oliva, P. y Bravo, C. (2009) Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares. *Revista Chilena de nutrición*, 1(36), 23-29.
- Candel, N., Olmedilla, A. y Blas, A. (2008) Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Corral, R. (2003) *Historia de la Psicología: apuntes para su estudio*. La Habana: Editorial Felix Varela.
- Cronbach, L.J. (1951) Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psychometrika*, 16, 297-234.
- Erickson, D. (2004) Creative dance and basketball. *Teaching Elementary Physical Education*, 15(2), 38-40.



- Fernández-Abascal, E., Jiménez, M., Martín, M. (2003) *Emoción y motivación: la adaptación humana*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005) The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Macone, D., Baldari, C., Zelli, A. y Guidetti, L. (2006) Music and physical activity in psychological well-being. *Perceptual and Motor Skills*, 103, 285-295.
- McNair, D.M., Lorr, M. y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Peluso, M.A. y Andrade, L.H. (2005) Physical activity and mental health: the association between exercise and mood, *Clinics*, 60(1), 61–70.
- Punset, E. (2005) *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona: Destino.
- Rodríguez, V. (2008) El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: Un enfoque holístico. *Revista Reflexiones*, 87(1), 127-137.
- Rodríguez, V. y Araya, G. (2009) Efecto de ocho clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios. *Revista Educación*, 33(2), 139-152.
- Rodríguez, V., Araya, G. y Salazar, W. (2007) Efecto agudo de una sesión de improvisación teatral y de fútbol sala en el estado de ánimo de adolescentes privados de libertad del centro de formación Zurquí. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 47-54.
- Vecina, M.L. (2006) Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

