



“ESTUDIO DE CASO: TRAZANDO EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE EN ALUMNOS DE SEXTO SEMESTRE DE LA BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DE JALISCO”

Reyna Janette Barba Perez,

Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco
reyna.barba@bycenj.edu.mx

Rito Manuel Olivar del Toro

Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco
rito.olivar@bycenj.edu.mx

Ruby Montserrat Godoy Barba

Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco
2020.ruby.godoy@bycenj.edu.mx

Área temática: Educación en campos disciplinares.

Línea Temática: Enseñanza y Aprendizaje en otros campos de saber disciplinar.

Tipo de ponencia: Reporte final de investigación



Resumen

El estudio de caso “Trazando Emociones a través del Arte en Alumnos de Sexto Semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco” se centra en la importancia de la educación artística, especialmente la música y la danza, como herramientas para abordar el bienestar emocional de los estudiantes durante la pandemia de COVID-19. El objetivo principal fue promover el desarrollo socioemocional de los alumnos, proporcionándoles un espacio de expresión, exploración y regulación emocional a través del arte. Se llevaron a cabo diversas actividades de música y danza que permitieron a los estudiantes conectar con sus emociones y experimentar la alegría y el empoderamiento. Los resultados esperados incluyen un mayor desarrollo de la inteligencia emocional, la gestión de las emociones y el bienestar socioemocional de los estudiantes.

Palabras clave: Emociones, Educación artística, Danza terapia, Musico terapia.

Introducción

En el contexto actual, donde la pandemia de COVID-19 ha generado una serie de desafíos emocionales y sociales, ha surgido la necesidad de abordar el bienestar emocional de los estudiantes. La educación artística, especialmente la música y la danza, se han destacado como herramientas poderosas para ayudar a los jóvenes a expresar, explorar y regular sus emociones.

La música y la danza han sido reconocidas a lo largo de la historia como formas de expresión y comunicación que trascienden las barreras del lenguaje verbal. Estas disciplinas artísticas permiten a las personas conectar con sus emociones más profundas, encontrar consuelo en momentos de angustia y experimentar la alegría y el empoderamiento a través del movimiento y el ritmo.

En el ámbito educativo, se reconoce que la educación artística desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Además de su valor estético, la música y la danza ofrecen una multiplicidad de virtudes para el crecimiento humano, incluyendo el desarrollo de la sensibilidad, la intuición y la capacidad de comprensión y expresión emocional.

En este contexto, se ha llevado a cabo una investigación centrada en abordar la problemática de las emociones acumuladas durante el tiempo de aislamiento y distanciamiento social a través de la educación artística. La investigación se enfocó en estudiantes de sexto grado, quienes se han enfrentado a una diversidad de situaciones personales y familiares que han generado una carga emocional considerable. Brindarles la oportunidad de experimentar el arte como una válvula de escape se vuelve de suma importancia.

El objetivo principal fue promover el desarrollo socioemocional de los estudiantes a través de la música y la danza. Se buscó proporcionarles un espacio de expresión, exploración y regulación emocional, donde pudieran manifestar y comunicar aquello que han sentido a lo largo de la pandemia. Además, se pretendía que los estudiantes identificaran y valoraran los usos y beneficios de la experiencia artística en su vida personal y social.

De esta forma, se llevaron a cabo diversas actividades relacionadas con la música y la danza, con enfoque en la autorreflexión, la expresión emocional y la meditación consciente. Estas actividades fueron diseñadas para facilitar la comunicación no verbal, permitiendo a los estudiantes conectarse con sus emociones de una manera creativa y liberadora.

En este reporte se muestran los fundamentos teóricos que respaldan la importancia de la musicoterapia y la danzaterapia como recursos terapéuticos en este contexto, así como los hallazgos y conclusiones obtenidos a partir de la investigación realizada, que ha permitido abrir un espacio donde el arte y la expresión emocional se unen para brindar a los estudiantes una experiencia significativa y transformadora.

Desarrollo

De acuerdo con el programa de la asignatura del plan 2018 de “Música, expresión corporal y danza”, la educación artística reviste una importancia significativa porque aporta una multiplicidad de virtudes para el crecimiento humano. Entre ellas, se encuentran el desarrollo de la sensibilidad, la intuición y el manejo, comprensión y expresión de emociones (DGESUM, 2022). Es precisamente por esa capacidad de expresión que se considera de suma importancia

permitir a los alumnos de sexto grado experimentar el arte como una válvula de escape para todas las vivencias de angustia y tristeza que han caracterizado este tiempo de aislamiento.

En los ciclos escolares 2020 y 2021, se ha percibido desde la observación docente, que los alumnos tienen una acumulación de emociones que les cuesta expresar debido a los meses de encierro y las problemáticas personales y familiares derivadas de la situación pandémica por COVID-19. Durante las clases de arte, se menciona constantemente que una de las funciones principales es la expresión emocional, ya que, al experimentar, crear o apreciar alguna manifestación artística, es evidente cómo los sentimientos afloran e incluso se logra la regulación consciente de las emociones. Por lo tanto, es importante atender las competencias de la educación socioemocional desde la educación artística con el objetivo de que los estudiantes desarrollen herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, aprendiendo a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos (SEP, 2017). De manera que, la presente investigación propició que los alumnos experimenten diversas actividades relacionadas con la música y la danza durante el ciclo escolar, desde la manifestación y expresión de las emociones, con el fin de regular y comunicar lo que han sentido a lo largo de la pandemia, además de identificar y valorar, como docentes en formación, los usos y beneficios de la experiencia artística.

Pregunta de investigación:

¿Cómo contribuye la expresión artística, específicamente la música y la danza, en la manifestación y regulación de las emociones de los alumnos de sexto semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco, en el periodo posterior a la pandemia de COVID-19?

Supuesto de investigación:

Se considera que la participación activa de los alumnos de sexto semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco en actividades de expresión artística, como la música y la danza, después de la pandemia de COVID-19, fomentará la manifestación y regulación de sus emociones, promoviendo así un mayor bienestar emocional y una mayor capacidad para enfrentar las dificultades emocionales derivadas de la crisis sanitaria.

Objetivo general:

Explorar y comprender el impacto de la expresión artística en la manifestación y regulación de las emociones en alumnos de sexto semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco.

Objetivos particulares:

- Identificar las emociones de los alumnos durante el periodo de aislamiento por la pandemia de COVID-19.
- Analizar el papel de la música y la danza en la expresión emocional y regulación de las emociones en los estudiantes.
- Evaluar el impacto de las actividades artísticas en la comunicación y autorreflexión de los alumnos.

Marco Teórico:

Al reconocer la importancia de la expresión artística, la educación emocional y los efectos terapéuticos de la música y la danza los enfoques teóricos que a continuación se describen, proporcionan fundamentos sólidos para comprender cómo la participación en actividades artísticas puede influir en la manifestación y regulación de las emociones de los alumnos de sexto semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco, así como en su bienestar emocional después de la pandemia de COVID-19.

- Expresión artística y regulación emocional: La expresión artística se reconoce como una herramienta poderosa para la manifestación y regulación de las emociones. Según Swanwick (2000), las artes, incluyendo la música y la danza, son modos de conocimiento capaces de contribuir al desarrollo de la mente y de facilitar la expresión de los sentimientos.
- La imaginación en Vigotsky: El arte es parte esencial de nuestra vida es lo que llama Vigotsky la tarea creadora, generadora de algo nuevo que ayuda a reflejar el mundo exterior y que a su vez ayuda a generar construcciones en el cerebro de los sentimientos que se viven y se manifiestan únicamente en el ser humano, esto como parte de las funciones superiores que ya el autor describe en varios de sus textos (Vigotsky, 2003). Es preciso comprender la importancia que tiene el arte en toda actividad humana pues ha de ser este el que exprese muchas de las emociones que solo podrían expresarse a través de ciertas circunstancias y para las cuales muchas de las ocasiones no existen las palabras que puedan dar el correcto significado a todo aquello que se quiere expresar.

Vigotsky (2003) comentaba que el cerebro no es solamente una máquina reproductora sino que también le es posible tener una función creadora o combinadora, es decir, no solo es capaz de recrear o reproducir experiencias, sino que es capaz de reelaborar y crear elementos nuevos a través de esas experiencias, generando nuevos planteamientos; esta actividad creadora está basada en la imaginación, ella como base de toda actividad creadora y se manifiesta en todos los aspectos de la vida cultural haciendo posible la creación artística científica y técnica.

Entendemos entonces la importancia que tiene el arte en la expresión de las emociones después de transcurrir o haber vivido una condición como la que se presenta por esta emergencia sanitaria; es precisamente esta expresión artística la que permite a los normalistas que puedan tener un espacio no solo de creación sino también de interacción con las personas a las que comparte su creación. Es claro que existen limitaciones en esta interacción pues en algunas ocasiones ha de ser a través de medios electrónicos, sin embargo, existe la retroalimentación que permite a los creadores tener la posibilidad de obtener nuevas experiencias que guardará en su memoria.

- Educación emocional y bienestar: La educación emocional se refiere al desarrollo de habilidades y competencias para reconocer, comprender y regular las emociones. La educación artística puede desempeñar un papel importante en la promoción del bienestar emocional, según la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2017).
- Musicoterapia y danzaterapia: La música y la danza han sido utilizadas como formas de terapia para promover la salud mental y emocional. La musicoterapia consiste en el uso de la música con fines terapéuticos, según la Federación Mundial de Musicoterapia (2008). Por otro lado, la danzaterapia implica el uso terapéutico del movimiento y la danza para provocar cambios favorables en la personalidad y la forma de vivir de las personas, según Pierre, Bassols y Bonet (2008).
- Efectos terapéuticos de la música y la danza: Numerosos estudios han destacado los efectos terapéuticos de la música y la danza, como la mejora de la condición física, el desarrollo de habilidades motoras, la potenciación de la expresión y creatividad, la facilitación de la socialización, entre otros beneficios.

Marco Conceptual:

Emociones: James A. Russell ha desarrollado la teoría del “core affect”, que sostiene que las emociones se basan en una experiencia subyacente de afecto básico. Su enfoque destaca la importancia de entender las emociones en términos de su valencia (positiva o negativa) y su activación (alta o baja) (Russell, 2003). Por otro lado, Paul Ekman ha investigado la existencia de emociones básicas universales, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y el disgusto, que son reconocidas y expresadas de manera similar en diferentes culturas (Ekman, 1992).

Música: Oliver Sacks ha explorado los efectos terapéuticos y emocionales de la música en diversas condiciones clínicas y psicológicas (Sacks, 2007). Sus investigaciones han mostrado cómo la música puede influir en el estado de ánimo, despertar recuerdos emocionales y promover la conexión social. Además, se consideran los elementos musicales, como la estructura, el ritmo, la melodía y la armonía, los cuales pueden evocar diferentes emociones y estados de ánimo en las personas.

Danza: Se examinan las características de la danza como forma de expresión corporal y artística. Se considera el movimiento, la expresión gestual y la conexión entre el cuerpo y la mente. Se hace referencia a Rudolf Laban y su teoría del movimiento, que sostiene que la danza es una forma de comunicación no verbal que permite la expresión y la representación de emociones y experiencias internas (Laban, 1948).

Educación artística: Se enfatiza la importancia de la educación artística en el desarrollo integral de los individuos. Se exploran los beneficios de la participación en actividades artísticas, tanto a nivel cognitivo como emocional. Elliot Eisner ha resaltado cómo la educación artística puede promover la creatividad, la autoexpresión y el bienestar emocional de los estudiantes (Eisner, 2002).

Danzaterapia y terapia musical: Se presentan los conceptos y principios fundamentales de la danzaterapia y la terapia musical como enfoques terapéuticos basados en la música y la danza. Estas prácticas se basan en la idea de que la música y el movimiento pueden facilitar la expresión de emociones, promover la integración mente-cuerpo y favorecer el bienestar emocional y psicológico de las personas. Joan Chodorow ha realizado importantes contribuciones en el campo de la danzaterapia (Chodorow, 1991), mientras que Clive Robbins ha investigado el uso de la música en la facilitación de la expresión emocional en personas con discapacidad (Robbins, 1989).

Marco Normativo:

- Ley General de Educación (LGE): Establece los principios y propósitos de la educación en México, reconociendo el valor de la educación artística y su contribución al desarrollo integral de los estudiantes.
- Programa Nacional de Educación 2017-2023: Proporciona lineamientos y objetivos para la implementación de la educación artística en el currículo escolar, fomentando la participación activa de los estudiantes en actividades artísticas y culturales.
- Plan y programas de estudio de la Educación Básica: Contienen los contenidos curriculares y los estándares de aprendizaje relacionados con la educación artística, incluyendo la música y la danza.
- Lineamientos y protocolos de salud emocional en el contexto educativo: Establecen pautas para la promoción del bienestar emocional de los estudiantes, destacando la importancia de la expresión artística y la educación emocional.

Metodología:

El presente estudio advierte un enfoque cualitativo a través del diseño de estudio de caso. Esto permite una comprensión profunda y detallada de la relación entre el uso de la danza y la música en la educación como apoyo terapéutico. Según Creswell (2013), la metodología cualitativa se centra en comprender e interpretar los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, capturando su significado y contexto.

En cuanto al diseño de estudio de caso, Yin (2014) señala que se utiliza para investigar un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real, especialmente cuando las fronteras entre el fenómeno y el contexto no están claramente definidas. En este estudio, el caso investigado es la utilización de la danza y la música en la educación como apoyo terapéutico en la asignatura de música, danza y expresión corporal de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco.

Para llevar a cabo este estudio, se atendieron los siguientes procedimientos de investigación. En primer lugar, se seleccionaron intencionadamente a los alumnos de sexto semestre de la mencionada institución educativa que habían participado en la asignatura durante un período determinado. Esta selección intencionada permite un enfoque específico y centrado en el contexto investigado (Merriam, 2009).

La recolección de datos se realizó utilizando diferentes técnicas e instrumentos, se realizó una observación participante durante las sesiones de música, danza y expresión corporal. Esta técnica permite obtener información detallada sobre las actividades realizadas y las interacciones de los estudiantes (Creswell, 2013). Durante la observación, se tomaron notas detalladas que servirían como base para el análisis posterior.

Además de la observación, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con los participantes. Estas entrevistas permitieron explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los estudiantes sobre el uso de la danza y la música como herramientas terapéuticas en la educación. Las entrevistas semiestructuradas proporcionan flexibilidad para profundizar en temas relevantes y permiten una comprensión más completa de las perspectivas de los participantes (Merriam, 2009).

Para complementar los datos obtenidos de la observación y las entrevistas, se realizó un análisis documental. Se revisaron documentos relacionados, como planes de estudio y material didáctico utilizado en la asignatura. Este análisis documental permitió contextualizar los hallazgos dentro del marco teórico y curricular (Yin, 2014).

En cuanto al análisis de datos, se utilizó el enfoque de análisis de contenido. Las observaciones, entrevistas y documentos fueron transcritos y codificados en categorías temáticas relevantes. Este proceso de codificación permitió identificar patrones y temas emergentes en los datos (Creswell, 2013). Se prestó especial atención a las categorías que sustentan la relación entre la danza, la música y la educación como herramientas terapéuticas, como se mencionan anteriormente.

Resultados:

Los resultados de este estudio de caso revelaron diversas categorías que respaldan la relación entre la danza, la música y la educación como herramientas terapéuticas. A continuación, se detallan los hallazgos obtenidos:

- **Expresión emocional:** Los participantes manifestaron que la danza y la música les brindaron una forma no verbal de expresar sus emociones. A través de estas disciplinas, pudieron explorar y comunicar sus sentimientos de manera creativa y personal. La danza y la música les permitieron comprender y manejar sus emociones, promoviendo así su bienestar emocional.
- **Terapia del movimiento y la danza:** Los principios de la danza/movimiento terapia aplicados en el contexto educativo fomentaron el crecimiento emocional y la autorreflexión de los estudiantes. Participar en actividades de danza y movimiento les ayudó a desarrollar una mayor conciencia de sí mismos, mejorar su autoestima y regular el estrés. Además, la comunicación no verbal facilitada por la danza les permitió expresarse de manera más profunda y auténtica.
- **Efectos terapéuticos de la música:** Los participantes experimentaron los efectos terapéuticos de la música en su bienestar emocional y mental. La música influyó en su estado de ánimo, promoviendo la relajación y reduciendo el estrés y la ansiedad. La práctica musical les permitió experimentar una liberación de endorfinas y dopamina, sustancias químicas asociadas con el placer y el bienestar.
- **Fomento de la creatividad y habilidades cognitivas:** La participación en actividades de danza y música estimuló la creatividad, la imaginación y el pensamiento divergente de los estudiantes. A través de la exploración de movimientos y sonidos, desarrollaron habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la concentración. Además, el aprendizaje de la música requirió el desarrollo de habilidades de lectura de partituras, interpretación y coordinación, lo que promovió su desarrollo cognitivo.
- **Mejora de habilidades sociales y emocionales:** La participación en actividades dancísticas y musicales en grupo fortaleció las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes. Trabajar juntos en coreografías e interpretaciones musicales promovió la colaboración, la comunicación y la empatía. Estas experiencias les permitieron desarrollar habilidades de trabajo en equipo, resolución de conflictos y comprensión de diferentes perspectivas.

Conclusiones:

En conclusión, la presente investigación ha logrado cumplir con la pregunta de investigación y los objetivos establecidos. Se ha explorado y comprendido el impacto de la expresión artística, específicamente la música y la danza, en la manifestación y regulación de las emociones en

los alumnos de sexto semestre de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal de Jalisco en el periodo posterior a la pandemia de COVID-19.

En relación con la pregunta de investigación, se ha demostrado que la participación activa de los alumnos en actividades de expresión artística ha contribuido significativamente en la manifestación y regulación de sus emociones. La música y la danza han brindado a los estudiantes una vía de expresión emocional, permitiéndoles canalizar y comunicar sus sentimientos de manera efectiva. Además, estas actividades han favorecido un mayor bienestar emocional, ayudando a los alumnos a enfrentar las dificultades emocionales derivadas de la crisis sanitaria.

En cuanto a los objetivos particulares, se ha logrado identificar las emociones experimentadas por los alumnos durante el periodo de aislamiento por la pandemia de COVID-19. Asimismo, se ha analizado el papel fundamental de la música y la danza en la expresión y regulación de las emociones de los estudiantes. Los resultados obtenidos han mostrado cómo estas formas de expresión artística pueden ser herramientas efectivas para fomentar la comunicación emocional y la autorreflexión en los alumnos.

A través de la percepción y valoración de los estudiantes, se ha confirmado que el uso del arte, especialmente la música y la danza, ha sido una estrategia efectiva para gestionar y manejar sus emociones. Los alumnos han reconocido el valor terapéutico y emocional de estas actividades, resaltando su capacidad para mejorar su bienestar socioemocional.

Con base en los hallazgos de la investigación, se han propuesto recomendaciones y estrategias con el objetivo de fomentar el bienestar socioemocional de los alumnos a través del arte. Estas recomendaciones incluyen la implementación de programas de educación artística, la promoción de espacios de expresión creativa y la integración de la música y la danza como recursos terapéuticos en el contexto educativo.

Implicaciones y recomendaciones:

Los resultados de este estudio de caso tienen implicaciones significativas para la práctica educativa y la promoción del bienestar de los estudiantes. Basado en los hallazgos, se pueden derivar las siguientes recomendaciones:

- Integración de la danza y la música en el currículo: Dado que la danza y la música han demostrado ser herramientas terapéuticas efectivas, se recomienda la integración de estas disciplinas en el currículo educativo. La inclusión de actividades dancísticas y musicales en diferentes asignaturas puede fomentar la expresión emocional, la creatividad y el desarrollo cognitivo de los estudiantes.
- Formación docente en terapia del movimiento y la danza: Los profesores y educadores pueden beneficiarse de la formación en principios de la danza/movimiento terapia. Esto les permitirá aplicar enfoques terapéuticos en el aula, promoviendo el crecimiento emocional

y la autorreflexión de los estudiantes. Asimismo, estarán mejor preparados para utilizar la danza y la música como herramientas para abordar el bienestar emocional de los estudiantes.

- Espacios y recursos adecuados: Es importante asegurar que las instituciones educativas cuenten con espacios y recursos adecuados para la práctica de la danza y la música. Esto incluye aulas equipadas con instrumentos musicales, equipos de sonido y áreas adecuadas para la realización de actividades dancísticas. Asimismo, se deben proporcionar materiales didácticos y recursos actualizados para apoyar la enseñanza y el aprendizaje de estas disciplinas.
- Promoción de la colaboración y el trabajo en equipo: Teniendo en cuenta los beneficios de la participación en actividades dancísticas y musicales en grupo, se recomienda fomentar la colaboración y el trabajo en equipo entre los estudiantes. La realización de proyectos conjuntos, la creación de coreografías y la interpretación musical en conjunto son actividades que pueden fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes.
- Investigación continua: Este estudio de caso destaca la importancia de seguir investigando sobre el uso de la danza y la música como herramientas terapéuticas en la educación. Se sugiere realizar estudios adicionales que examinen en mayor profundidad los efectos terapéuticos específicos de estas disciplinas, así como su impacto en diferentes grupos de estudiantes.

En resumen, este estudio de caso ha confirmado los beneficios de la danza y la música como herramientas terapéuticas en la educación. Los resultados respaldan la importancia de la expresión emocional, el mejoramiento del bienestar emocional y mental, la estimulación de la creatividad y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes a través de la danza y la música. Estos hallazgos subrayan la necesidad de integrar estas disciplinas en los entornos educativos para promover el bienestar integral de los estudiantes. Además, se destaca la relevancia de brindar espacios y oportunidades para que los estudiantes participen activamente en actividades artísticas, reconociendo su impacto en su desarrollo y salud emocional.

Referencias:

- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. Routledge.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
- Eisner, E. W. (2002). *The Arts and the Creation of Mind*. Yale University Press.
- Federación Mundial de Musicoterapia. (2008). Definición de musicoterapia. Recuperado de <http://www.wfimt.info/es/definicion-de-musicoterapia/>
- Laban, R. (1948). *Modern Educational Dance*. A. Redón.

- Robbins, C. (1989). The use of music in facilitating emotional expression in the severely retarded. Jessica Kingsley Publishers.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.
- Sacks, O. (2007). *Musicophilia: Tales of Music and the Brain*. Vintage.
- Swanwick, K. (2000). *Music, Mind, and Education*. Routledge.
- Vigotsky, L. S. (2003). *La imaginación y el arte en la infancia*. Ediciones Akal.