

Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile

Pedro Gil Madrona¹, Eva Cristina Gutiérrez Marín², Pablo Diego Madrid López³

¹Profesor titular de Didáctica de la Expresión Corporal. Facultad de Educación de Albacete. UCLM, ²Facultad de Educación de Albacete. UCLM, ³Facultad de Educación de Albacete. UCLM

Introducción

El contexto multicultural que diariamente convivimos, invita a pensar que en pleno siglo XXI debemos abrir nuestras concepciones sobre los bienes culturales que transmitimos y contribuimos a reproducir, a la vez que transformar. Sin duda existen modos diferenciados de abordar el movimiento corporal, sean formales o no-formales, sistemáticos o espontáneos y entre estos modos el danzar y el bailar, forma parte de una de las actividades corporales más practicadas por todas las culturas del mundo. Pues no olvidemos que una de las experiencias vinculadas al movimiento que se legitimó desde el origen de la educación física, fueron las danzas nativas.

Podemos definir danza como el hecho de mover el cuerpo de forma más o menos estética, con un cierto ritmo y frecuencia, con el apoyo de un soporte musical; para la expresión de emociones o sensaciones, para comunicar una historia, para promover la actividad físico-deportiva, o por el simple aspecto ocioso y lúdico que nos permite disfrutar de la misma.

Pensamos que una de las cualidades esenciales que debe de poseer el danzante, es la de ser un buen comunicador, con amplia capacidad de expresión tanto de movimiento y de habilidades sociales, como artística y en este sentido su relación con el baile, como una necesidad esencial para el desarrollo de su formación.

El trabajo se presenta trata de mostrar la enseñanza y el aprendizaje de los bailes y de habilidades sociales en niños pequeños. El objetivo del estudio fue evaluar la efectividad de una intervención de actividad física de baile y de habilidades sociales extracurricular en el que tras un periodo de 3 meses de implementación del programa se demuestre si dicho programa consigue mejorar las habilidades sociales de las chicas.

Para ello se ha utilizado el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (Monjas 1992) CHIS, haciendo hincapié en aquellas habilidades que tienen que desarrollar los niños y observando cómo se comportan las alumnas de una clase de baile en una academia: En clase, con sus compañeras y con la profesora.

Tomando como referencia las Habilidades Sociales del cuestionario CHIIS, se han diseñado diversos ejercicios destinados a conseguir, poco a poco, la desinhibición de las niñas desarrollando sus habilidades sociales, aprovechando las relaciones de las niñas con la profesora para afianzar las

habilidades trabajadas.

Como instrumentos de evaluación (pretest y postest) de los aprendizajes adquiridos se utilizó el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas (1992), que se divide en seis apartados con un total de veintiocho ítems que se ha considerado que hacían referencia a los aspectos más básicos de las habilidades de interacción social.

En base a los resultados obtenidos se puede deducir que la realización de una tarea en grupo como es la danza, ha influido positivamente en el desarrollo de las Habilidades Sociales de las niñas y de la cohesión del grupo.

Habilidades sociales a trabajar

Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma.

- *Primeras habilidades sociales*: escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, terminar una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido.

- *Habilidades sociales avanzadas*: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

- *Habilidades relacionadas con los sentimientos*: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse.

- *Habilidades alternativas a la agresión*: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

- *Habilidades para hacer frente al estrés*: formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones de grupo.

- *Habilidades de planificación*: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

“El aprender y desarrollar estas habilidades en uno mismo es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar, escolar, etc. Por otra parte, somos más sensibles a las necesidades de los demás y tenemos mejores instrumentos para “modelar” su conducta. Modelar, como sabemos, es guiar la conducta y el pensamiento del otro con el comportamiento y con una actitud personal al cambio, lo cual significa que podemos facilitar de esta manera el cambio también en los otros”. (Cerbuna)

Tipos de habilidades sociales

Cognitivas: Son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el “pensar”. Por ejemplo: identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás.

Emocionales: Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, la vergüenza, etc. Son todas las relacionadas con el “sentir”.

Instrumentales: Se refiere a aquellas habilidades que tiene una utilidad. Están relacionadas con el “actuar”. Por ejemplo: conductas no verbales: posturas, tono de voz, ritmo, gestos y contacto visual.

Objetivos

Se pretende conseguir el aumento general de las habilidades de interacción social tanto en las alumnas con algún problema relacional como en las que se relacionan regularmente en su entorno habitual y trasladar, estos progresos, a sus relaciones en la vida cotidiana, casa, escuela, calle, etc. tanto con adultos como entre iguales.

Procedimiento

Ejercicios para desarrollar habilidades sociales.

La danza permite el desarrollo de la capacidad expresiva y comunicativa de la persona. Esta capacidad expresiva se valora en base a tres categorías:

- Conocimiento personal: desinhibición, conocimiento personal expresivo-segmentario y conocimiento-adaptación personal al entorno.
- Comunicación interpersonal: comunicación verbal y no verbal.
- Comunicación introyectiva: información sobre nuestro

yo interno.

Se parte de que el proceso de enseñanza de cualquier baile, permite al profesorado plantear propuestas de actividades que desarrollen la creatividad, favoreciendo la participación e implicación del alumnado en el proceso de aprendizaje (Chen y Cone, 2003).

Driver (2001), afirma que la danza puede ser entendida como el movimiento de la música y que este hecho se ha reflejado en la gran proliferación de todo tipo de música popular a lo largo del último siglo. Cuellar (1996), delimita conceptualmente el término danza como un lenguaje del cuerpo y a la vez una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. Para esta autora, la danza es un arte y una forma de expresión por medio del movimiento.

La danza se presenta, dentro de la educación, como una actividad con innumerables valores abriendo camino al trabajo de la creatividad, a la relación entre compañeros/as, al conocimiento de uno/a mismo/a, al conocimiento de otras culturas y al desarrollo de la capacidad expresiva (Kaufmann, 2006). En el siglo XXI y para el ámbito educativo-recreativo, se propone una forma de danza divergente, donde la creatividad, la improvisación y el disfrute predominan sobre el modelo (la técnica), la repetición y la memorización de patrones de movimiento (Padilla y Hermoso, 2003). Incluir en el proceso de enseñanza-aprendizaje de una danza, un espacio de creación en el cual los alumnos inventen o elaboren su propio baile o movimiento danzado puede resultar muy interesante para alcanzar objetivos tales como desarrollar la creatividad, implicar al alumnado en su proceso de aprendizaje, socializar, consolidar el aprendizaje de códigos técnicos básicos del baile o dar la posibilidad de aportar y expresar algo de uno mismo a los demás.

Ejemplo de tareas tipo desarrolladas

- Para el trabajo de la cooperación, el conocimiento, la relación y la comunicación.

Para iniciar el desarrollo de estas habilidades los alumnos se pondrán por parejas, uno delante del otro y colocados en dos filas paralelas. Tendrán que mirarse a los ojos intentando no reírse. A uno de la pareja le diré un sentimiento (alegría, duda, tristeza, incompreensión, etc.) que tendrá que representar solamente con gestos de la cara y el otro compañero tendrá que adivinar que sentimiento está expresando. Después cambiarán los roles.

En el segundo paso de esta actividad los alumnos tendrán que hacer lo mismo, pero en este caso el alumno es el que, según como se sienta, según su estado de ánimo en ese momento, tiene que expresárselo al compañero, el docente aquí no dirá nada. Los alumnos tendrán que adivinar de qué sentimiento o emoción se trata.

Para completar esta actividad se harán grupos de cuatro personas, el docente elige los miembros de cada grupo según sus características. A través de la puesta en común, de la cooperación y de defender sus opiniones. Los alumnos utilizando los pasos de baile vistos en las coreografías anteriores, desarrolladas en el programa, tendrán que hacer una pequeña coreografía expresando un sentimiento o una emoción puesta anteriormente en común. Ellos elegirán la música.

Esta actividad induce a que los alumnos se abran a los demás compañeros, que cooperen entre ellos, que se comuniquen y den a conocer sus opiniones y a defenderlas. También se consigue la comunicación a través del movimiento del cuerpo y hace que se mejore la coordinación de movimientos, tanto personal como de forma grupal.

- Para el trabajo de respetar su turno.

Esta actividad coreográfica hace que los alumnos desarrollen la capacidad para coordinarse con sus compañeras, que controlen la timidez, que respeten su turno y de forma genérica contribuye a la desinhibición sin romper el contacto con el grupo.

La tarea consiste en repetir una coreografía marcada ya anteriormente pero, con una diferencia, al tener nueve alumnas se harán tres grupos de tres personas, para que cada grupo realice una parte de la coreografía (ej. Hasta un determinado paso de baile grupo 1, hasta este otro paso de baile grupo 2, de éste último hasta el final de la coreografía, grupo 3) mientras que los otros dos grupos restantes mantienen una determinada postura concreta, pero que sea estética. Al realizar las tres partes de forma seguida, el siguiente paso es iniciar toda la coreografía pero esta vez todos en grupo, no se espera turnos, sino que los tres grupos la realizan de forma completa.

En una actividad coreográfica dónde se está trabajando en grupo. No es aconsejable obligar a bailar a uno solo delante del resto de compañeros porque puede ser muy ofensivo para la mayoría de las personas, incluso aunque no sean tímidas.

- Para el trabajo de observar y aportar.

Este ejercicio sirve, aparte de mejorar y memorizar la coreografía dada y la coordinación motriz, sirve para ayudar a los compañeros, dar y recibir críticas, saber decir las cosas amablemente, compartir y defender opiniones.

El desarrollo de esta actividad es el siguiente: Se forman parejas, si quedan impares se hará un trío. Todo el grupo se sentará en fila y por turnos irá saliendo cada pareja. Se colocará delante del grupo y a continuación nos mostrarán la coreografía. Las demás alumnas al ver algún fallo tendrán que levantar la mano para que al terminar, digan que aspecto es mejorable o que paso han hecho mal. Irán rotando hasta salir todas las alumnas. Se refuerzan positivamente unas a otras.

Horas de trabajo semanal:

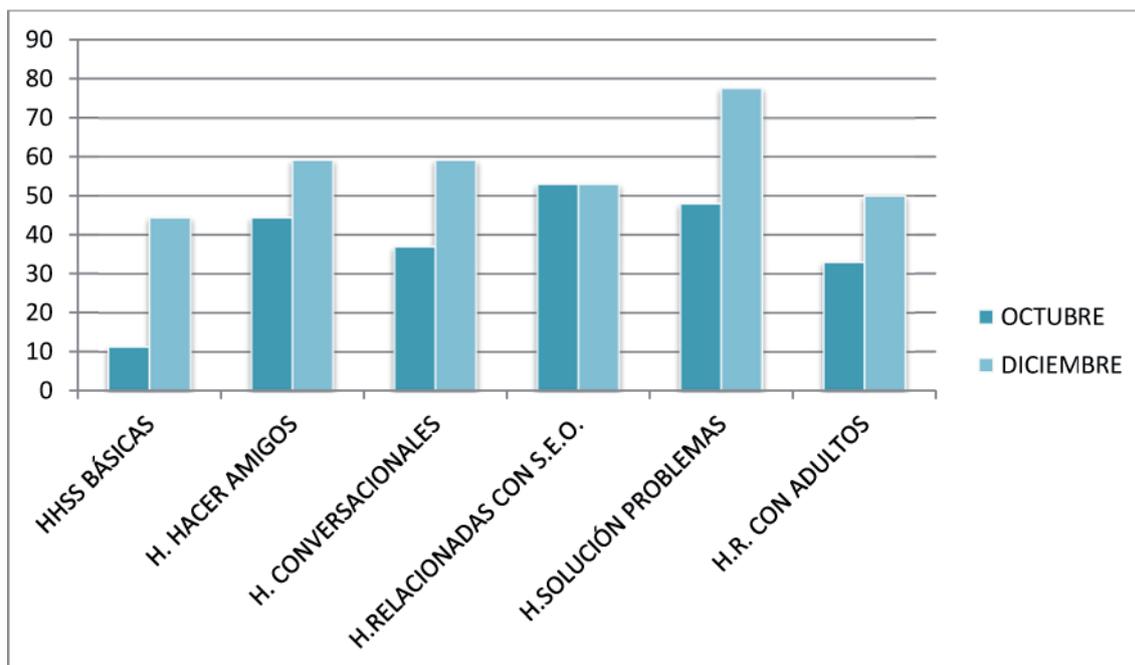
LUN.	MAR.	MIÉR.	JUE.	VIER.
	17.30 – 18.30		17.00 – 18.00	
	(9-12 años)		(9-12 años)	

Instrumentos de medida utilizados

Como instrumentos he utilizado el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas, 1992. Este se divide en seis apartados con un total de veintiocho ítems que he considerado que hacían referencia a los aspectos más básicos de las habilidades de interacción social.

Resultado de la experiencia

Prácticamente en todos los aspectos se ha observado un notable aumento de habilidades sociales dentro del grupo destacando cómo porcentajes más altos (siempre), que lo tenemos en el bloque de Habilidades Sociales Básicas, Habilidades para hacer amigos y amigas, Habilidades Conversacionales y Habilidades para relacionarse con los adultos, en el mes de Diciembre.



De lo cual podemos deducir que la realización de una tarea en grupo como es la danza ha influido positivamente en el desarrollo de las Habilidades Sociales de las niñas y de la cohesión del grupo durante estos meses.

Cada bloque a través de una hoja está dividido en cinco observaciones: Nunca, casi nunca, bastantes veces, casi siempre, siempre.

Habilidades sociales básicas:

En este bloque observamos un aumento considerable de porcentaje. En el primer mes que realizamos el cuestionario, octubre, tenemos un 11,3% en respuesta a “Bastantes veces” y en el último mes, diciembre, un 44,4% con respuesta a “Siempre”.

Dentro de este bloque encontramos: saludar, sonreír, presentarse, hacer, negar, pedir favores y ser amable.

Ser amable es el ítem que más ha mejorado.

Habilidades para hacer amigos y amigas:

Aquí tenemos un porcentaje más próximo entre un mes y otro, pero también se puede observar una mejora. En el mes de octubre el 44,4% destacaban con una anotación de “Casi siempre” y en el mes de diciembre aumentó hasta un 59,6% en la anotación de “Siempre”.

Encontramos: reforzar a otros, iniciación social, unirse al juego, ayudar, cooperar y compartir.

Ayudar mejoró considerablemente desde octubre hasta diciembre.

Habilidades conversacionales:

En habilidades conversacionales obtenemos un 37% de las alumnas con una anotación de “Casi siempre” en octubre y un 59,2% en el último mes de la realización del cuestionario en respuesta a “Siempre”.

En este apartado se sitúan los ítems de: iniciar, mantener y terminar una conversación.

Mantenerla mejora casi en el 50%.

Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones:

En este apartado los resultados más altos corresponden a “bastantes veces” con un 53 % en octubre y se sigue con un 53% en diciembre pero pasando a la anotación de “Casi siempre”.

Este apartado consta de autoafirmaciones positivas, expresar emociones, recibir emociones, defender los propios derechos y defender las propias opiniones, destacando sobre estas una gran mejora en el ítem “defender los propios derechos”.

Habilidades de solución de problemas:

Encontramos resultados bastante considerables, con un 48% en el mes de octubre en respuesta a “Casi nunca” que se amplía en el mes de diciembre a un 77,7% en respuesta a “bastantes veces”, tenemos una gran mejora.

En este bloque se muestra: identificar problemas interpersonales, buscar soluciones y anticipar consecuencias.

Anticipar consecuencias aumenta notablemente de un mes a otro.

Habilidades para relacionarse con los adultos:

En este último bloque la mejoría aumenta de un 33% como mayoría en “Casi nunca” en el mes de octubre y un 50% en respuesta a “Siempre” en diciembre.

Encontramos los apartados siguientes: cortesía, conversar, hacer peticiones y solucionar problemas.

Se alcanzaron al final del periodo los mejores resultados en conversar y hacer peticiones.

Conclusión

En la clase de baile, las niñas tienen la oportunidad de expresar sentimientos, deseos y pensamientos y es precisamente en los trabajos de expresión corporal donde se pueden observar muchas manifestaciones, donde las niñas espontáneamente demuestran sus inconformidades, sus tristezas, alegrías, frustraciones y motivaciones.

Es en ese momento donde la profesora debe orientar el proceso educativo, encaminándolos hacia la construcción de patrones que fortalezcan sus habilidades para comunicarse e

interactuar de una forma asertiva con su entorno y las personas que las rodean.

Dentro del fortalecimiento de las habilidades sociales, es primordial resaltar la importancia que tienen las actividades por parejas, tríos y grupos, porque a partir de ellas las niñas reconocen que no están solas y que a su lado existen compañeras a las cuales deben tolerar, atender y respetar.

También resaltar que el diálogo es un factor muy importante para el desarrollo de las habilidades sociales del niño, porque es a partir de éste se pueden establecer diferencias y relaciones que conducen a la solución de dudas y preguntas que a diario se plantea el niño de acuerdo a sus experiencias, además, de adquirir las bases fundamentales para fortalecer los conocimientos previos frente a determinadas situaciones.

Durante la realización de las diferentes sesiones de clase fue evidente la importancia de las actividades grupales. Al hacer las diversas actividades relacionadas con el contacto corporal, algunas de las alumnas se mostraron en un principio inquieto y vergonzoso, pero cuando percibieron que en ese contacto podían relacionarse de manera positiva, mostraron actitudes de agrado y respeto hacia sus compañeras, fortaleciendo la convivencia de la clase y las relaciones interpersonales.

Bibliografía

1. Cerbuna, Pedro. Las habilidades sociales. En: <http://www.usuarios.com/ib305128/doment618n.htm>. Monografias.com
2. Monjas, I (2002). (PEHIS) Programa de enseñanza de Habilidades de interacción social, Madrid. www.psicologiadivina.com.es/Habilidades%20Sociales.html. scribd.com/doc/60152898/habilidades-sociales
3. KAUFMANN, K. (2006). *Inclusive Creative Movement and Dance*. Illinois: Human Kinetics.
4. CHEN, W. y CONE T. (2003). “Links Between Children’s Use of Critical Thinking and an Expert Teacher’s Teaching in Creative Dance”. *Journal of Teaching in Physical Education* (22), 53-60.
5. CUELLAR, M.J. (1996) “Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte”. *Boletín SPEE* (13), 89-98.
6. DRIVER, I. (2001). *La enciclopedia del baile*. Paidotribo. Barcelona.

