UNA EXPERIENCIA EDUCATIVA: EL TRABAJO de las EMOCIONES y SENTIMIENTOS a través DEL APRENDIZAJE COOPERATIVO

Mª Carmen Campos Mesa
Carolina Castañeda Vázquez
María E. Garrido Guzmán
Universidad de Sevilla

El contenido de Expresión Corporal en las clases de educación física es idóneo para trabajar la expresión y comunicación de sentimientos y emociones. El presente artículo tiene como objetivo dar a conocer una experiencia donde el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, convive en una actividad complementaria con sus compañeros y profesores para descubrir, a través del aprendizaje cooperativo, a diferenciar los sentimientos de las emociones, saber expresarlas y comunicarlas.

Educación física - expresión corporal - aprendizaje cooperativo – convivencia – comunicación - danza

EDUCATIONAL EXPERIENCE: THE WORK OF EMOTIONS AND FEELINGS THROUGH COOPERATIVE LEARNING

Physical Expression content in Physical Education classes is adequate to work on expression and communication about feelings and emotions. The aim of this article is to provide an experience carried out with students of Secondary Education during a full-day of classes. They worked through cooperative learning to differentiate between feelings and emotions and they also learned to express and communicate it

Physical Education - Body Expression - Cooperative learning – Living – Communication - Dance

一个教育的经验：通过合作学习的情绪和情感的工作
在体育课的肢体表达内容是足够的工作有关的感受和情绪的表达和沟通。本文的目的是提供与中学教育的学生在全日制一类的经验。他们努力通过合作学习的情感和情绪之间的区分，他们也学会表达和交流。
体育教育，身体表达，合作学习，生活，通讯，舞蹈。

Introducción

Desde el Sistema Educativo Formal se pretende la educación integral del individuo, a la que deberemos llegar a través del trabajo en las diferentes materias. De forma más concreta, desde el área de Educación Física, también debemos contribuir a este objetivo haciendo uso de los bloques de contenidos establecidos por el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Esta educación integral supone también un trabajo a nivel emocional que se hace cada vez más necesario para dar respuesta a una serie de necesidades sociales. Así, cada vez es más frecuente detectar en el alumnado carencias a nivel emocional que afecta a los estudiantes tanto dentro como fuera del contexto escolar. Estas carencias pueden observarse en el tipo y la calidad de las relaciones personales, el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la aparición de conductas disruptivas (Bisquerra, 2003).

Por todo ello, el trabajo de emociones y sentimientos se ha convertido en una tarea fundamental en el ámbito educativo, y los docentes consideran prioritario el dominio de este tipo de habilidades para el desarrollo evolutivo y socioemocional del alumnado (Lucas, 2009).

La Real Academia de la Lengua Española define *sentimiento* como el *estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente*, y por emoción, *la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o*

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36

penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Estos sentimientos están ligados a las emociones y viceversa. Según Goleman (1996), la inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y el conocimiento para manejarlos. Por tanto, el trabajo con ellos propiciará ser más capaces de comprender a los que nos rodean y expresarnos mejor, para que la comunicación con los otros sea más efectiva (Goleman, 1999). En este orden, conseguiríamos que el alumnado adquiriera las competencias básicas que una persona debe dominar al finalizar la escolaridad obligatoria, siendo una de ellas la competencia emocional descrita por Bisquerra (2003, 22) como "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales".

Estas competencias emocionales pueden considerarse como una parte de la inteligencia social, que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y las emociones propias y de los demás, así como distinguir los diferentes tipos de emociones y sentimientos para utilizar esa información de manera que guíe el pensamiento y las acciones.

Sin embargo, en el ámbito escolar, el trabajo de habilidades a nivel emocional no tiene un tratamiento curricular similar al de otras áreas del currículo. Suele llevarse a cabo a través de los programas de acción tutorial, en el que se encuadraría la propuesta que presentamos, y de la transversalidad, de manera conjunta entre las diferentes áreas. Para el trabajo de emociones y sentimientos el clima social más apropiado debe construirse en torno a la comprensión, el respeto, la confianza, la comunicación, la sinceridad y la cooperación. Desde el ámbito educativo, por tanto, se deben favorecer las relaciones con el grupo de iguales, dentro y fuera del centro escolar, potenciando la convivencia continuada entre los alumnos a través de actividades formales y complementarias.

Una de las formas más eficaces de promover las relaciones sociales y la comunicación entre el alumnado es a través del aprendizaje cooperativo. Diversos autores han estudiado los beneficios de los juegos cooperativos. Pérez (1998) afirma que este tipo de juegos favorece el desarrollo de la empatía, la capacidad de resolución de problemas, así como capacidades para la expresión de sentimientos, emociones y comunicación entre otras. Por lo que esta herramienta de trabajo puede considerarse como una de las más apropiadas para el trabajo de sentimientos y emociones.

Además, según Díaz y Cindoncha (2009), el trabajo cooperativo supone también una forma de enseñar a los alumnos, una filosofía escolar nueva, donde la cooperación se convierte en un derecho y en un deber para todos los implicados en el proceso docente. Así, los juegos cooperativos suponen una herramienta eficaz en el trabajo de la Educación Física, para conseguir esa educación integral y centrada en los valores del alumnado.

Guitart (1999) señala también que en estos juegos los alumnos deben participar por placer y se debe favorecer la participación activa de todos. Omeñana y Ruiz (2002) hacen hincapié en que en los juegos cooperativos adquieren mayor importancia los procesos, integrándose los errores dentro del mismo juego, sin que sean contemplados en un sentido negativo. Además, se fomentan conductas de ayuda y comunicación y se favorecen las relaciones empáticas y la búsqueda de soluciones. Según estos mismos autores este tipo de actividades requieren de los participantes una forma de actuación orientada hacia el grupo, en la que cada uno de ellos colabora con los demás para la consecución de un mismo objetivo. Del mismo modo, Giraldo (2005) nos explica que estos juegos tienen la ventaja de tener reglas fáciles y ser sencillos, flexibles, sanos, y creativos, pacíficos, baratos y ecológicos.

Los juegos cooperativos favorecen el aprendizaje de forma cooperativa para los estudiantes, debido a que les obliga a trabajar y aprender de manera conjunta en función de una meta u objetivo común, que se torna inalcanzable sin la participación de todos los miembros del grupo. Sin embargo, para trabajar de forma cooperativa no basta con trabajar en grupo, son esenciales cinco pilares básicos. Éstos son la *Interdependencia positiva*, la *Responsabilidad personal*, la *Interacción cara a cara*, las *Habilidades interpersonales, de grupo y cooperativas* y la *Reflexión de grupo y el autoanálisis* (figura 1).

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36

ISSN: 1575-2429

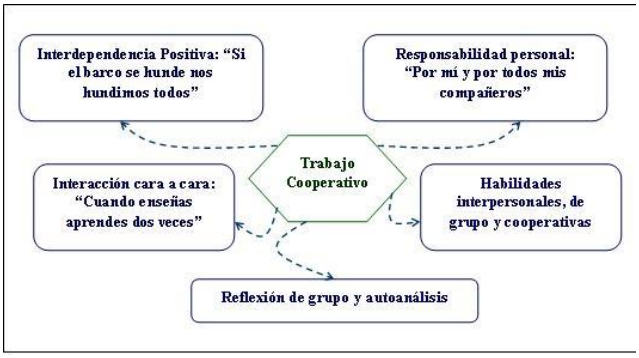

Figura 1. Pilares básicos del trabajo cooperativo.

Para establecer el procedimiento que se seguirá a la hora de desarrollar las actividades de manera cooperativa utilizaremos dos procedimientos diferentes denominados "Descubrimiento compartido" (Velázquez, 2003) y "Co-op Play" (basado en el "Learning Together" de Johnson y Johnson, 1975). A continuación se muestran ambos procedimientos detallando las fases que los constituyen:

"Descubrimiento compartido" (Velázquez, 2003).

1. En primer lugar, el profesor plantea una "situación problema" que puede resolverse de diferentes formas, para lo que será necesaria la exploración motriz de diferentes alternativas por parte del alumnado.

2. Posteriormente el docente le pide al alumno que escoja algunas de las propuestas motrices que más le hayan gustado y que considere más adecuadas para hacer frente a la tarea propuesta.

3. Se agrupan los alumnos en parejas y cada sujeto enseña al compañero sus propuestas, de manera que deben de aprender ambos las propuestas propias y las del compañero.

4. Podemos repetir este proceso hasta formar grupos de cuatro e incluso seis personas, en función de la tarea planteada, del tiempo disponible, recursos, etc. Lo que quedará en función de la situación concreta y planteamiento que quiera establecer el docente. La única exigencia es que cada miembro del grupo debe proporcionar al menos una propuesta motriz.

5. En algunos casos puede realizarse una coreografía con las aportaciones de todos los miembros del grupo y partiendo de una base musical dada por el profesor o bien elegidas por ellos mismos a partir de diferentes recursos ofrecidos.

6. Se culmina la actividad con una exposición del trabajo realizado por cada grupo al resto de los compañeros y una valoración final intragrupo e intergrupo. Se valorarán aspectos como las dificultades encontradas en el proceso, participación de los miembros del grupo, coordinación de acciones, aspectos positivos y negativos de esta forma de trabajo, etc.

"Co-op play" (Johnson y Johnson, 1975).

1. El profesor comienza explicando la actividad y comprueba que el grupo la ha comprendido bien.

2. Hay que resaltar que es necesaria la colaboración de todos para alcanzar el objetivo encomendado. Además se recuerdan algunas conductas para facilitar la colaboración: animar a los demás, compartir materiales, etc.

3. Posteriormente se da comienzo a la actividad y durante la misma el docente va reforzando las habilidades y los comportamientos que facilitan que el grupo alcance su objetivo.

4. Al finalizar la actividad, se llevará a cabo una evaluación del grupo para descubrir qué hechos facilitaron o dificultaron el logro del objetivo propuesto. El profesor debe animar a los alumnos a pensar y compartir sus ideas. A partir de estas propuestas se pueden crear y practicar nuevas actividades cooperativas.

Dentro de la materia de Educación Física, el bloque de contenidos de Expresión Corporal, es el más propicio para trabajar los sentimientos y las emociones. Pues como afirma Bisquerra (2003) las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, el tono de voz, volumen, ritmo, movimientos del cuerpo, etc., aspectos todos ellos trabajados en la Expresión Corporal, aportan señales de bastante precisión sobre el estado emocional, permitiendo, a través de la observación del comportamiento de un individuo, inferir qué tipo de emociones está experimentando.

La danza, entendida como una técnica dentro de la Expresión Corporal, nos reporta beneficios en el trabajo de sentimientos y emociones ya que posee una naturaleza integradora, al combinar distintos ámbitos como la representación a través del movimiento corporal, expresiones faciales, el lenguaje no verbal, los elementos musicales, el bagaje cultural, la comunicación con los demás y la expresión del sentir interior.

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36

Presentación de la experiencia

La siguiente experiencia surge del Proyecto Escuela de Paz en el que participaba el centro educativo. Para llevar a cabo el Proyecto se reunió un grupo multidisciplinar formado por el orientador del centro, profesores de matemáticas, lengua y educación física. En esta primera reunión se establecieron las líneas de trabajo, las fechas de preparación, desarrollo y evaluación de la actividad y los objetivos específicos de la propuesta:

- Diferenciar dos conceptos concretos: los sentimientos y las emociones.
- Identificar diferentes tipos de sentimientos y emociones tanto en uno mismo como en los compañeros.
- Aprender a expresar y comunicar sentimientos y emociones a través de la danza y el trabajo en grupos cooperativos.
- Adquirir competencias emocionales que favorezcan la educación integral del alumnado.

La experiencia se llevó a cabo entre los niños y niñas de 12 y 13 años correspondientes al primer curso de la ESO. Esta actividad está considerada como una actividad complementaria pues se respeta el horario escolar. La actividad comenzó a las 8.00 de la mañana y finalizó a las 14.00 horas. Se concentró al alumnado en el salón de actos del centro educativo y se les dio las pautas para el buen desarrollo y funcionamiento del día, concretamente se establecieron unas normas de convivencia, el horario y las personas responsables.

La actividad se estructuró en una primera parte con el tutor de clase donde se trabaja a nivel conceptual y con actividades desarrolladas en el aula. Una segunda parte donde se trabajó lo aprendido de forma práctica utilizando juegos y actividades cooperativas desarrolladas en las instalaciones deportivas del centro. Las actividades fueron planteadas por el profesorado de educación física del centro y aprobadas por el equipo de docentes que intervinieron en el diseño de la convivencia.

A continuación, se presenta cada una de las actividades o talleres donde se trabajaron diferentes sentimientos y emociones. Se tuvo en cuenta que el alumnado respetara en todo momento las normas de convivencia, se estructuraron los grupos mixtos, se cuidó la organización de las actividades así como la temporalización. Debido a las características y el planteamiento de las mismas no se necesitó material lo que facilitó en gran medida dicha organización.

Actividad 1: "El Haka"

Danza al estilo de *El Haka* del equipo de rugby All Blacks de Nueva Zelanda. El profesor o profesora asignará un sentimiento a cada grupo y a partir de ahí el grupo-clase inventará una danza para que sea bailada por todos. La danza ha de utilizar expresiones de una lengua ininteligible y gestos que se aproximen a la emoción-sentimiento que les ha asignado el profesor. Una vez creada la danza, todos formarán un gran grupo en círculo y cada grupo representará su coreografía a los demás, quienes tendrán que adivinar de qué sentimiento trata la danza.

Actividad 2: "Contagio sentimientos"

El profesor leerá un párrafo centrado en diferentes sentimientos. Al finalizar el mismo los alumnos tienen que expresarlos a través del movimiento utilizando su cuerpo, como si se hubieran contagiado de la lectura del profesor.

Ejemplo de lectura:

Todos los alumnos son estatuas, están completamente inmóviles, frías como el mármol y carentes de vida. Cuando el compañero les toca les da vida, poco a poco van aumentando su temperatura, son capaces de moverse lentamente, cada vez más rápido, se sienten vivos, con ganas de saltar, de sonreír, de bailar, de mover sus brazo, se sienten ***alegres****.*

Actividad 3: "Sentimientos encadenados"

El profesor explica una situación al grupo-clase que va a implicar que los alumnos expresen un sentimiento o una emoción. El juego se desarrolla como una cadena. El profesor toca a un alumno y éste empieza la cadena, expresando sólo con su cuerpo (sin hablar) el sentimiento o la emoción que le causa la situación planteada por el profesor. El alumno tocará a un

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36

ISSN: 1575-2429

compañero y cogidos de la mano tendrán que expresar este sentimiento pero aumentando la intensidad, así hasta que toda la clase esté en cadena contagiada al superlativo de ese sentimiento o emoción. El profesor volverá a pedir a los alumnos que se sienten en círculo y cuando todos estén sentados y en silencio explicará otra situación diferente que implique otro sentimiento.

Actividad 4: "Vamos a entendernos"

Se formarán grupos de unos cinco alumnos que realizarán una representación. Para ello, el profesor ofrecerá al grupo cuatro fichas que contienen descrita una situación cotidiana de la vida en el aula. El grupo tendrá que elegir una ficha, inventar y desarrollar esa situación y posteriormente representarla pudiendo usar las palabras como medio de expresión. Tras la representación, el gran grupo analizará los sentimientos o emociones que cada uno de los personajes ha podido experimentar, contestando las preguntas que hace el profesor. Los alumnos se basarán para hacer este análisis en sus experiencias personales vividas en el aula.

Ejemplo de situación:

Pablo está realizando un examen y no ha estudiado mucho. Está muy nervioso y sólo piensa en buscar la mirada de un compañero para pedirle ayuda. Cuando observa que el profesor mira para otro lado comienza a hablar con su compañera María. Justo en ese momento el profesor se da cuenta de todo y se dirige hacia sus mesas... (continúa la historia)

Cada una de las actividades explicadas se llevó a cabo por alguno de los procedimientos explicados anteriormente, pero todas de formas cooperativas.

La primera actividad "El Haka" se desarrolló utilizando el descubrimiento compartido. El problema consistía en crear una danza dónde se expresara el sentimiento asignado por el profesor. Es importante la participación de todos, ya que la fuerza del grupo nos ayuda a vencer y controlar las emociones (vergüenza, miedo al ridículo, miedo a equivocarme…) que surgen de tener que actuar ante los demás. Se trabaja en pequeño y gran grupo para culminar con la exposición del trabajo realizado.

La segunda y tercera actividad denominadas "Contagio sentimientos" y "Sentimientos encadenados" respectivamente, se desarrollaron utilizando el procedimiento del Co-op play. En esta ocasión para alcanzar el objetivo es fundamental que todos colaboren animando con entusiasmo a los compañeros, incluso el profesorado.

La cuarta y última actividad denominada "Vamos a entendernos", se lleva a cabo utilizando el descubrimiento compartido. Se parte de un problema que plantea el profesor al grupo clase y la solución es compartida con los compañeros.

Conclusiones

El trabajo de sentimientos y emociones utilizando el aprendizaje cooperativo y la danza ha permitido al alumnado adquirir competencias emocionales, descubrirse a sí mismo y relacionarse con los demás. De este modo, el alumnado adquiere competencias útiles para la vida diaria, aprende a trabajar en equipo, a aceptar las opiniones de los compañeros, a interpretar lo que pueden sentir tanto los demás como ellos mismos y a utilizar esa información para actuar de manera coherente a partir de la misma. Y es que, no sólo es importante saber comportarse socialmente, sino que para ello es imprescindible manejar una serie de competencias a nivel emocional que permitan que dichas relaciones sean satisfactorias, pues éstas dotan a quienes las poseen de la capacidad para solventar de forma civilizada los problemas que puedan surgir durante las mismas.

La experiencia ha supuesto para el alumnado la oportunidad de conocer nuevas estrategias que les ayuden a expresarse y comunicarse a nivel motriz, gestual y oral, así como favorecer la comprensión hacia aquello que expresan los otros en estos mismos niveles. Además, en las actividades planteadas se trabaja el reconocimiento de las emociones y sentimientos en situaciones de la vida diaria, en el aula, y que el alumnado sepa clasificar sus historias vividas de forma objetiva. Por tanto, aplicando esta experiencia se consigue uno de los objetivos que nos planteábamos, identificar diferentes tipos de sentimientos y emociones tanto en uno mismo como en los compañeros, punto inicial e imprescindible para la educación emocional y el desarrollo integral del alumnado.

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36

Si tenemos en cuenta que todas las actividades de la propuesta práctica se realizarán de manera cooperativa entre el alumnado utilizando la danza en muchas de ellas, observaremos que de esta forma, estaremos fomentando actitudes y valores tan positivos como la empatía, la ayuda al compañero o el trabajo en equipo orientado hacia metas comunes, aprender a expresar y comunicar sentimientos y emociones.

Además, el trabajo en grupos cooperativos permitió una forma de trabajo más autónoma de los alumnos dentro de los grupos, un desempeño de roles reales y un mayor protagonismo de todos y cada uno de ellos.

Asimismo, hay que resaltar la importancia de que los grupos cooperativos sean heterogéneos, en relación al sexo, competencia motriz, capacidades comunicativas y relaciones amistosas, ya que permiten situaciones educativas más interesantes para todos sus miembros.

Figura 2. Situaciones educativas interesantes.

Por último, nos gustaría señalar que esta experiencia ha permitido mejorar las relaciones dentro de la comunidad educativa del centro, fortaleciendo la comunicación entre profesores y alumnos y facilitando actitudes más cercanas entre ambos. Además, supone un punto de partida, a la hora de realizar actividades y planteamientos interdisciplinares, que permitan abordar temas y contenidos que habitualmente no tienen cabida en el currículo oficial, como es el caso de la educación emocional, de manera conjunta y cooperativa también por parte del equipo de docentes del centro.

Referencias

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

Díaz, E. y Cindoncha, V. (2009). ¿Cooperar en el aula para cooperar en la vida? *Revista Pedagógica Adal, 19,* 7-9.

Giraldo, J. (2005). *Juegos cooperativos. Jugar para que todos ganen*. Barcelona: Océano

Goleman, D. (1996) *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1999) *La practica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Guitart, R. (1999), *Jugar y divertirse sin excluir. Recopilación de juegos no competitivos*. Barcelona: Graó.

Johnson, D. W. y F. Johnson (1975). *Joining together. Group theory and group skills*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.

Lucas, B. (2009). *Mejora del rendimiento académico y de la competencia emocional a través del aprendizaje cooperativo*. Documento online. Obtenido de: http://www.eduinnova.es/sept09/APRENDIZAJECOOPERATIVO.pdf [Consulta: 28/05/11].

Omeñaca, R. y Ruiz, J.V. (2002). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.

Pérez, E. (1998). Juegos cooperativos: juegos para el encuentro. En *Lecturas: Educación Física y deportes*. 3-9. www.efdeportes.com (consultada: 13/03/2010)

REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

Rodríguez, M. (2010). La inteligencia emocional en la Educación Física. Propuesta para 1º ESO. *EF Deportes*. 14,140. http://www.efdeportes.com/ (Consultado: 14/03/2010)

Velázquez, C. (2003): "El aprendizaje cooperativo en Educación Física." En Actas del III Congreso Estatal y I Iberoamericano de actividades físicas cooperativas. Gijón, 30 de junio al 3 de julio de 2003. Valladolid: La Peonza Publicaciones.

Recibido 24-04-2011
Aceptado 06-06-2011

Mª Carmen Campos Mesa
mccampos@us.es

Universidad de Sevilla
Facultad de Ciencias de la Educación
Departamento Educación Física y Deporte
C/ Pirotecnia S/N,
41005 Sevilla (Spain)

Campos Mesa, M.C.; Castañeda Vázquez, C. y Garrido Guzmán M.E. (2011). Una experiencia educativa: el trabajo de las emociones y sentimientos a través del aprendizaje cooperativo, *Revista Pedagógica Adal*, 23, 31-36