

EL TRABAJO CORPORAL DE LAS EMOCIONES: UNA APUESTA POR LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

Beatriz Fernández Díez. bfernandez@uemc.es
Universidad Europea Miguel de Cervantes (Valladolid)

RESUMEN

Actualmente los distintos enfoques de la emoción se suelen agrupar en planteamientos biológicos, conductuales, cognitivos y expresivos, siendo éstos últimos los que más nos interesan desde la materia que nos ocupa: La Expresión Corporal. Aún así, todos ellos hay que tenerlos en cuenta de cara a realizar un trabajo integral de la emoción enfocada a la salud. Con este taller se pretende poner de manifiesto la estrecha relación que existe entre la expresión corporal de las emociones y la salud, entendida como un concepto complejo que integra aspectos que van desde lo meramente físico hasta aquellos relacionados con el equilibrio emocional y las relaciones sociales.

PALABRAS CLAVE: expresión emocional, efectos saludables, autoconciencia, empatía, cuerpo

1.- OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN CON ESTE TRABAJO:

- Proporcionar una visión y una experimentación de las relaciones tan estrechas que existen entre la expresión de las emociones y la salud.
- Facilitar la conexión con el propio cuerpo, recuperando el movimiento espontáneo. Encontrarse con el cuerpo sensible, el cuerpo que siente y recuerda.
- Favorecer la unión entre movimiento y emoción, tratando de expresar lo que realmente se siente y mejorando así la autopercepción y la autoconciencia.
- Incentivar la creatividad a través de las vivencias corporales propias y en relación a los demás.
- Estimular las emociones positivas, valorando su clara implicación en las estrategias de regulación de las experiencias negativas.
- Potenciar el uso del cuerpo en la expresión de la emoción, frente al abuso de la expresión facial.

2.- DIMENSIONES DE LA EMOCIÓN Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD

En la actualidad, parece ser un hecho bastante aceptado que los procesos emocionales implican un complejo sistema funcional, donde deben considerarse aspectos multidimensionales como los biológicos, los sociales, los cognitivos, y los afectivos (Palmero, 1996: 77). Por una parte, las respuestas emocionales poseen componentes biológicos que llegan a ser indispensables para la manifestación de la conducta emocional. De este modo, distintas emociones van acompañadas de diferentes estados corporales, que fisiológicamente se pueden resumir en:

- Cambios en los músculos lisos, en la frecuencia cardíaca y en la secreción hormonal.
- Composición química de los fluidos corporales.
- Cambios en la actividad de los músculos esqueléticos.

Estos mecanismos nos permiten elegir la alternativa de respuesta que mejor posibilita al organismo conseguir la adaptación. En suma, la emoción representa la más compleja expresión de los sistemas homeostáticos de regulación. Cuando la emoción se bloquea o no es liberada, el cuerpo puede sufrir algunas enfermedades o manifestaciones psicósomáticas, como la hipertensión, las migrañas, trastornos gastrointestinales, obesidad, u otras enfermedades catalogadas como “síntomas somáticos no explicables” (fatiga crónica,

intestino irritable, cistitis crónica, etc.). De ahí la importancia de manejar y expresar adecuadamente las emociones, caminando así hacia la salud, y consecuentemente, hacia la calidad de vida.

La dimensión social nos pone de manifiesto que las emociones juegan un papel básico en la dinámica grupal, y la expresión de las mismas se relaciona con las interacciones personales y la organización de la propia conducta. Aunque las emociones estén biológicamente determinadas (Darwin, 1872), la cultura y las experiencias que recibe un individuo ejercen influencia en la expresión de las mismas, así como en el tipo de estímulos, ya sean internos (por ejemplo un recuerdo) o externos (por ejemplo la percepción de una situación a través de los sentidos), que desencadenan una emoción. Damasio (1995), distingue así entre emociones primarias o universales: felicidad/alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y aversión/asco; emociones secundarias o sociales: vergüenza, celos, culpa y orgullo; y emociones de fondo: bienestar, malestar, calma, tensión, fatiga, energía, anticipación, desconfianza. Ruano, K. (2003: 177-180) ofrece un análisis exhaustivo de la relación entre las emociones concretas y los rasgos faciales que las acompañan, destacando además la importancia de reconocerlas en nosotros mismos y en los demás, comprenderlas y expresarlas adecuadamente (Ruano, K.: 180).

La dimensión afectiva nos lleva directamente al término “experiencia emocional”, haciendo referencia así a la parte subjetiva de la emoción: el sentimiento de la emoción. El sentimiento de la emoción es la experiencia privada de la emoción, de tal manera que no alcanzamos a saber a ciencia cierta qué es lo que está sucediendo en el interior de la otra persona, cómo está viviendo o experimentando realmente esa emoción. En este sentido, cobra mucha importancia la empatía o capacidad para reconocer las emociones de los demás, saber qué quieren y qué necesitan. Esto puede suponer un alivio para la persona que está experimentando una emoción, pues cuando nos escuchan, nuestros sentimientos profundos expresados vuelven a nosotros clarificados y sentimos gratitud por compartir. En definitiva, la misma situación engendra muy distintas reacciones y vivencias dependiendo de la persona, por eso debemos, como educadores, escuchar y respetar el repertorio de movimientos que le surgen a la persona cuando se trabajan las emociones desde la Expresión Corporal, sin tratar de interpretar o analizar al otro. Como dice Rogers, N. (2003), “hay una línea muy tenue entre ser docente y terapeuta”, añadiendo que “los buenos maestros ofrecen aceptación, escucha empática y un ambiente de seguridad”.

El aspecto cognitivo nos lleva a reconocer la emoción, a razonar la emoción, saber los mecanismos que la producen y las reacciones que se han desatado. Se puede interpretar también desde el sujeto que observa al otro, entendiéndose de este modo como la reflexión realizada acerca de la experiencia que vive la persona que experimenta la emoción y está siendo observada (Fischman, D., 2005).

Estas dimensiones nos recuerdan que a la hora de trabajar corporalmente las emociones debemos tenerlas en cuenta, pues el equilibrio de las mismas nos va a conducir a ese estado de homeostasis y, consecuentemente, de salud. Tenerlas en cuenta implica, que aunque se trate de un trabajo corporal de las emociones, éste no es posible sin la integración de tres focos o líneas de trabajo:

- Pensamiento
- Movimiento
- Sentimiento

3.- PAPEL DE LA EMOCIÓN EN EL CONCEPTO ACTUAL DE SALUD

La salud no se entiende como algo estático, sino como un proceso continuo donde tiene cabida la sensación de bienestar, la capacidad para ejercer toda clase de funciones, e incluso la de contribuir a la felicidad de los semejantes; en este sentido, la salud de la persona se vincula, también, a los procesos socio-culturales a los que se ve sometido, manteniendo una relación muy próxima con el ámbito educativo. Se trata de una filosofía que entiende que la base de la salud son los estilos de vida saludables, que van a influir directamente en la calidad de vida de una persona. Los estilos de vida saludables son formas de vida que comprenden diversos aspectos, entre los que se encuentran las relaciones armoniosas, adecuada autoestima, buena comunicación, conductas saludables, etc. El trabajo corporal de las emociones contribuye de manera importante a la consecución de estos aspectos. Hoy en día, cuando se trata de educar para la salud, los enfoques que se están utilizando no se limitan sólo al individuo sino que pretenden implicar a otras personas, sobre todo en trabajos de grupo, donde se trata de comunicarse recíprocamente con cierta afectividad y afinidad. En este ámbito se utiliza la expresión de las emociones como una técnica preventiva, educativa, reeducativa, y terapéutica, enmarcada en diferentes escenarios: en el ámbito escolar, centros de salud, con personas mayores, en el ámbito empresarial, en programas de mediación y solución de conflictos, etc.

Trabajar corporalmente las emociones para la salud puede encuadrarse en cualquiera de los ámbitos anteriormente mencionados. Además de la armonía interior que se pretende conseguir en este camino hacia un estilo de vida saludable, los efectos más inmediatos sobre la salud se deben principalmente a dos razones:

- Los efectos saludables, sobradamente conocidos, que el movimiento corporal tiene en todos sus sistemas. Estudios realizados en danzaterapia, demuestran efectos positivos en relación al bienestar corporal general, a la autopercepción y a la percepción de las relaciones con los demás (Koch, S.C., 2006, 131, 132).
- Por otra parte, la expresión de las emociones conlleva un aspecto liberador o catártico para la persona que comunica. Es más, la comunicación no verbal tiene la peculiaridad de permitir captar la riqueza del mundo emocional y relacional del individuo, que en los modernos enfoques de salud se considera el punto esencial para cualquier cambio o movilidad de los procesos emocionales y cognitivos. Koch (2006: 132), nos da a conocer que la comunicación a través del movimiento mejora significativamente la calidad de vida de la persona, conlleva una reducción del estrés, de la ansiedad y de la depresión, y aumenta la autoestima.

4.- RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR CORPORALMENTE LAS EMOCIONES

- La expresión real y no fingida de las emociones se fundamenta en un trabajo previo de conciencia del propio cuerpo. Escucharse internamente y mirarse hacia dentro permite trabajar la emoción desde el interior al exterior y no a la inversa (Wadsworth Hervey, L., 2007: 104).
- La lentitud como puerta a la percepción. Tomarse el tiempo necesario para entrar en contacto con uno mismo.

- Escuchar al otro y no perder la oportunidad de comunicarse a causa de dejarse llevar por la necesidad emocional de actuar, de hacer algo. El requisito básico es superar el impulso de hablar y buscar el contacto visual y corporal.
- La ternura y la libertad son dos herramientas útiles para el trabajo de las emociones y los sentimientos.
- Es muy importante el concepto de “vaciar”: partiendo de una mente en blanco, dejar que fluyan las emociones sin entrar en juicios de valor. Vacándose, las emociones se liberan a través de un movimiento corporal espontáneo, simbólico, creativo y comunicativo (Capello, P.P., 2007: 49).

5.- POSIBLES PASOS A SEGUIR:

1º- SENTIR EL CUERPO: En un primer momento se debe trabajar individualmente la consciencia corporal, la escucha del propio cuerpo. Corresponde a esta fase la realización de ejercicios de ritmicidad interior, de consciencia de cada parte del cuerpo, de las necesidades de ejercicio y calma del cuerpo. Puede suponer una ayuda para esta fase el trabajo de la conciencia respiratoria, del ritmo cardíaco, la temperatura corporal y el grado de tensión y vibración emocional del cuerpo. De esta manera preparamos al cuerpo y a la mente para dejar fluir las emociones: “Todo lo que detiene el pensamiento manteniendo la alerta da una oportunidad al interior anhelante” (Y. Prigent, en Berge, Y. 2000: 110)

Es muy importante desarrollar la consciencia del propio cuerpo para mantener la integridad en situaciones socio-emocionales posteriores (Pylvänäinen, P., 2003: 54).

2º- DESPERTAR LA EMOCIÓN: En esta fase se busca reconocer la emoción, diferenciarla, ser consciente de lo que sientes ante tu pensamiento. Para conducir al individuo hacia esta búsqueda se trabaja con el simbolismo a través de imágenes mentales y corporales. Para despertar estas imágenes en la persona se pueden utilizar palabras clave, colores, máscaras u otros objetos, el dibujo libre, la poesía, la música (lenguaje de los sentimientos), que permitan a la persona evocar, asociar o transferir emociones ocultas presentes en su interior.

3º- CONVERTIR LA EMOCIÓN EN MOVIMIENTO: Las imágenes nos inducen a escuchar muscularmente la emoción, a observar detalladamente qué movimientos articulatorios se facilitan o liberan. Se estudian en esta fase los impulsos y reacciones naturales del cuerpo: cómo utilizo el espacio, el peso corporal, longitud de los pasos, formas de pararse, cómo afronto los obstáculos y las limitaciones. Son interesantes los ejercicios de punto de partida y llegada del gesto, o de ida y vuelta de un movimiento, así como la introducción de pasajes de movimiento libre para exteriorizar de manera más efectiva las emociones. Esta fase corresponde con lo que llamaríamos el *movimiento receptivo*: es el que tiene lugar mientras el que se mueve está en un estado receptivo de consciencia y su atención se relaja y se mantiene concentrada en las sensaciones internas emergentes, las emociones y las imágenes (Dosamantes-Beaudry, I., 2007: 80). Esto es lo que se conoce como “flujo de conciencia” o estado en el que la persona se encuentra absorta en una actividad por su propio placer mientras pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción. (Csikszentmihalyi, M., 1998).

4ª- COMPARTIR EL MOVIMIENTO EMOCIONAL: Esta fase se corresponde con lo que podemos llamar *movimiento activo* o movimiento autodirigido, que tiene lugar mientras el que se mueve está en un estado activo de consciencia y su atención se deriva externamente a las interacciones que realiza con otra gente (Dosamantes, 2007: 80). En esta fase de comunicación de las emociones a través del cuerpo, se trabaja el contacto corporal, la observación y el diálogo, la ritmicidad del grupo, la escucha y la empatía.

5ª- TRANSFORMAR EL MOVIMIENTO EMOCIONAL. FASE DE CREATIVIDAD: Cobra importancia la dimensión más artística del individuo (La Arte-Terapia precedió incluso a la medicina: en el mundo clásico música y poesía eran consideradas como expresión de una relación estructural entre armonía y salud (Callejón Chinchilla, M.D., 2003: 144). Llegado este momento se invita al individuo a la invención y combinación de distintos movimientos que reflejen emociones, de forma individual y colectiva. Previamente se le sugiere experimentar con las calidades del movimiento y los esfuerzos de Laban, ajustándolos a las distintas emociones. Es igualmente interesante introducir ejercicios de expresión de acciones imaginarias o fingidas, puesto que además de incrementar la riqueza del movimiento, se ha demostrado que al expresar “teatralmente” o de manera fingida la emoción, se activan los mecanismos fisiológicos reales de vivencia y expresión de la emoción, de manera que se produce un efecto catártico, aunque menor que en la expresión de la emoción vivida de manera real.

6.- BIBLIOGRAFÍA

- Benito Vallejo, J. *Cuerpo en armonía*. Barcelona: Inde, 2001.
- Berge, Y. *Danza la vida. El movimiento natural, una autoeducación holística*. Madrid: Narcea, 2000.
- Bourbeau, L. *Obedece a tu cuerpo, ¡ámate!* Barcelona: Sirio, 1999.
- Callejón Chinchilla, M.D. “Creatividad, expresión y arte: terapia para una educación del siglo XXI. Un recurso para la integración”. *Escuela Abierta*, 2003, 6, pp. 129-147.
- Capello, P.P. “Dance as our source in dance/movement therapy education and practice”. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, 29 (1), pp. 37-50.
- Csikszentmihalyi, M. *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairos, 2005.
- Damasio, A. *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia*. Chile: Andrés Bello, 2000.
- Darwin, C. *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*. Madrid: Alianza, 1984 (1872).
- Dosamantes-Beaudry, I. “Somatic transference and countertransference in Psychoanalytic Intersubjective dance/movement therapy”. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, 29 (2), pp. 73-89.
- Guadiana Martínez, L. “Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación. Entrevista a Natalie Rogers”. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 2003, 5 (2).
- Koch, S.C. “International dance/movement therapy research: recent findings and perspectives”. *American Journal of Dance Therapy*, 2006, 28 (2), pp. 127-136.
- Le Du, J. *El cuerpo hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal*. Barcelona: Paidós, 1992.
- Palmero, F. “Aproximación biológica al estudio de la emoción”. *Anales de Psicología*. 1996, 12 (001), pp. 61-86.
- Pylvänäinen, P. “Body image: a tripartite model for use in dance/movement therapy”, *American Journal of Dance Therapy*, 2003, 25 (1), pp. 39-55
- Rogers, C. *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Paidós, 1999.
- Ruano, K. “¿Cómo expresamos las emociones?, en Sánchez, G. (coord.). *Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Salamanca: Amarú, 2003, pp. 171-183
- Wadsworth Hervej, L. “Embodied ethical decision making”. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, 29 (2), pp. 91-108.