

Futuros ingenieros: la conciencia corporal como recurso para comunicarnos mejor.

Rosa M^a Rodríguez, José Manuel López, Mariana Arce, María del Mar Caja

Universidad Europea de Madrid



**Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

Para empezar

- ✓ ¿Eres consciente de tu cuerpo ahora mismo?
- ✓ ¿Cómo es tu respiración?
- ✓ ¿Sientes algo de tensión?
- ✓ ¿Eres consciente de la persona que está sentada detrás de ti?

¡Vamos a jugar !



Ahora

- ✓ ¿Podrías decirnos algo de quien está sentado detrás de ti?
- ✓ ¿Crees que eres más consciente acerca de tu persona?
- ✓ ¿Crees que la atmósfera de esta habitación ha cambiado?

1. Introducción
2. Objetivos
3. Metodología
4. Resultados
5. Conclusiones

1. Introducción



- ✓ Necesidad de formar a nuestros estudiantes en competencias personales
- ✓ Investigaciones sobre inteligencia emocional: partiendo del autoconocimiento
- ✓ Importancia de los procesos comunicativos no verbales
- ✓ Estudios previos avalan la utilización de programas de trabajo corporal para el desarrollo de competencias

2. Objetivos



El objetivo principal del trabajo es la **mejora de la capacidad comunicativa** a través de la incorporación de elementos de comunicación no-verbal en el aula.

En concreto se pretende:

- **Incrementar la conciencia corporal** de los alumnos, y su conocimiento sobre la repercusión de los diferentes estados tónicos en los procesos comunicativos.
- Aportar algunos **recursos corporales** para que el alumno vaya generando sus propias herramientas de cara a una mejor **comunicación no-verbal**.

3. Metodología



Plan de acción:

Fase 1: Evaluación inicial

- Se formaron tres grupos, dos experimentales y uno de control.
- Cada grupo estaba formado por entre 20 y 30 alumnos.
- Materias Fundamentos de Física para la Ingeniería y Química para la Ingeniería de la Escuela Politécnica de la Universidad Europea de Madrid.
- Diseño de un cuestionario sobre conciencia corporal basado en el Análisis del Movimiento Laban.

3. Metodología

Fase 2: Diseño y realización de la actividad

- Actividad de conciencia corporal con el grupo experimental.
- Duración de 2 h, según el siguiente esquema de trabajo:
 - ❖ Juego inicial
 - ❖ Dinámica de percepción sentidos

3. Metodología



- ❖ Explicación de los diferentes estados tónicos hipertónico, estado neutro e hiperlaxo.



- ❖ Role-play.
- ❖ Reflexión conjunta verbal y escrita individual

3. Metodología

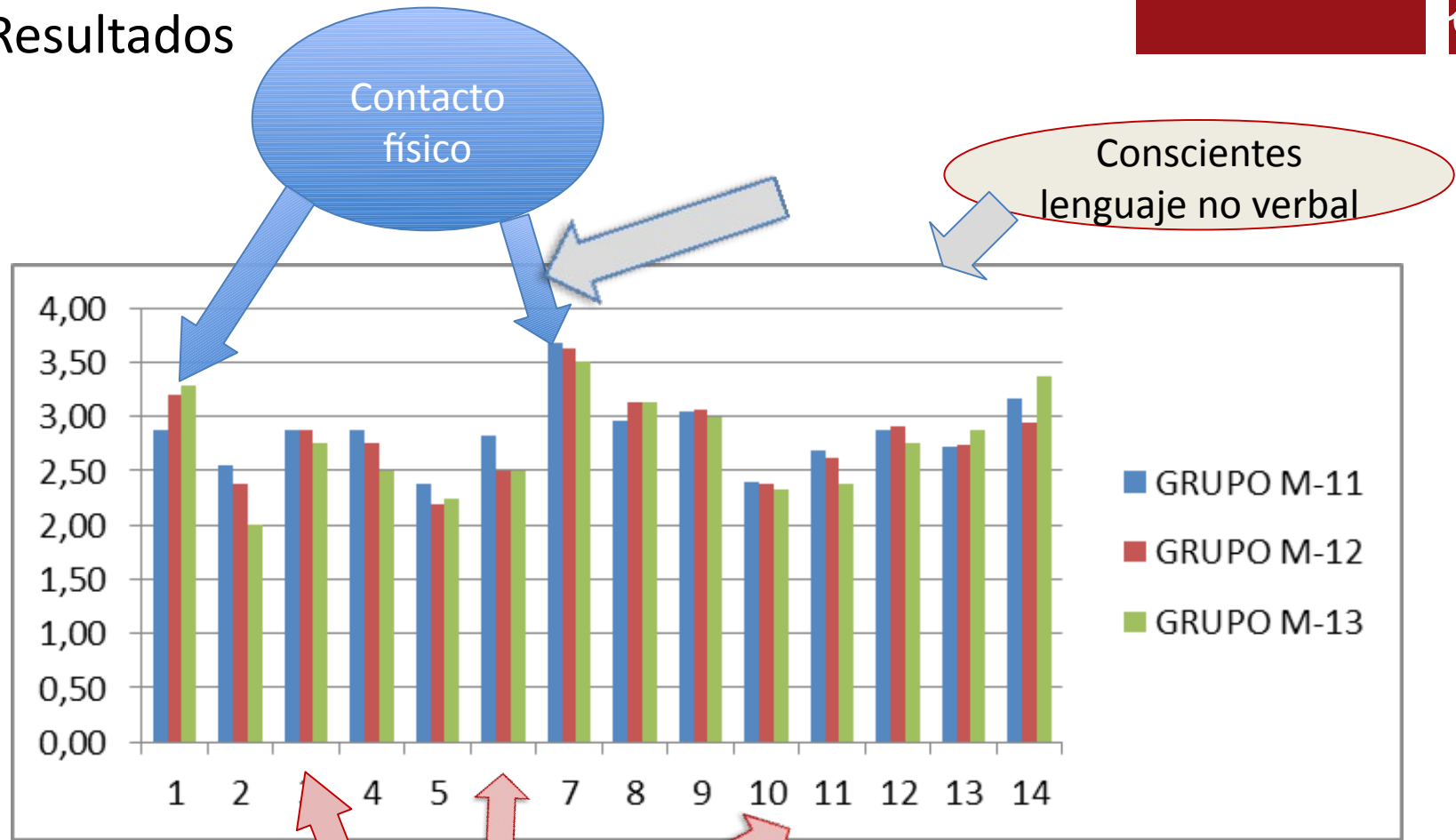


Fase 3: Evaluación final



• La evaluación final se realizó en base a las reflexiones individuales y grupales

4. Resultados



Emociones y cuerpo

0	No sé / Lo desconozco
1	Nunca
2	Alguna vez
3	A menudo
4	Siempre

4. Resultados (algunos ejemplos)



NIVEL INTERPERSONAL

Relación estados corporales y nivel de comunicación

“te hace pensar en la imagen que das a la gente y así tener algún cambio a la hora de actuar. El estado de ánimo puede controlar tu imagen y hay que aprender a controlarlo” estudiante-16;

Imagen proyectada /Percepción de los otros

“Después de la sesión soy consciente de que mi actitud relajada en clase puede parecer una actitud negativa y poco receptiva a los profesores” estudiante-17).

Cohesión en el grupo

“gran acercamiento a mis compañeros. He conocido al 90% de ellos de tres maneras diferentes” estudiante-14;

“También nos ha servido para conocernos mejor en la clase” estudiante-7).

Interés por este enfoque de trabajo

“Me gustaría realizar más actividades de este tipo, pero más orientadas al mundo

4. Resultados



NIVEL INTRAPERSONAL

Valoración de la experiencia

“Ha sido una experiencia positiva, porque me he conocido un poco más en aptitudes y actitudes”, estudiante-14).

“Creo que la expresión corporal es algo realmente muy interesante y que se aprende muchísimo y que aquí en España no habla mucho de esto, y tiene muchísima importancia” estudiante-11;

“Lo que más me ha gustado ha sido el ambiente de tranquilidad y que he aprendido disfrutando y no detrás de un libro” estudiante-10.

Efecto en niveles de relajación

“relajado, puesto que hemos descargado tensiones” estudiante-6)

Bienestar

“Me siento bien, sin tensiones, muy relajado, tensión muscular mínima, estado de ánimo positivo” estudiante-7;)

Autoconfianza

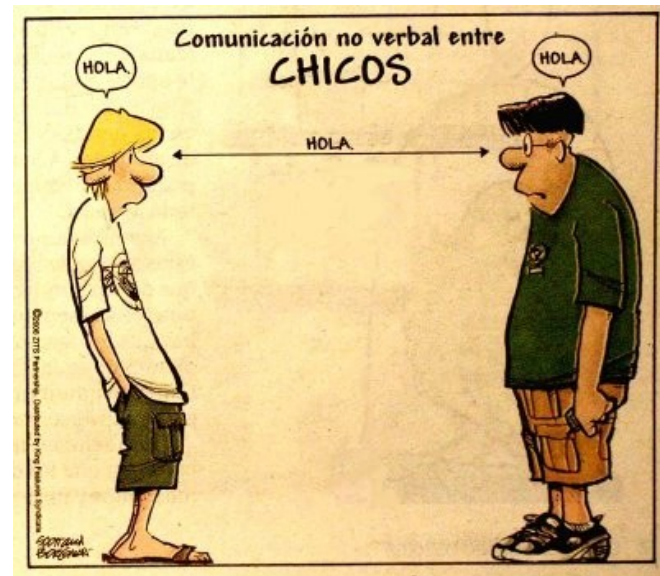
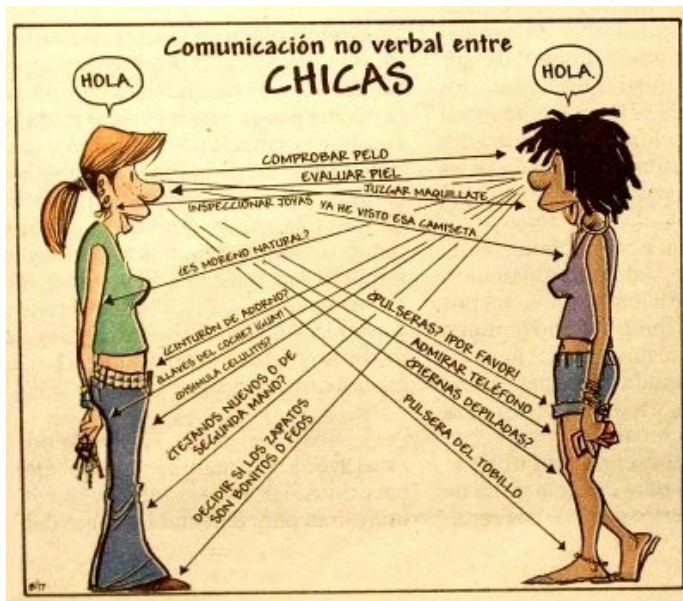
5. Conclusiones preliminares



- ✓ Actividades **creativas** producen satisfacción en el alumnado
- ✓ Incorporación de **juegos y dinámicas grupales** facilitan la cohesión del grupo
- ✓ Aunque identifiquen **elementos corporales no** los relacionan **con aspectos emocionales**
- ✓ Se hace necesario insistir en la **formación a través del trabajo corporal**
- ✓ Aprenden a conocer la relación entre **lenguaje no verbal** y **estados tónicos**
- ✓ Son conscientes de que el **comportamiento no verbal** influye en la **comunicación**
- ✓ Están predispuestos a **profundizar** en este tipo de enfoque

¡ MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

rosamaria.rodriguez@uem.es



Cuestionario inicial



1. Sé identificar señales en mi cuerpo en momentos de estrés
2. Utilizo el contacto físico para matizar la expresión de mis sentimientos
3. Dedico tiempo a encontrarme bien físicamente
4. Autorregulo mi energía cuando estoy cansado/a para cumplir con los objetivos que me establezco
5. Recorro al contacto físico para confortar a los demás
6. Conozco el uso del trabajo corporal (auto-masaje, meditación, deporte, técnicas relajación...) para encontrar el bienestar
7. Puedo identificar cuándo comienzo a sufrir cansancio físico
8. Soy consciente de la importancia del lenguaje corporal cuando me dirijo a los demás
9. Reconozco cuándo el malestar físico me influye a nivel emocional
10. Soy capaz de controlar estados emocionales a través del uso de mi cuerpo
11. Soy capaz de mantener una actitud positiva incluso cuando realizo tareas poco