

“No hay danza posible que no sea emoción en sí misma”

*La danza como vehículo para
el desarrollo de la inteligencia emocional
en los niños*



UNIVERSIDAD
DE LA REPUBLICA
URUGUAY

Asignatura: Emociones, Sentimientos y Afectividad en las Ciencias Sociales

Licenciatura en Sociología

Curso 2016

Autora: Claudia Lerma Casa

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	Pág. 3
1.1. Problema de investigación.....	Pág. 3
1.2. Justificación teórica y empírica.....	Pág. 4
1.3. Objetivos generales y específicos.....	Pág. 5
1.4. Estado del arte.....	Pág. 6
1.5. Marco teórico.....	Pág. 8
1.6. Metodología.....	Pág. 12
2. BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 13

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Problema de investigación

-¿En qué medida puede la danza contemporánea ser una herramienta para trabajar la inteligencia emocional en los niños?

-¿Cómo puede la danza contemporánea favorecer la expresión de emociones en los niños, y con ello su inteligencia emocional?

-¿Qué ventajas pueden aportar algunos de los mecanismos de trabajo de la danza contemporánea, como es el trabajo en grupo y la interacción, al desarrollo de la inteligencia emocional y en particular a la capacidad de empatía?

1.2. Justificación teórica y empírica

Justificación teórica

El estudio de las emociones y de la inteligencia emocional desde la psicología y la sociología no incluye la danza como mecanismo para el desarrollo de este tipo de inteligencia. En este sentido, la presente investigación tiene como pretensión ofrecer nuevas aportaciones a la teoría como son herramientas de trabajo de la danza contemporánea que se considera, pueden ser útiles para el trabajo de la inteligencia emocional, tan importante para el desarrollo humano.

Justificación empírica

Son muchas los niños –aunque también los adultos, a pesar de no estar incluidos en nuestro objeto de estudio- que presentan dificultades en la identificación de las emociones que sienten y sobre todo en su exteriorización, así como en la capacidad para empatizar con las emociones de los demás. Así, esta investigación pretende contribuir a repensar la danza como una herramienta que permita abordar el campo de las emociones generando condiciones para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños.

1.3. Objetivos generales y objetivos específicos

El objetivo general se encuentra ligado al análisis de las herramientas que la danza puede ofrecer al trabajo de la inteligencia emocional con los niños.

La definición de los objetivos específicos parten de la noción de la inteligencia emocional vinculada a la capacidad de expresión y gestión de las emociones propias y ajenas, así pues diferenciamos un primer objetivo específico que sería examinar en qué medida la danza puede favorecer la identificación de emociones, por parte de los niños. Un segundo objetivo trataría de analizar cómo puede influir la danza en la capacidad para expresar estas emociones. El tercer objetivo giraría en torno al papel que la danza puede cumplir en la gestión de las emociones. Y en cuarto y último lugar, cómo puede ayudar a los niños a percibir, comprender y empatizar con las emociones de los demás.

1.4. Estado del arte

No se ha hallado apenas investigaciones empíricas con las características concretas del tema, no obstante, una de las que más se aproxima es la investigación de La Universidad de Granada titulado *Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*, que propone la elaboración de un programa de intervención motora (PIM), “compuesto de música y danza creativa, dirigido a investigar sus efectos sobre las habilidades emocionales del ser humano”. La metodología utilizada fueron tests que midieron las diferencias individuales en las destrezas, para ser conscientes de las propias emociones, así como la capacidad para poder regularlas. Las variables independientes fueron los patrones musicales y secuencias de danza, con el fin de constatar el impacto que la actividad física/expresiva, y los patrones sonoros tienen 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 participantes del estudio fueron estudiantes universitarios de primer curso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.¹

El resto de trabajos sobre el tema que se encontraron fueron en su mayoría relacionados con las estrategias que los profesores deberían incorporar en su docencia para mejorar la inteligencia emocional de los niños, y señalan la importancia de la danza, y el movimiento, pero no constan de resultados de investigaciones empíricas. Un ejemplo de este tipo de trabajos es el La universidad de Castilla La Mancha titulado *Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal)*, centrado en poner al alcance de los alumnos de Educación Infantil, todos los tipos de lenguaje que les sirvan para expresar su mundo emocional: el lenguaje del cuerpo, el lenguaje musical, el lenguaje plástico, el lenguaje verbal y no verbal y el juego simbólico.

¹ De Rueda, B., López C. E. (2013). *Programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación. Núm 24. Recuperado 21 de mayo de 2016 desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4482518.pdf>

Así en este trabajo se propone que los docentes aprendan a gestionar en sus aulas las emociones y habilidades sociales de sus alumnos, desarrollando su Inteligencia Emocional de forma creativa, lúdica y divertida. El trabajo por tanto ofrece estrategias sobre como trabajar la inteligencia emocional en los niños a través de la lectura y representación de cuentos, a través de la expresión dramática y corporal etc.²

² Cruz, P. (2014) *Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal)*. Universidad de Castilla La Mancha. Historia y Comunicación Social. Vol. 19. Nº Esp. 107-118. Recuperado 21 de mayo desde <http://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/viewFile/44944/42322>

1.5. Marco teórico

Siendo el análisis de la danza como herramienta para el trabajo emocional en los niños el objetivo de la investigación, el marco conceptual de referencia serán las teorías respecto de la inteligencia emocional y la concepción de la danza contemporánea.

En particular nos centraremos en tres perspectivas respecto de la inteligencia emocional, en la de Mayer y Salovey, en la de Goleman, y en los aportes de Gardner sobre inteligencias múltiples. De Mayer y Salovey en particular tomaremos su definición de la inteligencia emocional, expresada como la habilidad para percibir, entender y expresar emociones; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular emociones, para así promover el crecimiento emocional e intelectual.³

No obstante, considerando que esta definición no tiene en cuenta la dimensión social de la inteligencia emocional, complementaremos el concepto con aportaciones de Goleman sobre inteligencia emocional, especialmente las dos categorías que incluye en el concepto: la competencia personal y la competencia social. La competencia personal, entiende el autor que, implica conciencia de uno mismo, autorregulación y automotivación. La competencia social, implicaría por su parte, conciencia social (empatía) y habilidades sociales, sería pues la capacidad para etiquetar y reconocer las emociones, necesidades y preocupaciones ajenas, y la capacidad para ayudar a los demás a regular sus emociones.⁴

³ Mayer, J., Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books. Recuperado 20 de mayo 2016 desde

http://unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1997MSWhatIsEI.pdf

⁴ Goleman, D. Cherniss, C. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. Págs. 209-210. Barcelona: Kairós. Consultado 18 de mayo de 2016 desde

<https://books.google.com.uy/books?id=mxrHAgAAQBAJ&pg=PA209&dq=como+define+goleman+la+i>

De Goleman, por tanto, nos interesa su aportación sobre la competencia social como parte de la inteligencia emocional, pero en gran medida rechazaríamos sus aportes sobre la competencia personal puesto que el autor la enfoca al éxito personal, y especialmente al profesional, como él mismo apunta su trabajo “se centra en el desempeño en el mundo de la empresa y del liderazgo organizativo”⁵. Es por ello que presta especial atención en su obra al autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo⁶, pero éstos no son elementos sobre los que focalizaremos en esta investigación.

Otro de los elementos que tomaremos de Goleman es la idea de que las habilidades emocionales pueden trabajarse, aprenderse y perfeccionarse.⁷ Esta idea será utilizada para respaldar nuestro trabajo, entendiendo que la danza puede ayudar a ese trabajo emocional.

Howard Gardner en su obra *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*, distingue también diferentes tipos de inteligencia, para esta investigación tomaremos la distinción entre inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal, que amplían y clarifican de alguna manera los conceptos de competencia personal y competencia interpersonal de Goleman. La inteligencia intrapersonal, según el autor, nos ayuda a formar una imagen de nosotros mismos, a comprender y controlar nuestro ámbito interno, y a identificar

https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=como%20define%20goleman%20la%20inteligencia%20emocional&f=false

⁵ Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Pág. 15. Barcelona: Kairós. Consultado 19 de mayo 2016 desde

https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false

⁶ Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Pág. 27. Barcelona: Kairós. Consultado 19 de mayo 2016 desde

https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false

⁷ Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Consultado 19 de mayo 2016 desde

https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false

emociones y reflexionar sobre ellas⁸. La inteligencia interpersonal es entendida como la capacidad para entender a los demás, la empatía, y el manejo de las relaciones humanas. Estos elementos serán en torno a los que girará la investigación principalmente.

Además, el concepto de inteligencia intrapersonal de alguna manera será también apoyado en la idea de introspección, entendida como la inspección interior, la observación del mundo interior, de las cogniciones, emociones, conductas, que nos permite, como apunta Rosenthal, a adquirir conciencia sobre nuestros contenidos y procesos mentales.⁹

También será incluida la reflexión sobre la palabra “emoción”, que Goleman entiende como “un impulso que nos moviliza a la acción”¹⁰ por tanto la emoción implica movimiento, la emoción se expresa a través del cuerpo, así como lo hace la danza. Es por ello que esta investigación pretende esclarecer la fuerte relación que puede haber entre danza y emociones, y cómo el trabajo en la danza puede ayudar a las personas a la gestión de las emociones.

Por lo que implica la danza en esta investigación, es importante destacar que será tomada desde su especialidad contemporánea como disciplina, prestando especial interés al trabajo de la expresión corporal de los sentimientos que se desarrolla en este estilo.

La danza contemporánea es definida por algunos autores como “un estilo creado para expresar las emociones”¹¹ entre sus objetivos se encuentran la transmisión de las emociones internas del bailarín, es por ello que permite propuestas personales del

⁸ Regader, B. *La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner*. Consultado 20 de mayo 2016 desde <https://psicologiamente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner#!>

⁹ Mora, C. (2007). Introspección: Pasado y Presente. Página 59. *Psicología-Segunda Época*, Volumen XXVI, Núm. 2. Recuperado 22 de mayo de 2016 desde <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n2/v26n2a04.pdf>

¹⁰ Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Pág. 39. Barcelona: Kairós. Recuperado 20 de mayo 2016 desde https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false

bailarán en las coreografías para obtener mayor expresividad ¹¹. En este sentido es tomado este estilo, frente al ballet (el estilo más extendido) puesto que el ballet concibe las formas siempre bellas, frente al contemporáneo que permite aquellas “bellas y feas”; el ballet además tiene un carácter más rígido, (pasos, movimiento...) frente al contemporáneo que presenta más libertad de movimiento; y por último el ballet presenta coreografías basadas en historias y personajes (Lago de los Cines, Paquita etc.) mientras que el contemporáneo basa sus coreografías en ideas y sentimientos (Petit Mort, Aqua etc.)¹². Es por ello que en los métodos de trabajo del contemporáneo gozan de especial importancia la improvisación, los laboratorios de experimentación, las jams (improvisaciones en grupo) etc.


Así pues se puede observar el fuerte vínculo entre la danza contemporánea y la expresión de las emociones, y esta es la razón por la que ha sido tomado como marco de referencia junto con las teorías de la inteligencia emocional para este proyecto.

¹¹ DanzaMedellin. (2014). Géneros D ancísticos. Consultado 10 de junio 2016 desde <https://danzamedellin.wordpress.com/2014/05/07/generos-dancisticos/>

¹² Ecured. Conocimiento con todos y para todos (2011). *Danza Contemporánea*. Consultado 10m de junio 2016 desde http://www.ecured.cu/Danza_contempor%C3%A1nea

1.6. Metodología

Partiendo de los objetivos específicos marcados, la metodología a implementar sería de tipo cualitativo. Por una parte se llevaría a cabo una observación de clases de danza en al menos 5 o 6 escuelas de danza y en colegios (sea extraescolar, o como hacen en algunos centros, incorporada en asignaturas como música o educación física) con el fin de denotar aquellas herramientas que son útiles para el trabajo de la inteligencia emocional. Se prestaría especial atención a cómo se expresan los niños en las clases mediante el movimiento, y cómo se relacionan con el resto de compañeros, y con el profesor.

Posteriormente se realizarían entrevistas a los docentes (alrededor de 5) y padres de estos niños (alrededor de 10), con el fin de que describieran cómo los niños gestionan ciertas situaciones con fuerte carga emocional, como pueda ser la pérdida de un familiar en caso de que haya ocurrido, o situaciones de estrés. 

A continuación se realizarían entrevistas a los niños (alrededor de 15), con preguntas y dinámicas diferentes a las realizadas a padres y docentes, pero que también tendrían como pretensión desvelar cómo los niños expresan sus emociones, cómo las controlan y si son capaces de percibir y comprender las emociones de los demás.

La investigación está planteada para realizarla en un plazo de 10 semanas. Las primeras 3 semanas serían empleadas para la observación de clases de danza, las 4 semanas posteriores se emplearían para las entrevistas de niños que tomen clases de danza y a sus respectivos padres y profesores, además de las transcripciones; por último se emplearían 3 semanas más para el análisis de resultados, la elaboración de conclusiones y la revisión del trabajo.

2. BIBLIOGRAFÍA

- Cruz, P. (2014) *Creatividad e Inteligencia Emocional. (Como desarrollar la competencia emocional, en Educación Infantil, a través de la expresión lingüística y corporal)*. Universidad de Castilla La Mancha. Historia y Comunicación Social. Vol. 19. N° Esp. 107-118. Recuperado 21 de mayo desde <http://revistas.ucm.es/index.php/HICS/article/viewFile/44944/42322>
- DanzaMedellin. (2014). *Géneros Dancísticos*. Consultado 10 de junio 2016 desde <https://danzamedellin.wordpress.com/2014/05/07/generos-dancisticos/>
- De Rueda, B., López C. E. (2013). *Programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones*. RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación. Núm 24. Recuperado 21 de mayo de 2016 desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4482518.pdf>
- Ecured. Conocimiento con todos y para todos (2011). *Danza Contemporánea*. Consultado 10 de junio 2016 desde http://www.ecured.cu/Danza_contempor%C3%A1nea
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós. Consultado 19 de mayo 2016 desde https://books.google.com.uy/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false
- Goleman, D. Cherniss, C. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. Barcelona: Kairós. Consultado 18 de mayo de 2016 desde https://books.google.com.uy/books?id=mxrHAgAAQBAJ&pg=PA209&dq=como+define+goleman+la+inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v

[=onepage&q=como%20define%20goleman%20la%20inteligencia%20emocional&f=false](#)

- Mayer, J., Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* New York: Basic Books. Recuperado 20 de mayo 2016 desde http://unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1997MSWhatIsEI.pdf
- Regader, B. *La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner*. Recuperado 20 de mayo 2016 desde <https://psicologiaymente.net/inteligencia/teoria-inteligencias-multiples-gardner#!>