

4. La expresión corporal: una ruta formativa hacia el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales

ALMA DEL CONSUELO ESPINOSA ZÁRATE*

LUDIBETH SOLÍS MEJÍA**

JORGE GARDUÑO DURÁN***

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.311.04>

Resumen

El presente trabajo atiende a una problemática detectada dentro de la clase de expresión corporal con un grupo de tercer grado de la licenciatura en Educación Física, en donde se encontró que las habilidades socioemocionales de los estudiantes no eran las idóneas para que existiera un ambiente de aprendizaje favorable, por lo que a partir de dicha problemática se generó el siguiente objetivo: fortalecer sus habilidades socioemocionales a través de prácticas de expresión corporal, con el fin de generar un mejor ambiente de aprendizaje grupal. Esta investigación incide favorablemente en la práctica docente, ya que busca alternativas posibles y significativas a un problema real y frecuente dentro de las aulas de clase. El propósito de este trabajo es documentar y presentar los hallazgos obtenidos en este ejercicio de investigación sobre la praxis.

Esta investigación se sustenta teóricamente con autores clave en el ámbito de la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y los ambientes de aprendizaje como: Álvarez (2020), De las Heras (2022), Repetto (2007), Góleman (2014) y Learreta (2006), mientras que los referentes me-

* Doctora en Educación. Docente en Escuela Normal de Educación Física “General Ignacio M. Beteta”, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1778-588X>

** Doctora en Ciencias de la Educación. Docente de la Escuela Normal de Educación Física del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6724-8188>

*** Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor-investigador en la Escuela Normal de Educación Física “General Ignacio M. Beteta”, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7951-9347>

metodológicos apuntan hacia autores como Martínez (2017), así como las consideraciones de Espinosa (2010).

El trabajo de investigación está guiado bajo un enfoque cualitativo, por lo que es a partir de la hermenéutica que se construye la ruta metodológica, la cual se apoya en el método interpretativo a partir de los datos obtenidos a través de entrevistas, diarios de trabajo, narrativas y, por supuesto, la observación.

Los resultados obtenidos, así como las conclusiones, giran en torno al gran potencial formativo que tiene la expresión corporal dentro del ámbito educativo, en este caso particular fortaleciendo sus conocimientos, actitudes y habilidades para concientizar y manejar sus emociones, de tal forma que puedan establecer relaciones interpersonales sanas.

Palabras clave: *expresión corporal, habilidades socioemocionales, formación.*

Introducción

En el contexto educativo actual, el desarrollo de habilidades socioemocionales se ha convertido en un aspecto clave para promover ambientes de aprendizaje saludables y efectivos. Estas habilidades, que incluyen la empatía, el autocontrol, la comunicación asertiva y la cooperación, son esenciales para el bienestar de los estudiantes y el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, cuando dichas habilidades no se encuentran en el nivel idóneo, se dificulta la creación de un ambiente de aprendizaje favorable.

En el ámbito educativo, uno de los mayores retos es promover el desarrollo integral de los estudiantes, lo que no sólo implica el fortalecimiento de sus competencias cognitivas, sino también el de sus habilidades socioemocionales. Estas habilidades, que abarcan la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía, la toma de decisiones responsables y las habilidades interpersonales, son fundamentales para el bienestar y el éxito, tanto en el ámbito académico como en el personal. En los últimos años, ha cobrado especial relevancia la necesidad de generar ambientes de aprendizaje en los cuales estas habilidades se desarrollen de manera efectiva. No obstante, en

ciertos grupos, esas competencias no siempre se encuentran suficientemente desarrolladas, lo cual puede dificultar la creación de un entorno propicio para el aprendizaje.

La expresión corporal, entendida como una forma de comunicación no verbal que refleja emociones, pensamientos y actitudes, tiene el potencial de influir en la interacción social y, por ende, en la construcción de un entorno de aprendizaje más colaborativo y armonioso, por lo que este capítulo aborda el impacto de la expresión corporal como una herramienta pedagógica para fortalecer las habilidades socioemocionales de estudiantes de educación superior.

El objeto de estudio son los docentes en formación de la licenciatura en Educación Física, quienes a través de prácticas de expresión corporal, mejoraron sus habilidades socioemocionales. Este trabajo partió del supuesto de que la práctica sistemática de actividades de expresión corporal no sólo favorece el desarrollo individual de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en las dinámicas grupales, lo que se traduce en un ambiente favorable para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bajo tales argumentos, este capítulo documenta cómo la expresión corporal puede servir como una herramienta pedagógica para fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes de esta licenciatura, en tanto se potencia como una forma de comunicación no verbal que refleja pensamientos, emociones y actitudes a través del movimiento y la postura. En ese sentido, se plantea que las actividades de expresión corporal pueden influir positivamente en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, dado que implican una mayor consciencia del propio cuerpo, la gestión de emociones y una comunicación más efectiva con los demás. Asimismo, se sugiere que este tipo de prácticas pueden mejorar las interacciones entre los estudiantes fomentando un ambiente de mayor colaboración, respeto mutuo y empatía lo que, a su vez, podría contribuir en la creación de espacios significativos dentro del aula.

El trabajo de investigación estuvo guiado bajo un enfoque cualitativo, por lo que fue a partir de la hermenéutica que se construye la ruta metodológica, la cual se apoyó en el método interpretativo a partir de la información obtenida a través de entrevistas, diarios de trabajo de los estudiantes y, por supuesto, la observación.

Los resultados obtenidos, así como las conclusiones, giran en torno al gran potencial formativo que tiene la expresión corporal dentro del ámbito educativo, en este caso particular fortaleciendo sus conocimientos, actitudes y habilidades para concientizar, buscando aportar al campo de la educación física una propuesta pedagógica innovadora que no sólo se enfoque en el desarrollo físico de los estudiantes, sino también en su crecimiento emocional y social.

En tal caso se planteó una ruta formativa para mejorar las habilidades socioemocionales de los estudiantes, lo que a su vez incidió positivamente en la dinámica de grupo y en la calidad del ambiente de aprendizaje; por lo que, la relevancia de esta investigación radica en su capacidad para ofrecer nuevas perspectivas sobre cómo integrar el cuerpo y las emociones en el proceso educativo, con el fin de promover un desarrollo más holístico y equilibrado en los estudiantes.

Así, la intención investigativa fue la de incidir favorablemente en la práctica de los futuros docentes a través de la búsqueda de alternativas posibles y significativas a un problema real y frecuente dentro de las aulas de clase como es la necesidad de desarrollar sus habilidades socioemocionales; en consecuencia, el propósito de este trabajo es documentar y presentar los hallazgos obtenidos en este ejercicio de investigación sobre la praxis.

Desarrollo

La escuela cumple una función preeminente en la construcción y el desarrollo de la sociedad, ya que además de incidir directamente en lo académico es un espacio fundamental para la socialización, así como para la transmisión y práctica de valores, como el respeto, la tolerancia, la justicia, la equidad, la solidaridad, el compañerismo y los lazos de amistad. En ese sentido, se constituye como el sitio en donde los estudiantes aprenden a convivir con otros, a respetar normas y reglas sociales, y a integrarse en la comunidad, de modo que, a través de la interacción entre compañeros y docentes, los estudiantes adquieren los códigos de comportamiento y los valores culturales que son esenciales para la cohesión social, además de

prepararlos para la vida y el entorno social, lo que les permite resolver conflictos y trabajar de forma colaborativa.

De ese modo, mientras se van desarrollando las habilidades sociales, que son aquellas que permiten a las personas interactuar y comunicarse de manera efectiva con los demás, se da el preámbulo para que se vayan trabajando aspectos más complejos como la gestión de sus emociones y la comprensión de las emociones de los otros, lo que se traduce en la autorregulación, la autoconciencia y la toma de decisiones responsables; en consecuencia, las habilidades socioemocionales se enfocan en la regulación y la interacción interpersonal desde una perspectiva emocional y cognitiva.

Dado lo anterior, es necesario reconocer a la escuela como un lugar en donde las habilidades socioemocionales deben favorecerse de forma integral a través del currículo, permitiendo con ello, la construcción de una autoestima saludable y una identidad positiva, llevándolos a un espacio de bienestar y en un ambiente benéfico apto para el aprendizaje, condiciones significativas para el éxito académico y el bienestar personal. “El desarrollo de tales competencias socioemocionales juega un papel importante para reforzar el éxito individual en un contexto organizacional” (Repetto y Pérez, 2007, p. 101). Por lo tanto, el bienestar socioemocional incide positivamente en la interacción diaria con compañeros y docentes, lo que favorece la creación de ambientes de aprendizaje.

Así, los estudiantes desarrollan la capacidad de ponerse en el lugar del otro, son capaces de entender diversas perspectivas y en consecuencia actuar con empatía lo que los lleva a tomar decisiones responsables, basadas en la reflexión, la ética y la conciencia. Por otra parte, las habilidades socioemocionales tienen incidencia directa en el rendimiento académico, de tal forma que, al tener mayor motivación para aprender, su desempeño académico mejora sustancialmente.

Dado lo anterior, los docentes son figuras clave en el desarrollo emocional de los estudiantes debido a que pueden posibilitar y permitir entornos que propicien la exploración y el autoconocimiento, además de ser un modelo a seguir; en consecuencia, es crucial que conozcan y comprendan las necesidades de sus estudiantes a fin de buscar las estrategias de enseñanza adecuadas. “La labor docente implica grandes retos y desafíos, lo cual nos lleva a conocer y tratar de entender a nuestros estudiantes, lo que nos per-

mite develar y distinguir los problemas y conflictos académicos a que se enfrentan” (García, Espinosa y Galán, 2022, p. 105).

El desarrollo de habilidades socioemocionales en el contexto educativo ha sido objeto de un creciente interés en las últimas décadas, reconociéndose como un elemento clave para el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. En particular, la educación física como disciplina de profesionalización, ofrece un espacio privilegiado para el desarrollo de estas habilidades, al permitir la interacción directa entre los aspectos físicos, emocionales y sociales del aprendizaje.

Bajo tales argumentos, surge la necesidad de reflexionar desde el ámbito de la investigación sobre una situación problemática que se hizo evidente al iniciar el curso de Expresión Corporal y Creatividad con estudiantes de sexto semestre de la licenciatura en Educación Física, en donde se pudo observar, desde la fase de diagnóstico, que no existía buena convivencia entre los compañeros, lo que incidía negativamente en el ambiente de trabajo, así como en las relaciones personales.

Los alumnos presentaban dificultades para interactuar adecuadamente, por lo que su comunicación no resultaba clara ni efectiva, generándose malentendidos, conflictos y aislamiento de algunos integrantes, lo que derivaba en problemas de convivencia. Además, se pudo dar cuenta de faltas de respeto entre los estudiantes, malas palabras, utilización de lenguaje ofensivo, poca consideración hacia los demás, actitudes negativas, así como el hecho de demeritar las opiniones y comentarios de sus compañeros, situación que hacía difícil la colaboración y el trabajo en equipo.

Al inicio del semestre, el grupo se encontraba en una situación de división como anteriormente habíamos estado en diferentes grupos, era muy complicado desenvolvernos con personas con quien no habíamos convivido; en general siempre se veían los grupos divididos, desde cómo estábamos sentados en el salón, cada grupo estaba con las personas que habían estado ya anteriormente, muy difícilmente entablamos conversación con los que no conocíamos, no teníamos como tal una relación con el grupo porque nos era muy difícil hablar con otras personas, la convivencia se hacía un tanto tensa porque era complicado poder ser tal cual somos, con personas que no conocemos (estudiante 10, entrevista, 9 de julio de 2024).

Aunado a esos acontecimientos, algunos se excluían o eran excluidos de las actividades. Esta situación motivó el análisis y reflexión sobre la idea de construir estrategias que permitieran mejorar estas habilidades y con ello generar un clima más propicio para el aprendizaje.

Bajo tales circunstancias, era indudable la realidad que se enfrentaba en un grupo de estudiantes de la licenciatura en Educación Física del tercer año, en donde quedaba en evidencia que sus habilidades socioemocionales no eran las idóneas para generar un ambiente de aprendizaje propicio, impactando de manera negativa la dinámica grupal. Así, la investigación realizada se encaminó hacia la importancia de las habilidades socioemocionales en el ámbito educativo, destacando cómo estas competencias influyen directamente en la calidad del ambiente de aprendizaje.

Dado que el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes de la licenciatura en Educación Física es uno en el que el cuerpo y su expresión juegan un papel central, la expresión corporal emerge como una herramienta educativa de gran relevancia; en ese sentido, este capítulo documenta y presenta los hallazgos obtenidos al investigar y comprender cómo las prácticas de expresión corporal pueden contribuir al fortalecimiento de estas habilidades y, por ende, a la mejora del ambiente de aprendizaje grupal.

El objeto de estudio de esta investigación fueron los estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, quienes se enfrentaban a desafíos en la gestión de sus emociones y en sus interacciones interpersonales dentro del aula. En el marco de su formación como futuros docentes, es imperativo que adquieran competencias que les permitan gestionar adecuadamente sus emociones y establecer relaciones saludables con sus pares y futuros estudiantes. Esto es particularmente relevante en un área como la educación física, donde el contacto interpersonal y el trabajo colaborativo son fundamentales para el éxito pedagógico, por lo que:

Actualmente en la escuela se está incluyendo la educación socioemocional desde los planteamientos de los paradigmas cognitivo y humanista que focalizan la importancia de las emociones en los procesos de aprendizaje y la influencia de las interacciones en el aula, asimismo, la educación socioemocional es considerada como una innovación que responde a nuevas necesidades sociales, pedagógicas y de bienestar [Álvarez, 2020, p. 391].

Dado lo anterior, el objetivo general que guio este trabajo fue el siguiente: fortalecer las habilidades socioemocionales a través de prácticas de expresión corporal con el fin de generar un mejor ambiente de aprendizaje grupal. Para abordar este objetivo, se establecieron tres objetivos particulares. El primero fue analizar y comprender la relación entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y los ambientes de aprendizaje. A través de esta investigación, se identificó cómo la expresión corporal podía influir en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, interactuar con sus compañeros y construir relaciones más efectivas dentro del aula.

En segundo lugar, se buscó interpretar cómo la expresión corporal de los estudiantes influía en el desarrollo de sus habilidades socioemocionales. El análisis de gestos, posturas y movimientos permitió comprender cómo estos elementos expresivos impactaban las dinámicas emocionales y las relaciones interpersonales en el grupo. Finalmente, el tercer objetivo fue llevar a la práctica actividades específicas de expresión corporal diseñadas para fortalecer directamente las habilidades socioemocionales de los docentes en formación, lo que permitió evaluar su efectividad en la mejora del clima grupal.

El desarrollo de la investigación fue guiado por una serie de preguntas clave. Se indagó sobre la relación entre la expresión corporal y las habilidades socioemocionales, explorando si la primera pudiese ser utilizada como un medio para mejorar las segundas. También se investigó cómo eran las habilidades socioemocionales de los estudiantes en el contexto específico de la licenciatura en Educación Física, y se analizó su expresión corporal para entender qué se reflejaba respecto a sus capacidades emocionales.

Además, se estudió la calidad de las relaciones interpersonales en la clase de expresión corporal, con el objetivo de identificar áreas de mejora en la interacción entre los estudiantes. Finalmente, se buscó determinar cómo debía estructurarse una clase de expresión corporal para fortalecer de manera efectiva las habilidades socioemocionales.

En virtud de lo anterior, se construyeron las siguientes interrogantes:

- ¿Qué relación existe entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y los ambientes de aprendizaje?

- ¿Cómo son las habilidades socioemocionales de un grupo de estudiantes de tercer grado de la licenciatura en Educación Física?
- ¿Cómo es su expresión corporal?
- ¿Cómo son las relaciones interpersonales en la clase de expresión corporal?
- ¿Cómo debe ser la clase de expresión corporal para fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes?

Estas preguntas fueron determinantes para el desarrollo de la investigación, guiando y articulando la estructura que dio paso al proceso, ya que ayudaron a focalizar el objeto de estudio. Además orientaron la recolección de datos develando qué tipo de información o datos eran necesarios y qué métodos eran más apropiados para obtenerlos. De igual forma, los cuestionamientos permitieron centrar el análisis en los aspectos relevantes del problema, ayudando a que los resultados estuvieran alineados con los objetivos planteados.

Por otra parte, las preguntas de investigación encaminaron los esfuerzos a la búsqueda de respuestas que pudieran aportar nuevas perspectivas o soluciones al problema, de tal forma que fueron una herramienta clave para estructurar la investigación, definir sus alcances y asegurar la coherencia entre los objetivos, el diseño metodológico y los resultados.

Así, entre los objetivos y las preguntas, se construyó el supuesto de investigación, el cual objetivó de forma escrita las expectativas y creencias que se generaron en torno al fenómeno en cuestión, proporcionando una dirección inicial para las observaciones y análisis. También fue fundamental para definir el enfoque con el que se interpretaron los datos, y así comprender las experiencias y significados desde la perspectiva de los participantes, ayudando con ello a la construcción de categorías de análisis, lo que permitió mantener una actitud abierta ante nuevas interpretaciones y perspectivas que posibiliten comprender, interpretar y reflexionar sobre el fenómeno investigado.

Metodología

La metodología empleada en esta investigación se diseñó en torno a un enfoque cualitativo, utilizando la hermenéutica como marco interpretativo. La hermenéutica aplicada es una herramienta metodológica especialmente adecuada para investigaciones cualitativas en educación debido a su enfoque en la interpretación profunda y comprensiva de fenómenos humanos y sociales, como la expresión corporal y las habilidades socioemocionales, que son fenómenos cargados de significados que no siempre son evidentes a simple vista; en ese sentido, la hermenéutica permite interpretar estas manifestaciones, revelando las formas en que los estudiantes comunican sus emociones, actitudes y relaciones interpersonales a través del cuerpo.

Bajo tales circunstancias, este método facilita una comprensión profunda del contexto educativo y social en el que se desarrollan los estudiantes, permite analizar cómo las interacciones en la clase influyen en las habilidades socioemocionales y el ambiente de aprendizaje, interpretando tanto las experiencias individuales como la grupal, por lo que a través de la hermenéutica es posible

descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, los textos, los gestos, y en general, el comportamiento humano, así como cualquier acto u obra suya, pero conservando su singularidad en el contexto del que forma parte [Martínez, 2017, p. 102].

En consecuencia, la hermenéutica facilita una reflexión continua entre la teoría y las prácticas observadas, logrando con ello comprender e interpretar la realidad para luego, intentar incidir en ella; en ese sentido, la hermenéutica tiene un sentido dialógico, donde el investigador no sólo observa, sino que interpreta en conjunto con los participantes, lo que resultó clave en este estudio, ya que las percepciones de los estudiantes sobre su expresión corporal y sus habilidades socioemocionales fueron de gran ayuda.

Uno de los principios clave de la hermenéutica es la comprensión del contexto en el que se desarrollan los fenómenos. En este caso, se consideró

el entorno académico, así como los retos emocionales y relacionales que enfrentaban en su vida cotidiana, esto abrió un espacio para explorar cómo los estudiantes interpretaban y vivían la expresión corporal en relación con sus emociones y con el clima grupal, lo que implicó un análisis constante del contexto en el cual se llevaban a cabo las actividades y de cómo éste influía en la forma en que los estudiantes interactuaban y comunicaban sus emociones; por lo tanto, “el verdadero dato lo constituye el acto físico con el significado que tiene en la estructura personal del sujeto y esto sólo se puede descubrir por medio de un cuidadoso proceso hermenéutico” (Martínez, 2017, p. 102-103).

Es importante tomar en cuenta que la hermenéutica resultó adecuada para develar la subjetividad de los estudiantes, permitiendo un análisis que trasciende lo observable para captar la experiencia que estaban viviendo; en tal caso, procedió a ser la vía para interpretar y comprender los significados detrás de la expresión corporal y su relación con las habilidades socioemocionales, las cuales son fundamentales para generar ambientes de aprendizaje más favorables.

Así, la investigación se dividió en tres fases, cada una orientada a atender uno de los objetivos particulares previamente establecidos. A lo largo de estas fases, se recurrió a distintos instrumentos de recolección de datos, como la observación participante, entrevistas semiestructuradas, cuestionarios, así como el diario de trabajo docente y los diarios de trabajo de los estudiantes. Estos instrumentos permitieron capturar tanto las manifestaciones visibles de la expresión corporal como las reflexiones de los estudiantes sobre su desarrollo socioemocional.

En la fase uno de la metodología, cuyo objetivo fue analizar y comprender la relación entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y los ambientes de aprendizaje, se inició con la revisión teórica y el análisis de los conceptos fundamentales, como “expresión corporal”, “habilidades socioemocionales” y “ambiente de aprendizaje”, lo cual ayudó a establecer un marco teórico sólido para la investigación. En ese sentido, se logró el establecimiento de relaciones teóricas entre la expresión corporal y las habilidades socioemocionales, así como el papel del lenguaje corporal en la comunicación de emociones y en la construcción de relaciones interpersonales en el entorno educativo.

De igual forma, se estudió cómo la expresión corporal y las habilidades socioemocionales contribuyen a la creación de un ambiente de aprendizaje positivo o negativo, explorando teorías que postulan que un ambiente más colaborativo y emocionalmente seguro promueve mejores resultados educativos, situación que permitió la construcción de un marco teórico que conectó a la expresión corporal con el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Este marco permitió ir visualizando las prácticas educativas que pudieran ser una herramienta para mejorar el ambiente de aprendizaje. Para ello, se realizó una reflexión crítica sobre las limitaciones y oportunidades que ofrecían para el contexto de la licenciatura en Educación Física, lo que ayudó a preparar el camino para las fases prácticas de la investigación.

Esta fase teórica sentó la base para las etapas siguientes de la investigación, proporcionando una comprensión sólida del tema y permitiendo el diseño de actividades prácticas que pudieran ser implementadas para fortalecer las habilidades socioemocionales a través de la expresión corporal. Cabe señalar que dada la dinámica de trabajo y en virtud de que el semestre ya había dado inicio, la fase uno y dos se desarrollaron de forma simultánea.

La segunda fase se centró en comprender e interpretar la expresión corporal de los estudiantes, la influencia que ésta ejercía sobre sus habilidades socioemocionales y la generación de ambientes de aprendizaje. Para abordar este objetivo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a los estudiantes, las cuales giraron en torno a indagar sobre cómo percibían su propia expresión corporal y cómo sentían que influía en su manera de gestionar sus emociones y en sus relaciones con los demás.

Durante las entrevistas, se indagó en cuestiones como el nivel de conciencia corporal de los estudiantes, su capacidad para utilizar el cuerpo como un medio de comunicación emocional y su percepción sobre el impacto de estas habilidades en el clima del aula. La flexibilidad de la entrevista semiestructurada permitió que los estudiantes profundizaran en aspectos relevantes de su experiencia, generando un diálogo reflexivo entre el investigador y los participantes.

Simultáneamente, la observación participante continuó siendo un recurso esencial para captar las manifestaciones corporales de los estudiantes durante las actividades prácticas. A través de esta observación, se analizaron cambios en la postura, el uso del espacio y las interacciones no verbales que

indicaban un mayor desarrollo de sus habilidades socioemocionales. Mediante esta técnica, se registraron las interacciones entre los estudiantes durante las clases de expresión corporal. La observación se enfocó en identificar patrones de conducta no verbal, gestos, posturas y movimientos que reflejaran su estado de ánimo y su capacidad para interactuar con el grupo. Además, se analizaron las dinámicas del ambiente de aprendizaje, tomando en cuenta su disposición física y emocional en el aula. Se registraron aspectos como la cooperación, el respeto mutuo, la empatía y la cohesión grupal. Este análisis permitió identificar cómo la expresión corporal influía en la generación de un clima de aula más favorable o, por el contrario, en la aparición de tensiones o conflictos.

Los diarios de trabajo de los docentes en formación fueron otro instrumento clave en esta fase. Se les pidió a que reflejaran en sus escritos sus sensaciones, emociones y experiencias tras las actividades de expresión corporal. Estos diarios proporcionaron información valiosa sobre cómo los propios estudiantes percibían la relación entre su cuerpo, sus emociones y su capacidad para interactuar en y con el grupo, lo que enriqueció la comprensión del vínculo entre la expresión corporal y el ambiente de aprendizaje.

En la fase tres, que ya contempló la implementación de actividades de expresión corporal orientadas al fortalecimiento de habilidades socioemocionales, se diseñaron una serie de ejercicios específicos orientados a fomentar la empatía, la cooperación y la autorregulación emocional. Las actividades incluyeron dinámicas grupales, ejercicios de contacto corporal y trabajos de improvisación que promovían la expresión libre de emociones a través del movimiento; es decir, la finalidad de esta fase fue la aplicación, la cual

se constituye como posibilidad de apropiación de pensamiento y obra para el sujeto que construye la metodología interpretativa, pero también posibilita que los sujetos de la propia investigación accedan a esta misma apropiación, a este sentido que lleva a la transformación de la propia realidad, en ese vector epistemológico que va de lo racional a lo real en donde la expresión da apertura al conocimiento [Espinosa, 2010, p. 23].

En esta fase, los diarios de trabajo de los estudiantes adquirieron una relevancia especialmente significativa, ya que proporcionaron una perspec-

tiva interna sobre cómo los participantes vivían las actividades y cómo percibían su impacto en sus habilidades socioemocionales. A través de estos escritos, reflexionaron sobre los retos emocionales que enfrentaban durante las actividades, los aprendizajes adquiridos y los cambios que experimentaban en su relación con el grupo.

La observación continuó como un instrumento clave para evaluar la efectividad de las actividades implementadas. Se analizaron las interacciones que se daban en el grupo, prestando especial atención a los cambios en la calidad de las relaciones interpersonales, el nivel de cooperación y la disposición de los estudiantes para compartir emociones a través del cuerpo. El análisis se enfocó en cómo los ejercicios de expresión corporal ayudaban a mejorar el ambiente de aprendizaje tanto desde una perspectiva emocional como relacional.

Por último, las entrevistas semiestructuradas realizadas al finalizar esta fase permitieron evaluar el impacto subjetivo de las actividades. Se exploró cómo percibían la evolución de sus habilidades socioemocionales, si sentían que el clima grupal había mejorado y qué aspectos de las actividades consideraban más valiosos para su desarrollo personal y emocional. Las respuestas proporcionaron un conocimiento profundo sobre la relación entre el cuerpo y las emociones, y confirmaron el supuesto de que la expresión corporal tiene el potencial de fortalecer las habilidades socioemocionales y, con ello, mejorar el ambiente de aprendizaje.

Cabe señalar que la metodología utilizada, basada en estas tres fases, permitió abordar de manera integral los objetivos de la investigación. La combinación de la observación participante, las entrevistas semiestructuradas y los diarios de trabajo ofrecieron una visión completa tanto de las manifestaciones externas de la expresión corporal como de las reflexiones internas de los estudiantes. Esto facilitó una comprensión profunda del impacto de la expresión corporal en el desarrollo de las habilidades socioemocionales y en la mejora del ambiente de aprendizaje grupal.

Muy importante para la interpretación fue poder triangular la información, porque eso permitió obtener una visión más completa y enriquecedora del fenómeno estudiado. En este caso, triangulando los diarios de los estudiantes, las entrevistas, la observación y el diario del docente, se lograron aportaciones significativas; por ejemplo, fue posible contrastar y verificar

los datos obtenidos desde distintas fuentes, lo que contribuyó a la validez; es decir, al hecho de constatar si los resultados reflejaban realmente lo que se estaba estudiando. De igual forma, se pudo observar la consistencia de los datos, lo cual lleva a hablar de fiabilidad.

Dado lo anterior, cada técnica (diarios, entrevistas, observación) ofreció una perspectiva diferente. Los diarios de los estudiantes aportaron una visión personal y reflexiva de su experiencia, las entrevistas permitieron profundizar en aspectos individuales, mientras que la observación brindó un panorama en tiempo real de lo que ocurría en el aula. De ese modo, a través del diario del docente fue posible registrar también su punto de vista, sus observaciones, así como sus reflexiones, lo cual permitió la triangulación de información.

Esta combinación de fuentes posibilitó obtener un panorama más completo de la relación entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y el ambiente de aprendizaje; todo ello, dado que cada técnica tiene limitaciones y puede estar sesgada. Por ejemplo, los estudiantes podrían no ser completamente honestos en los diarios, o las entrevistas podrían estar influenciadas por el contexto de la conversación. La observación, a su vez, puede verse afectada por la presencia del investigador; por lo que, al triangular la información, se pueden contrarrestar estos sesgos. Si se observa una conducta en clase que coincide con lo expresado en las entrevistas y los diarios, es más probable que el fenómeno sea genuino y no resultado de una percepción sesgada.

Aunado a los argumentos anteriores, la triangulación permitió ir más allá de una interpretación superficial, ofreciendo otros niveles más profundos de comprensión, en ese sentido, cada instrumento pudo aportar información relevante; así, fue posible revelar comportamientos no verbalizados por los estudiantes en sus diarios, mientras que las entrevistas ayudaron a clarificar aspectos no captados en las observaciones. Esta integración de información posibilitó una interpretación más rica y matizada de la relación entre la expresión corporal y las habilidades socioemocionales.

Otro aspecto importante por destacar dentro de la metodología es esa ida y vuelta entre las partes y el todo, lo que se conoce como círculo hermenéutico; en donde se comprende del todo a las partes. Por lo tanto, a medida que se analizaban los datos, se volvía continuamente a las interpretaciones

previas para ajustar o profundizar la comprensión, lo que permitió obtener una visión más matizada del fenómeno. La interpretación no se limitó a lo que se veía externamente, sino que incluyó las reflexiones de los estudiantes sobre cómo estas actividades afectaban su comprensión de sí mismos y de sus relaciones con los demás.

Ante tales circunstancias, la metodología hermenéutica implicó un diálogo constante entre docente y estudiantes. Este diálogo permitió no sólo recoger datos sobre las actividades realizadas, sino también reflexionar conjuntamente sobre las experiencias. A través de la retroalimentación y la discusión, tanto el investigador como los alumnos construyeron un entendimiento compartido de cómo la expresión corporal impactaba las habilidades socioemocionales. Este enfoque dialogal y reflexivo es fundamental en la hermenéutica, ya que considera al participante no sólo como un sujeto de estudio, sino como un constructor de significados.

Cabe aclarar que para esta investigación se utilizó como muestra a todos los estudiantes del grupo con el que se trabajó, el cual estuvo integrado por 31 participantes. No obstante, para la redacción del trabajo escrito se seleccionó información de las entrevistas y diarios de manera aleatoria, debido a que se hizo un análisis previo de los instrumentos y se observó que los resultados eran reiterativos. Aunado a ello, con el fin de proteger la identidad de los participantes, a cada estudiante se le asignó un número, lo que garantiza el anonimato en todo el proceso de análisis y presentación de los resultados.

Resultados

Los resultados obtenidos evidencian de manera clara el impacto positivo que la expresión corporal tiene sobre el desarrollo de las habilidades socioemocionales en los estudiantes de la licenciatura en Educación Física. A lo largo del semestre, las actividades planificadas permitieron observar un avance gradual en el fortalecimiento de dichas habilidades, confirmando el supuesto de que la expresión corporal es una herramienta efectiva para generar ambientes de aprendizaje más favorables.

Al inicio del estudio, el grupo presentaba un panorama preocupante, los estudiantes no lograban manejar adecuadamente sus emociones, obser-

vándose dificultad para resolver conflictos y para la creación de relaciones interpersonales positivas dentro del aula. Se mostraban renuentes a cooperar entre sí y existían dificultades notorias en la creación de relaciones interpersonales armoniosas. Estos factores generaban un ambiente de aprendizaje tenso, donde los conflictos y la desmotivación eran frecuentes.

Las actividades se me dificultan porque no convivo mucho con mis compañeros, no tengo confianza con ellos y particularmente soy muy inseguro de mí mismo, no me gusta socializar con las personas y a menudo prefiero evitar interactuar con ellas, me cuesta trabajar con mis compañeros, no me gusta trabajar en equipos [Estudiante 1, diario de clase, 15 de febrero de 2024].

Inicialmente, muchos de los estudiantes se mostraban inhibidos o poco conscientes de sus movimientos y de su lenguaje corporal. Las primeras sesiones de expresión corporal revelaron una falta de conciencia por parte de los estudiantes sobre cómo su cuerpo podía ser un medio para expresar y gestionar sus emociones. Algunos mostraban resistencia o falta de interés, especialmente aquellos que no estaban acostumbrados a expresarse abiertamente. No obstante, a medida que las sesiones avanzaban, la mayoría comenzó a involucrarse de manera más entusiasta, reconociendo el valor de las actividades para mejorar su interacción con los compañeros.

La convivencia grupal ha mejorado bastante, nos estamos relacionando de forma diferente a la que empezamos, nos estamos llevando mejor y a tratarlos con respeto en la realización de los trabajos, igualmente al momento de que realizamos algún ejercicio las actividades me ayudan bastante a mi confianza al expresarme frente a otras personas de forma verbal y corporal, mejoran mi postura, igualmente considero que las actividades nos llevan a una mejor convivencia [estudiante 11, diario de clase, 21 de marzo de 2024].

Sus habilidades de expresión y comunicación fueron mejorando de manera significativa, observándose un cambio progresivo e importante. Los estudiantes comenzaron a comprender cómo sus expresiones físicas influían en su comportamiento emocional y, por extensión, en la calidad de sus interacciones. Esta evolución fue lenta, pero constante.

Aprendieron a reconocer y expresar sus emociones de manera más efectiva, lo que condujo a una mayor estabilidad emocional en el aula, por lo que a medida que los estudiantes se involucraban más en las actividades, se notaba una mejora en sus habilidades para expresar emociones de forma adecuada, lo que propició una atmósfera de mayor confianza y colaboración en el grupo.

Uno de los hallazgos más importantes de esta investigación fue la relación directa que se estableció entre la expresión corporal y el desarrollo de la empatía.

Así como la mente racional se expresa a través de palabras, la expresión de las emociones es no verbal. En efecto, cuando las palabras de una persona discrepan con lo que se manifiesta a través del tono de voz, los ademanes u otros canales no verbales, la verdad emocional está en la *forma* en que la persona dice algo en lugar de *aquello* que dice [Goleman, 2014, p. 125].

Las actividades que requerían trabajo colaborativo y dinámicas de interacción física promovieron la capacidad de los estudiantes para ponerse en el lugar del otro, lo que generó un espacio donde las emociones eran compartidas y comprendidas en lugar de reprimidas o ignoradas. Este proceso fue fundamental para la creación de un ambiente de aprendizaje más inclusivo y abierto al diálogo.

Asimismo, las relaciones interpersonales en el aula mejoraron notablemente. Al inicio, existía una clara fragmentación entre los estudiantes, con subgrupos que rara vez interactuaban entre sí, sin embargo, con el paso del tiempo y la implementación de dinámicas de confianza, juegos de roles, así como las actividades de trabajo colaborativo en donde los equipos se formaron al azar a través de diversas acciones propuestas por la docente titular, la fragmentación fue disminuyendo. Las actividades de expresión corporal permitieron que los estudiantes rompieran barreras emocionales, facilitando una mayor cohesión grupal y una mejora en la disposición para el trabajo en equipo.

Un aspecto clave de estos resultados fue la transformación de la expresión corporal de los estudiantes. En las primeras sesiones, muchos de ellos se mostraban rígidos, con movimientos limitados, lo que reflejaba cierta

incomodidad y falta de seguridad en su propio cuerpo. Con el tiempo, y a través de ejercicios específicos orientados a la conciencia corporal y la expresión libre de emociones, los estudiantes se volvieron más expresivos, utilizando su cuerpo como una herramienta para comunicar no sólo lo que sentían, sino también para conectar con sus compañeros de una manera más significativa.

Observo otro clima dentro de la clase, los jóvenes son capaces de expresar sus emociones a través de sus gestos y su cuerpo sin temor a ser vistos por sus compañeros. Me atrevo a señalar que incluso disfrutaban las actividades, se divierten con ellas, lo que les da libertad para explorar y ser creativos. El grupo va avanzando en lo general y de forma individual [Espinosa, diario del docente, 14 de mayo de 2024].

Además, la investigación permitió observar que las habilidades socio-emocionales de los estudiantes se desarrollaron a distintos ritmos, dependiendo de factores como la disposición individual, la dinámica grupal y la naturaleza de las actividades. Esto subraya la importancia de adaptar las clases de expresión corporal a las necesidades específicas de cada grupo, implementando actividades que sean inclusivas y que permitan la participación de todos los estudiantes, sin importar su nivel inicial de habilidad.

Es importante destacar que los resultados deseados no se lograron de manera inmediata. Hubo un proceso paulatino en el que los estudiantes fueron internalizando los aprendizajes y mostrando avances progresivos en el manejo de sus emociones y en la calidad de sus interacciones. Al finalizar el semestre, los estudiantes eran más conscientes de cómo su expresión corporal podía influir en su bienestar emocional y en la calidad de las relaciones interpersonales dentro del aula.

Es así como los resultados obtenidos confirman que las actividades de expresión corporal no sólo fortalecen las habilidades socioemocionales, sino también contribuyen a la creación de un ambiente de aprendizaje más favorable.

Otra línea expositiva capaz de justificar los beneficios del trabajo de expresión corporal al alumnado se orienta hacia la mejora de las relaciones con los

compañeros al vivir de forma compartida estas experiencias, que además, cuando son lúdicas en un comienzo, facilitarán el trabajo posterior [Learreta, Ruano y Sierra, 2006, p. 29].

Esta investigación lleva a interpretar que, al promover la expresión física como un medio para gestionar y comunicar emociones, los estudiantes logran mejorar su capacidad de trabajar en equipo, manejar conflictos y construir relaciones interpersonales saludables, lo que redundará en un aula más armónica y colaborativa.

Dado lo anterior, estos resultados fueron categorizados en función de los objetivos particulares y preguntas de investigación planteadas, por lo que la implementación de las prácticas de expresión corporal impactó positivamente en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, como se evidenció en su capacidad para gestionar sus emociones, establecer relaciones interpersonales más fluidas y generar un ambiente de aprendizaje más armónico. Se observó una mayor cohesión grupal, un aumento en la confianza mutua y una reducción de conflictos interpersonales.

En congruencia con la interpretación de los resultados obtenidos, se llega a la idea de que existe un fuerte vínculo entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y el ambiente de aprendizaje a tal grado que la expresión corporal tiene una influencia significativa en el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Desde esa perspectiva, las actividades que involucraban movimientos expresivos y dinámicas de grupo fomentaron la empatía, la escucha activa y la cooperación entre los estudiantes. Esto, a su vez, favoreció un ambiente de aprendizaje propicio, en el cual los estudiantes se sintieron más conectados y dispuestos a participar activamente.

Así, la expresión corporal de los estudiantes evolucionó de manera notable a lo largo de la investigación; al final del proceso, se observó una mayor consciencia corporal, así como un uso más expresivo del cuerpo para comunicar emociones y estados de ánimo, lo que facilitó interacciones más saludables entre ellos.

Las actividades que realizamos me han permitido socializar y compartir con mis compañeros, reforzando los lazos de amistad y afectividad. Muchas de las

actividades fueron divertidas y me sentí cómodo con mis compañeros, logré integrarme bien, ahora me llevo bien con todos y nos tratamos con respeto. El curso considero que me ayudó a expresarme y a aceptarme en todos los sentidos. Antes me daba pena cualquier acción que hiciera con mi cuerpo, pero logré canalizarlo... no niego que fue algo que me costaba trabajo, pero pude adaptarme y aprovechar el curso para mi beneficio [estudiante 20, entrevista, 10 de julio de 2024].

Cabe destacar que los resultados obtenidos fueron consecuencia de las dinámicas de trabajo colaborativo y de las actividades en grupo, las cuales resultaron esenciales para fortalecer las relaciones interpersonales. De esa forma, a lo largo de las sesiones, los estudiantes desarrollaron mayor confianza en sus compañeros y aprendieron a trabajar en equipo de manera más efectiva. Esto se reflejó en una mejor disposición para compartir ideas y para resolver conflictos de manera pacífica dentro del grupo.

Por otra parte, la investigación reveló que la clase de expresión corporal debe diseñarse con un enfoque en la integración de actividades que promuevan la expresión emocional, la reflexión grupal y el desarrollo de la empatía. Las sesiones más efectivas incluyeron juegos de rol, ejercicios de dramatización y dinámicas de confianza, todas enfocadas en permitir que los estudiantes expresaran sus emociones de manera libre y creativa.

Con base en los argumentos anteriores, los resultados confirmaron el supuesto de investigación: las actividades de expresión corporal son un medio eficaz para fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes. Esto no sólo mejoró la dinámica grupal y el ambiente de aprendizaje, sino también contribuyó a un desarrollo personal más equilibrado en los estudiantes, permitiéndoles enfrentar de manera más efectiva los desafíos emocionales y sociales, dentro y fuera del aula. Por lo tanto, se puede señalar que “La pedagogía acude a la expresión a través del cuerpo para favorecer las capacidades y desarrollo integral del alumno, ayudándoles a conocerse a uno mismo y a manifestarse sin inhibiciones ni miedos” (De las Heras, 2022, p. 9).

Es relevante señalar que el diseño de intervención incluyó un conjunto de actividades de expresión corporal, específicamente orientadas a mejorar las habilidades socioemocionales. Estas actividades se estructuraron en torno

a tres ejes principales: comunicación no verbal, trabajo en equipo y manejo de conflictos.

En cuanto a la comunicación no verbal se implementaron ejercicios centrados en los cuales la comunicación estaba orientada únicamente a la expresión corporal y facial para que los estudiantes aprendieran a interpretar y expresar emociones a través del lenguaje corporal. Se llevaron a cabo dinámicas en las que los estudiantes debían comunicar estados emocionales y mensajes sin usar palabras, sólo con gestos, posturas y movimientos. Esto no sólo les permitió desarrollar una mayor conciencia sobre su propia expresión corporal, sino que también los sensibilizó a las emociones de los demás.

Para fomentar la cohesión grupal, se organizaron actividades que requieran un alto grado de colaboración y confianza mutua. Un ejemplo de estas dinámicas fue la construcción corporal de una máquina, en la cual cada uno de los participantes debía incorporarse a la creación de la misma, integrándose como una pieza más, un engrane, una tuerca, una rueda, etc. Esta actividad los llevó a desplegar su creatividad y a trabajar de forma colaborativa aportando al equipo y promoviendo la cooperación y la interdependencia. Este ejercicio de coordinación grupal en el que todos los participantes debían sincronizar sus movimientos, les ayudó a fortalecer el sentido de pertenencia y solidaridad.

Hoy tuvimos que concentrarnos, ser creativos y estar atentos a los movimientos de nuestros compañeros, ya que la actividad consistía en conformar una máquina en donde cada pieza era nuestro cuerpo. Al principio fue complicado lograr el objetivo, pero en un segundo intento logramos armonizar y combinar nuestras acciones, y mientras unos subían, otros bajaban, rotaban, se enchufaban o apoyaban el movimiento de otro. Sabíamos que el resultado dependía del trabajo y la creatividad de todos [estudiante 26, diario de clase, 18 de abril de 2024].

El manejo de conflictos se trabajó incorporando juegos de roles y simulaciones en las que los estudiantes enfrentaban situaciones conflictivas. A través de estas actividades, se les enseñó a resolver conflictos de manera constructiva, utilizando técnicas como la escucha activa y la negociación.

Estas simulaciones permitieron a los estudiantes practicar y mejorar sus habilidades de resolución de conflictos en un entorno controlado y seguro.

Es importante documentar que durante la implementación se realizaron monitoreos continuos para valorar el progreso y hacer ajustes según fuera necesario. Se notó que las actividades que implicaban contacto físico, como los juegos de coordinación grupal, generaban inicialmente cierta incomodidad en algunos estudiantes, lo que reflejaba sus dificultades para confiar en los demás. Para abordar esto, se introdujeron ejercicios de calentamiento diseñados para romper el hielo y generar un ambiente más relajado antes de las actividades principales. También se adaptaron algunas dinámicas para ser menos competitivas y más colaborativas, de manera que todos los estudiantes pudieran participar sin sentirse presionados.

Los ejercicios que se han incorporado a la clase a fin de romper el hielo han funcionado bastante bien; no obstante, hay que seguir trabajando en su concentración y en el respeto por las reglas ya que observo que la confianza que ahora se tienen, los lleva a jugar, perdiendo por momentos el objetivo de la actividad. Aun así, los alcances de los estudiantes son significativos en cuanto a los objetivos planteados [Espinosa, diario del docente, 4 de junio de 2024].

Hacia el final de la intervención, se observó un cambio notable en la dinámica del grupo. Los estudiantes comenzaron a comunicarse de manera más efectiva, utilizando tanto el lenguaje verbal como el no verbal para expresar sus emociones y necesidades. Hubo una reducción significativa en la cantidad y la intensidad de los conflictos durante las clases, lo que contribuyó a crear un ambiente más armonioso y propicio para el aprendizaje.

La mejora en la comunicación y en la empatía entre los estudiantes permitió un trabajo en equipo más fluido y eficiente, lo que a su vez se reflejó en un aumento de la cohesión grupal. “Pudimos trabajar colaborativamente, nos ayudó mucho ganar confianza a través de las actividades, de los saludos, de los abrazos, de las risas que compartimos” (estudiante 30, diario de clase, 13 de junio de 2024).

Adicionalmente, se percibió un aumento en la autoconfianza de los estudiantes al expresar sus emociones y opiniones en clase. Esta mayor seguridad tuvo un impacto positivo en su participación general en las actividades

académicas, mostrando que el desarrollo de habilidades socioemocionales no sólo mejora el clima de aprendizaje, sino también influye en otros aspectos del rendimiento estudiantil. Así, a través de un diseño cuidadoso y una implementación adaptativa, se logró mejorar significativamente el clima de aprendizaje, sentando las bases para un entorno educativo más positivo y productivo.

A lo largo del proceso, los estudiantes reconocieron que el cuerpo actúa como un vehículo clave para la expresión de emociones y que, al trabajar conscientemente en las manifestaciones corporales, los estudiantes podían desarrollar una mayor consciencia emocional, mejorar sus relaciones interpersonales y contribuir activamente a la creación de un entorno más colaborativo y respetuoso en el aula.

Conclusiones

El trabajo realizado con el grupo de docentes en formación, ha permitido profundizar en la relación existente entre la expresión corporal, las habilidades socioemocionales y los ambientes de aprendizaje en el contexto de estudiantes de la licenciatura en Educación Física, por lo que las reflexiones e interpretaciones que aquí se presentan no sólo responden a los objetivos planteados al inicio del estudio, sino también ofrecen una perspectiva integral sobre el impacto que el trabajo sistemático en la expresión corporal puede tener en el bienestar emocional y social de los estudiantes, así como en la mejora de la dinámica grupal dentro del aula.

Se puede señalar que las actividades de expresión corporal diseñadas para este estudio tuvieron un impacto gradual, pero significativo en la dinámica grupal, esto sugiere que la expresión corporal, al promover la comunicación no verbal y el contacto físico respetuoso, contribuye a derribar barreras emocionales y sociales que dificultan la interacción efectiva entre los estudiantes.

Asimismo, se señala que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales a través de la expresión corporal tiene un impacto directo en la creación de ambientes de aprendizaje más favorables. A medida que los estudiantes desarrollaron su capacidad para expresar sus emociones de ma-

nera adecuada y gestionar sus relaciones interpersonales de forma más constructiva, el clima del aula se transformó, el ambiente se volvió más inclusivo, seguro y propicio para el aprendizaje, lo cual refleja la importancia de integrar la dimensión socioemocional en el proceso educativo.

Otro aspecto relevante que surgió de la investigación es la relación entre la consciencia corporal y la autoeficacia emocional. Los estudiantes que lograron una mayor conexión con su cuerpo a través de las actividades de expresión corporal mostraron una mejora en su capacidad para autorregularse emocionalmente. Esto sugiere que la expresión corporal no sólo permite la exteriorización de emociones, sino también fomenta un proceso interno de autogestión emocional. Este hallazgo resulta de particular interés, ya que subraya el potencial de la expresión corporal como una herramienta para el desarrollo personal más allá del contexto académico, contribuyendo al bienestar general de los estudiantes.

En cuanto a las relaciones interpersonales, la investigación permitió observar que las dinámicas de expresión corporal facilitaron la creación de vínculos más sólidos entre los estudiantes. Las actividades colaborativas y los ejercicios de confianza que se implementaron no sólo favorecieron el desarrollo de habilidades como la empatía y la comunicación efectiva, sino que también fomentaron un sentido de comunidad y pertenencia dentro del grupo. Este tipo de experiencias grupales resultan cruciales para la consolidación de un ambiente de aprendizaje positivo, donde los estudiantes se sienten apoyados y valorados por sus compañeros.

Un aspecto clave de las conclusiones de esta investigación es que los resultados obtenidos no fueron inmediatos, sino que se dieron de manera progresiva a lo largo del semestre. Este hecho resalta la importancia de la constancia y la planificación en la implementación de actividades de expresión corporal orientadas al desarrollo socioemocional. Los avances en las habilidades socioemocionales de los estudiantes, aunque significativos, requirieron tiempo, lo que sugiere que la expresión corporal debe ser vista como una práctica continua dentro del currículo educativo y no como una intervención aislada o puntual.

Esta investigación deja en claro que las habilidades socioemocionales no son estáticas ni se desarrollan de manera homogénea entre los estudiantes. La diversidad de experiencias y ritmos de aprendizaje observados en el

grupo estudiado subraya la necesidad de que las actividades de expresión corporal sean adaptables y flexibles, de modo que puedan atender las necesidades y características individuales de cada estudiante. Esto implica que los docentes deben estar preparados para diseñar e implementar estrategias pedagógicas que promuevan tanto la inclusión como el respeto por los procesos personales de cada alumno en su camino hacia el fortalecimiento de sus habilidades socioemocionales.

Dado lo anterior, los resultados de este estudio confirman que la expresión corporal es una vía formativa potente para el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en estudiantes de educación física, y que su impacto trasciende el ámbito académico, al influir positivamente en el bienestar emocional y la cohesión social dentro del aula. La incorporación de actividades de expresión corporal en la formación docente y en el diseño curricular puede, por lo tanto, constituir una estrategia pedagógica efectiva para mejorar los ambientes de aprendizaje, fomentar el desarrollo integral de los estudiantes y prepararlos mejor para los desafíos emocionales y sociales que enfrentarán en su vida cotidiana.

Es crucial que futuras investigaciones sigan explorando este campo, profundizando en las relaciones entre expresión corporal, desarrollo socioemocional y rendimiento académico. Además, queda abierta la posibilidad para que se continúe investigando sobre estas prácticas y cómo pueden ser aplicadas en otros contextos educativos y con diferentes poblaciones estudiantiles, y así seguir ampliando el conocimiento sobre el papel que la expresión corporal puede jugar en el desarrollo de los estudiantes y en la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Si bien la investigación aportó resultados valiosos, también se identificaron áreas de oportunidad que pueden ser abordadas en futuras investigaciones; por ejemplo, el trabajo se centró en un grupo específico de estudiantes, lo que ofrece una visión detallada del impacto de las actividades en ese contexto particular; sin embargo, podría trabajarse también con otros grupos, incluso con otros niveles educativos o instituciones, lo cual permitiría identificar posibles diferencias en la efectividad de la expresión corporal en diversas poblaciones y contextos educativos.

Aunque los resultados fueron significativos, la intervención se llevó a cabo durante un semestre, dado que esa fue la duración del curso, no obs-

tante, podría considerarse trabajar por más tiempo a fin de observar cambios profundos y sostenibles en el desarrollo de las habilidades socioemocionales. Un área de oportunidad importante es la extensión de la intervención a lo largo de un ciclo escolar completo o más tiempo, lo que permitiría observar cambios más duraderos en las habilidades socioemocionales y en los ambientes de aprendizaje, así como la consolidación de los avances obtenidos.

Este estudio se centró en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, pero es posible que la expresión corporal tenga un impacto en otras dimensiones del desarrollo integral de los estudiantes, como la dimensión cognitiva, física o ética. Ampliar el enfoque para incluir estas otras áreas podría proporcionar una visión más completa sobre los beneficios de la expresión corporal y su potencial como herramienta educativa integral.

Abordar estos aspectos en futuras investigaciones no sólo permitiría fortalecer los resultados obtenidos, sino que también contribuiría a generar estrategias más inclusivas, sostenibles y adaptadas a diversos contextos educativos.

En cuanto a posibles sugerencias, queda en el tintero la invitación a considerar la inclusión de la expresión corporal dentro de algunos espacios, como una herramienta de trabajo en el aula. Para que se tenga un impacto real, es fundamental que los docentes estén capacitados en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en el uso de estrategias pedagógicas que promuevan la autorregulación emocional, la empatía y la cooperación, haciendo un llamado a quienes ocupan roles directivos o de formación docente, para que promuevan programas de capacitación que integren la expresión corporal.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta que cada grupo de estudiantes tiene características únicas, tanto en términos de habilidades socioemocionales como de disposición hacia la expresión corporal. Es sustancial que los lectores consideren adaptar las actividades a las particularidades del grupo con el que trabajen, ajustando la complejidad de los ejercicios y promoviendo un ambiente de confianza que permita a los estudiantes participar de manera activa y sin temor al juicio.

Los resultados del estudio indican que las actividades colaborativas de expresión corporal, como los ejercicios de confianza o las dinámicas de trabajo en equipo, fueron particularmente efectivas para fortalecer la cohesión

grupal y fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía y la comunicación asertiva. En ese sentido, se ve la necesidad de priorizar estas actividades, adaptándolas a las características del grupo y así los estudiantes desarrollen una mayor consciencia de sus emociones y su expresión corporal.

Por lo tanto, es fundamental ofrecer momentos de autoexploración y reflexión personal al final de cada actividad. Los lectores que busquen aplicar estas actividades deben incluir tiempos para que los estudiantes puedan identificar cómo se sintieron, qué emociones experimentaron y cómo las gestionaron a lo largo de los ejercicios, lo cual facilitará el proceso de autoconocimiento.

Dado que la expresión corporal está profundamente influenciada por factores culturales, de género y sociales, los lectores deben tener en cuenta la diversidad del grupo con el que trabajan y ajustar las actividades para que sean inclusivas y respetuosas de las diferentes formas de expresión. Además, es importante fomentar un ambiente donde todos los estudiantes se sientan seguros para explorar y expresar sus emociones, sin temor al juicio o la crítica.

Si bien esta investigación se centró en el desarrollo socioemocional, los lectores pueden ampliar el enfoque y explorar cómo las actividades de expresión corporal influyen en otras dimensiones del bienestar integral de los estudiantes, como el bienestar físico y mental. Es recomendable observar cómo estas actividades contribuyen a la reducción del estrés, el aumento de la autoestima o la mejora en la concentración y el rendimiento académico. Una recomendación adicional es involucrar a los estudiantes en el diseño de las actividades de expresión corporal. Darles la oportunidad de proponer ejercicios o dinámicas basadas en sus intereses no sólo aumenta su motivación y compromiso, sino que también les permite desarrollar habilidades como la toma de decisiones, la creatividad y el liderazgo.

De igual forma, sería pertinente que se pudiera promover un enfoque interdisciplinario que incluya a docentes de diferentes áreas para que trabajen de manera conjunta en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes. La colaboración entre maestros de educación física, psicología, tutoría y otras disciplinas puede enriquecer las actividades de expresión corporal y garantizar que se aborden de manera integral, pues cuando se utiliza de manera intencional y reflexiva, se convierte en una

herramienta poderosa para fomentar ambientes de aprendizaje más empáticos, colaborativos y emocionalmente saludables.

Así, con esta investigación se abren caminos que, a futuro, podrían ser desarrollados y profundizados. Al observar el impacto positivo que la expresión corporal tiene en el desarrollo socioemocional de los estudiantes, resulta evidente que este campo ofrece un amplio potencial para seguir explorando y perfeccionando tanto las estrategias pedagógicas como los marcos teóricos que sustentan la relación entre cuerpo, emociones y aprendizaje.

En virtud de lo anterior, una de las principales perspectivas para este trabajo es la posibilidad de replicar el estudio en diferentes contextos educativos. Esto permitiría evaluar el impacto de la expresión corporal no sólo en estudiantes de educación física, sino también en otras áreas educativas, como las ciencias, las humanidades y las artes. Al adaptar las actividades de expresión corporal a diversos contextos, se podría analizar cómo influyen en estudiantes con diferentes perfiles, edades y realidades socioeconómicas, lo que ampliaría el alcance de las conclusiones y fortalecería la validez de los resultados obtenidos.

Otra proyección relevante sería el diseño y desarrollo de programas educativos más amplios, en los cuales la expresión corporal se convierta en una estrategia central para la formación socioemocional de los estudiantes. Estos programas podrían ser implementados no sólo en niveles superiores, como la licenciatura, sino también en niveles educativos más tempranos, como la educación básica y media. La incorporación de programas de este tipo en las instituciones educativas podría contribuir a la prevención de problemas emocionales y de convivencia, fortaleciendo desde una etapa temprana las habilidades socioemocionales que son clave para el desarrollo integral del individuo.

El estudio de la expresión corporal y su impacto en las habilidades socioemocionales invita a una mayor colaboración interdisciplinaria. A futuro, sería fructífero integrar conocimientos de disciplinas como la psicología, la neurociencia, la sociología, y las artes escénicas para profundizar en la comprensión de los mecanismos a través de los cuales el cuerpo y la emoción se entrelazan en los procesos de aprendizaje.

Estudios transdisciplinarios que incluyan enfoques, por ejemplo, desde la neuroeducación, podrían aportar evidencias sobre cómo las actividades

de expresión corporal influyen en la regulación emocional y la plasticidad cerebral, lo que abriría nuevas puertas para su aplicación en contextos educativos y terapéuticos.

En una perspectiva más global, la investigación podría abordar cómo las diferencias culturales influyen en la percepción y práctica de la expresión corporal, y cómo estas diferencias afectan el desarrollo de habilidades socio-emocionales. En contextos multiculturales, como los que encontramos en muchas sociedades modernas, sería interesante investigar cómo se puede adaptar la enseñanza de la expresión corporal para que sea inclusiva y respetuosa de las diversas formas de expresión emocional y corporal que existen en diferentes culturas.

El éxito de los programas que buscan fortalecer las habilidades socio-emocionales a través de la expresión corporal dependerá en gran medida de la formación y compromiso de los docentes. Por lo tanto, una proyección importante para esta investigación es el desarrollo de programas de formación continua para educadores que incluyan la capacitación en expresión corporal y el manejo de habilidades socioemocionales en el aula. Estos programas podrían centrarse en brindar a los docentes herramientas prácticas para integrar actividades de expresión corporal en sus clases de manera efectiva, así como estrategias para evaluar y adaptar estas actividades según las necesidades de los estudiantes.

Otra proyección relevante sería la incorporación de las familias y las comunidades en el proceso de desarrollo socioemocional a través de la expresión corporal. A futuro, los programas educativos podrían extenderse más allá del aula y ofrecer actividades en las que participen tanto estudiantes como sus familiares, con el objetivo de fortalecer los lazos emocionales y de cooperación dentro del núcleo familiar. Este enfoque comunitario permitiría que los beneficios de las actividades de expresión corporal no sólo impacten a los estudiantes, sino también a su entorno cercano, potenciando un desarrollo socioemocional más integral.

Una vez que se consoliden los resultados de investigaciones futuras, un siguiente paso sería abogar por la inclusión de la expresión corporal y el desarrollo socioemocional en las políticas públicas educativas. Esta investigación podría servir como punto de partida para que legisladores y autoridades educativas comprendan la importancia de incluir estos aspectos en

los programas escolares, asegurando que los estudiantes reciban una educación integral que no sólo aborde el desarrollo cognitivo, sino también el emocional y social.

Finalmente, una de las principales proyecciones para este trabajo de investigación es la necesidad de realizar estudios a largo plazo que evalúen el impacto sostenido de las actividades de expresión corporal en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Los estudios longitudinales podrían proporcionar datos sobre la durabilidad de los cambios observados y permitir ajustes en las estrategias pedagógicas para maximizar su efectividad a lo largo del tiempo. Además, estos estudios podrían explorar cómo el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales influye en la vida profesional y personal de los estudiantes a medida que avanzan en su formación académica y entran en el mundo laboral.

La prospectiva de este trabajo de investigación sugiere un amplio horizonte de posibilidades para profundizar en el estudio de la expresión corporal como herramienta para el desarrollo socioemocional. Desde la implementación en diversos contextos educativos hasta la colaboración interdisciplinaria y la influencia en políticas públicas, este campo de estudio tiene el potencial de transformar la educación, promoviendo una enseñanza más integral, inclusiva y centrada en el bienestar emocional de los estudiantes.

Referencias

- Álvarez, E. (2020). Educación socioemocional. En: *controversias y concurrencias latinoamericanas*, (11)20. p. 391. <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/588663787023.pdf>
- De las Heras, R. (2022). *Música, movimiento y danza. La expresión corporal en el aula*. Ed. INDE.
- Espinosa, A. (2010). *Cultura de la formación ética*. [Tesis de maestría]. Facultad de Estudios Superiores. UNAM.
- García, A., Espinosa, A., y Galán, V. (1 de junio de 2022). Tecnología y problemas de comunicación en la cultura del siglo XXI. En: *Revista RedCA*. p. 105 <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/18685/13862>
- Goleman, D. (2014). *La inteligencia emocional*. Ed. Bantam books.
- Learreta, B. (coord.), Ruano, K. y Sierra, M. (2006). *Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos*. Ed. INDE.

Martínez, M. (2017). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Ed. Trillas.

Repetto, E., y Pérez, J. C. (2007). Formación en competencias socioemocionales a través de las prácticas en empresas. En: *Revista Europea de formación profesional*. p. 101. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2316242>