

IRA Y OTRAS EMOCIONES PERCIBIDAS A TRAVÉS DEL USO DE PRÁCTICAS ORIENTALES EN TAREAS MOTRICES ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

*RAIVA E OUTRAS EMOÇÕES PERCEBIDAS EM UNIVERSITÁRIOS
ATRAVÉS DO USO DE PRÁTICAS ORIENTAIS NAS TAREFAS
MOTORAS ARTÍSTICAS-EXPRESSIVAS* 

*ANGER AND OTHER PERCEIVED EMOTIONS THROUGH THE USE OF
ORIENTAL PRACTICES IN ARTISTIC-EXPRESSIVE MOTOR TASKS* 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.130896>

 **Jorge Carlos Lafuente Fernández*** <jlaff@unileon.es>

 **Carlos Gutiérrez-García*** <cgutg@unileon.es>

 **Marta Zubiaur*** <mzubg@unileon.es>

*Universidad de León, León, Castilla y León, España

Resumen: Se plantearon dos objetivos: a) conocer cómo evolucionó la emoción de ira fundamentalmente y otros sentimientos y emociones, que el alumnado experimentó en la clase de Expresión Corporal, tras incluir prácticas orientales propias de las artes marciales; b) señalar prácticas físicas y estrategias utilizadas en la intervención que puedan disminuir la emoción de ira. 70 alumnos/as universitarios que cursan la asignatura de Expresión Corporal en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte participaron en el estudio. Se implementó una intervención de ocho sesiones, durante ocho semanas. Se recogió información a través de grupos de discusión y el diario de seguimiento del profesor. El análisis produjo tres categorías/temas: emociones, prácticas físicas y prácticas orientales y estrategias para disminución de la ira. Tras la intervención el alumnado experimentó más emociones positivas que negativas, aunque las negativas predominaron antes del comienzo de las sesiones. Se señala la música, los movimientos lentos, el silencio, el trabajo de respiración y la meditación como estrategias válidas para la disminución de la ira.

Palabras clave: Expresión Corporal. Ira. Emociones. Meditación. Artes Marciales.

Recibido en: 20 abr. 2023
Aprobado en: 8 oct. 2023
Publicado en: 11 dic. 2023



Este es un artículo
publicado bajo la licencia
Creative Commons
Atribución 4.0 Internacional
(CC BY 4.0).

1 INTRODUCCIÓN

En los últimos años la investigación sobre las emociones ha ido adquiriendo cada vez más relevancia, observándose este interés también a nivel educativo, incluida la Educación Física (EF) (ROMERO-MARTÍN *et al.*, 2017). Por un lado, la EF podría ayudar al estado emocional, debido a que el ejercicio físico según Bernstein y McNally (2018) es recomendado para mejorar la salud mental, asociándose este con mayor bienestar emocional y menor ansiedad. Estos autores señalan cómo estos efectos beneficiosos sobre la salud mental surgen de una red dinámica de interacción neurobiológica, factores físicos, cognitivos y psicosociales.

Por otro lado, dentro del ámbito educativo, cada vez es más común hablar de educación emocional, la cual según Cao (2008) modifica tanto el carácter, como la capacidad cognitiva de enfrentarse al mundo y comprenderlo. En esta línea, la regulación emocional adquiere una especial importancia, siendo esta una habilidad que busca influir, controlar, experimentar y expresar las emociones (GROSS, 1998) y según Richards y Gross (2000) su inadecuada regulación puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico. Todo esto hace que en el currículo de secundaria de Educación Física se especifique la necesidad de trabajar la gestión de las emociones con el alumnado: "(...) su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables" (ESPAÑA, 2022).

En una sesión de EF la lógica interna de la práctica motriz es una de las variables que determina el comportamiento emocional (ROMERO-MARTÍN *et al.*, 2017), por lo cual, al trabajar las emociones, se debe tener en cuenta la Teoría de la Acción Motriz de Parlebas (2001), donde se explica que cada práctica motriz posee una lógica interna que desencadena en la persona un conjunto de relaciones internas.

Dentro de estas prácticas o dominios de acción se pueden destacar dos por su vinculación con las emociones. Por un lado, las prácticas de expresión motriz, las cuales Romero-Martín *et al.* (2001) las define como aquellas con objetivos expresivos, comunicativos y/o estéticos, y por otro, las prácticas de introyección motriz, de atención plena que requieren interiorización e introspección personal (ROMERO-MARTÍN *et al.*, 2017), incluyendo la meditación en este tipo de situaciones motrices. Edwards *et al.* (2018) señalaron las posibilidades de esta para el trabajo en la regulación emocional, en esta línea, aquellas prácticas que incluyan la meditación como el yoga, el *mindfulness*, incluso las artes marciales tradicionales, podrían ser un medio eficaz para el trabajo emocional a nivel educativo.

Con respecto a las prácticas de expresión motriz, Barba y Moreno (2022) señalan que la Expresión Corporal (EC) podría ser un recurso útil para el trabajo con las emociones ya que aumenta la conciencia y la comprensión emocional pudiendo ayudar a expresar sentimientos. Valdés González, Fernández Díez y Ballón García (2022) señalaron como la práctica de EC produjo sentimientos de liberación, surgidos al vivenciar alivio tras exteriorizar sentimientos más o menos intensos. Por lo que la EC se ha convertido según Torrents *et al.* (2015) en uno de los mejores contenidos educativos para el trabajo de la inteligencia emocional. Confirmando que las prácticas

de Expresión Corporal estimulan en el alumnado más emociones positivas que negativas.

Ruano y Moro (2006) señalan, por su parte, como la EC ayuda a mejorar el bienestar personal a través de la aceptación y conciencia del propio cuerpo, poniendo en contacto este con las emociones mediante la liberación y el control de las mismas. Por otro lado, Cruz, Caballero y Ruíz (2013) encontraron cómo un programa de dramatización mejoró significativamente la capacidad de expresión y reconocimiento de las emociones. Por su parte, Herranz (2014) prestó especial interés a la música, la cual encontró que tiene una especial relevancia, influyendo en el estado anímico de los alumnos y alumnas, pudiendo así ayudar al enfoque positivo de estos. Sin embargo, Valdez (2022) al estudiar las emociones a través de la Danza y el Teatro, obtuvo que un tercio de los estudiantes sentían alegría al realizar teatro, pero casi el mismo porcentaje sentía ira. Al trabajar la danza la gran mayoría de estudiantes sentían entusiasmo y alegría, sin embargo, muchos eran los que sentían miedo. La diferencia de emociones surgidas, algunas positivas y otras negativas, pueden venir determinadas, en parte por la vergüenza, la cual podría desencadenar otras emociones negativas como el miedo. Autores como Torrents *et al.* (2011) encontraron que la vergüenza es la emoción negativa que aparecía de forma mayoritaria en una intervención de EC. Esta vergüenza podría aparecer cuando los alumnos son observados (CANALES-LACRUZ; TÁBOAS-PAIS; REY-CAO, 2013) o al invadir el espacio del compañero (SOUSA; CARAMSCHI, 2011) por lo que recursos corporales propios de la EC, como el tacto y la mirada juegan un papel fundamental. En este sentido, Canales (2009) señala el tacto y la mirada como determinantes en el trabajo de EC, estableciendo unas orientaciones didácticas para clasificar las tareas según el compromiso emocional.

Se observa, en la gran mayoría de estudios expuestos (CRUZ; CABALLERO; RUÍZ, 2013; RUANO; MORO, 2006; TORRENTS *et al.*, 2015), como el alumnado a través de contenidos propios de la EC como la dramatización o la danza vivencian en general emociones positivas. A su vez, existen otros contenidos relacionados con la relajación, como el yoga, que podrían tener también efectos positivos en las emociones y que algunos autores señalan como propios de EC (GARCÍA *et al.*, 2002; MONTÁVEZ *et al.*, 1998; RIVEIRO *et al.*, 1992). Sin embargo, estos no se imparten habitualmente en las clases de EC, debido a que no existe un acuerdo entre los profesionales sobre los contenidos propios de la EC (GARCÍA *et al.*, 2002; GIL, 2016). Haciendo que en la gran parte de las asignaturas de EC impartidas en el Grado de Magisterio, apenas se traten contenidos de relajación (SÁNCHEZ *et al.*, 2019).

A pesar de esto, Ruano y Moro (2006) establecen cinco orientaciones para la EC, en las cuales se pueden incluir contenidos más allá de la expresión, como son los contenidos de relajación. Estas orientaciones son: La orientación social, donde se busca identificar las expresiones emocionales en los demás y ubicar estas en diferentes contextos sociales; la orientación psicológica-terapéutica, en la cual se manifiestan emociones para producir beneficios en la salud emocional; la orientación escénico-artística, cuyo objetivo es la representación de las emociones; la orientación pedagógico-educativa, donde se desarrollan las emociones para favorecer la

expresividad del alumnado y por último, la orientación filosófica-metafísica donde se utilizan técnicas y filosofías orientales como el yoga o la meditación para un desarrollo espiritual. Se observa que a pesar de que en cada una de las orientaciones se trabaja las emociones, es en la orientación psicológica-terapéutica y en la filosófica-metafísica las que se centran menos en la expresividad, y más en los beneficios que puede producir en la persona. Por lo que ambas orientaciones podrían ser útiles para el trabajo de control y regulación emocional.

El trabajo de control y regulación emocional podría tener efectos positivos en la educación de hoy en día, ya que como señalan Barba y Moreno (2022) los problemas emocionales se asocian a estados de ansiedad, depresión o agresividad. De esta manera, cuando los alumnos/as no se sienten comprendidos o tienen sentimientos de impotencia o frustración podrían tener explosiones de ira, pudiendo prevenir estos comportamientos agresivos a través de la identificación, gestión y regulación de las emociones. La ira es una emoción negativa, definida por Pérez, Redondo y León (2008) como una activación fisiológica con una expresión facial característica, acompañada por sentimientos de enfado que aparece al no conseguir una meta, necesidad o al recibir un daño. Esta emoción resulta especialmente relevante en el ámbito escolar debido a que forma parte del continuo ira-hostilidad-agresión (SPIELBERGER *et al.*, 1983), donde la mala gestión de la ira podría acabar en agresión. Esta agresión entre compañeros/as es un problema para el proceso de enseñanza-aprendizaje y para las relaciones sociales en el aula, que contribuye al desarrollo de importantes problemas psicológicos y de integración social (JIMÉNEZ; ESTÉVEZ; MURGUI, 2014).

Para disminuir la agresión y los sentimientos de ira, se podrían destacar a las artes marciales a las que se les han atribuido una serie de valores y códigos de conducta relacionados con el respeto, el autocontrol y el rechazo a la violencia (TUDELA, 2019). En la revisión sistemática realizada por Lafuente *et al.* (2021) se reporta cómo las artes marciales tradicionales parecen ser un medio eficaz para reducir los niveles de ira y agresión en los practicantes, fundamentalmente en sujetos jóvenes con problemas violentos o de comportamiento. Estas artes marciales tradicionales se caracterizan por técnicas y filosofías orientales como la meditación, la respiración o el uso de katas para un desarrollo espiritual, al igual que proponían Ruano y Moro (2006) en la orientación filosófica-metafísica de la EC. Por tanto, el trabajo de estas técnicas, propias de las artes marciales en EC, podría ser eficaz para el autocontrol y la regulación emocional, especialmente de la ira.

Basado en lo anterior, se plantean los siguientes objetivos: a) conocer cómo evolucionó la emoción de ira fundamentalmente y otros sentimientos y emociones, que el alumnado experimentó, tras incluir prácticas orientales propias de las artes marciales; b) señalar prácticas físicas y estrategias utilizadas en la intervención que puedan disminuir la emoción de ira.

2 MATERIAL Y MÉTODO

Se llevó a cabo una metodología cualitativa con un enfoque interpretativo o fenomenológico, buscando comprender y analizar los fenómenos motores desde la

perspectiva de quienes los experimentaron (REY, 2014). Para esto, se prestó atención a las vivencias, percepciones, significados y sentidos que las personas atribuyeron a sus experiencias motoras.

2.1 PARTICIPANTES

La muestra estuvo formada por 70 estudiantes (23 chicas y 47 chicos) que cursaron la asignatura de Expresión Corporal y Danza (ECD) del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD) de la Universidad de León. De una edad comprendida entre 19 y 28 años, siendo todos ellos deportistas, pero sin apenas conocimientos previos sobre las prácticas que se desarrollaron durante la intervención. Para la participación del estudio no se tuvo en cuenta que estos tuvieran algún diagnóstico de ansiedad, depresión o enfermedad crónica. La asignatura ECD es obligatoria para los estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD). La docencia fue impartida por un docente con tres años de experiencia como profesor universitario que impartió 7,8 créditos.

El docente-investigador en esta investigación, tal y como señala Elliot (2000), tuvo un conocimiento detallado de lo que ocurrió en el aula, enriqueciendo la comprensión del problema de investigación y la formulación de estrategias de cambio. Sin embargo, para asegurar la integridad y la validez de los resultados tal y como señala este autor, se separó y se distinguieron los momentos dedicados a la investigación y a la docencia, se informó a los participantes y se realizó un análisis crítico y triangulación, recogiendo información de diferentes fuentes y técnicas, ayudando así a la consistencia de los resultados. El estudio atendió a la estructura del comité de ética de la Universidad de León, requiriendo un consentimiento informado por parte de todos los participantes en el estudio.

2.2 INSTRUMENTOS

2.2.1 Grupo de discusión

Este instrumento recogió información del alumnado que cursó la asignatura de ECD. Se hicieron preguntas directamente relacionadas con el objetivo del estudio y a partir de éstas se derivaron cuestiones secundarias que enlazaron ideas y profundizaron en la información (RYAN *et al.*, 2014). Se llevó a cabo en dos momentos: antes de comenzar la intervención (T1) y al acabar (T2). En los cuadros 1 y 2 se exponen las preguntas del grupo de discusión (T1 y T2), las cuales siguiendo a MORGAN (1996) pretenden ser una guía. Este autor, señala como el proponer preguntas en los grupos de discusión permite que los participantes compartan sus opiniones, experiencias y perspectivas relevantes para el tema de estudio en una investigación cualitativa. Estas preguntas no es necesario que sean validadas, pero sí deben adaptarse al contexto específico de la investigación y de los objetivos de estudio. Las preguntas propuestas en el momento T1 se realizaron para conocer las percepciones de los estudiantes sobre la relación entre emociones, expresión corporal, ira y prácticas que desarrollan el bienestar físico y mental (cuadro 1).

Cuadro 1 - Preguntas del grupo de discusión (T1)

- 1º ¿Qué emociones crees que se desarrollan en los practicantes tras un trabajo de EC?
- 2º ¿Crees que la EC podría ser una práctica útil para disminuir emociones negativas como la ira?
¿Por qué?
- 3º ¿Qué actividades físicas o deportivas podrían aumentar la ira? ¿Por qué? ¿Cuáles disminuirla?
¿Por qué?
- 4º ¿Qué actividades que buscan el desarrollo del bienestar físico y mental como el yoga, la meditación, el Tai Chi, las artes marciales tienen alguna relación con la EC, y por qué?

Fuente: elaboración propia

Las preguntas que se plantearon después de realizar la intervención (T2) estuvieron relacionadas con las emociones vivenciadas en las clases de ECD y con la relación que se puede establecer entre la EC y otras prácticas físicas (cuadro 2).

Cuadro 2 - Preguntas del grupo de discusión (T2)

- 1º ¿Qué emociones surgen antes, durante y tras la clase de EC? ¿Por qué?
- 2º ¿Crees que la EC podría ser una práctica útil para disminuir la ira?
- 3º ¿Qué actividades de EC podrían aumentar la calma y disminuir emociones negativas? ¿Por qué?
- 4º ¿Cuáles podrían aumentar la ira? ¿Por qué?
- 5º ¿Con qué prácticas relacionas la EC? ¿Por qué?
- 6º ¿Relacionas la EC con algún tipo de deportes violentos?

Fuente: elaboración propia

El grupo de discusión se llevó a cabo bajo la estructura de una entrevista grupal abierta para analizar las percepciones y las valoraciones de los alumnos y alumnas del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte sobre la temática (HERRLITZ-BIRÓ; ELBERS; DE HAAN, 2013). Este se realizó durante dos sesiones teóricas de la asignatura ECD. Se realizaron siete grupos de discusión de 10 personas cada uno. Estos grupos se hicieron a partir de unir dos equipos de cinco personas que estaban formados previamente para el trabajo en las prácticas. Con esto se buscó por un lado, la participación, debido a que tenían confianza con los compañeros de su equipo de cinco, pero por otro lado, al juntarse con otro equipo de cinco, se pretendió favorecer la diversidad de opiniones.

2.2.2 Diario de seguimiento del profesor

Se utilizó para ayudar al profesor que impartió el taller a centrarse en los "incidentes críticos" (CHEN *et al.* 2013). Al terminar cada sesión, el profesor anotó aquellos aspectos e impresiones destacables durante la práctica, tanto del grupo en general como de algún estudiante individualmente. Se realizó a través de una estructura semiabierta, en la cual el profesor respondía después de cada sesión, a una serie de preguntas (e.g. "¿Qué sentimientos o emociones han predominado en los alumnos/as durante la sesión?"),

2.3 DISEÑO Y PROCEDIMIENTO

La investigación se llevó a cabo en tres fases.

2.3.1 Fase 1 - Delimitación y diseño del instrumento de recogida de datos

Primero se concretaron los objetivos del estudio, la metodología a realizar y se diseñaron los instrumentos. En relación a los estudiantes, debido a que un investigador impartía docencia en la asignatura ECD, en la primera sesión se les explicó cómo se llevaría a cabo la investigación, la forma y el momento en el que se realizarían los grupos de discusión y se solicitó el consentimiento informado, el cual los/as alumnos/as que participaron en el estudio firmaron voluntariamente.

2.3.2 Fase 2 - Intervención, desarrollo y análisis de la información

Para la realización del estudio, el docente que impartió la asignatura seleccionó las actividades para llevar a cabo. Estas se realizaron durante los diez primeros minutos de cada clase y consistieron en uno o dos ejercicios de meditación, de respiración o de relajación (tabla 1). Esta intervención fue llevada a cabo durante ocho sesiones prácticas de dos horas cada una, a lo largo de ocho semanas. Las actividades propuestas se adaptaron al objetivo y a los contenidos de cada sesión. El orden de estas fue el siguiente: experiencias previas; música y movimiento; mimo; espacio y postura; la voz, el texto y los objetos; juegos dramáticos y texto; teatro de sombras y teatro de luz negra; la mirada y el *clown*. En esta fase se registraron los datos y se llevó a cabo su análisis.

Tabla 1 - Prácticas orientales realizadas en cada sesión

Clase	Contenidos de la clase	Prácticas orientales realizadas
1	Experiencias previas	Caminata consciente (basado en el <i>mindfulness</i>).
2	Música y movimiento	Relajación guiada por el profesor
3	Mimo	Relajación guiada adaptada de la relajación progresiva de Jacobson.
4	Espacio y postura	Ejercicios basados en las siguientes posturas del yoga: <i>tadasana</i> , <i>balasana</i> , <i>cat-cow</i> , <i>trikonasana</i> , <i>savasana</i> .
5	La voz, el texto y los objetos	Respiraciones. Se vivencian diferentes tipos de respiraciones: <i>clavicular</i> , <i>torácica</i> , <i>abdominal</i> , <i>respiración nasal alterna</i> , y <i>respiración completa</i> . Después, se realizan respiraciones calmadas y cada vez más lentas.
6	Juego dramático y texto	Ejercicios basados en el <i>Tai Chi</i> .
7	Teatro de sombras y teatro de luz negra	Ejercicio de iniciación a la meditación. Quietos y en silencio
8	La mirada y el <i>clown</i>	Relajación guiada en el suelo y después adaptación de una <i>kata</i> propia de las artes marciales a EC

Fuente: elaboración propia

2.3.3 Fase 3 - Codificación de la información y análisis en profundidad de los resultados

La información obtenida de los diarios de seguimiento del profesor y de los grupos de discusión fue analizada. Después se extrajeron conclusiones y se delimitaron vías de mejora para estudios posteriores.

2.4 ANÁLISIS DE DATOS

Los datos fueron analizados mediante la técnica de análisis de contenido. Siguiendo la propuesta de Bardin (1986, p. 71), se desarrollaron, en orden cronológico, las fases de 1) Preanálisis, 2) Aprovechamiento del material y 3) Tratamiento de los resultados, inferencia e interpretación. En la fase de preanálisis se procedió, en primer lugar, a una lectura de los diarios de seguimiento del profesor y de las transcripciones de las grabaciones de los grupos de discusión por parte del equipo investigador. A partir de esta lectura, y considerando los objetivos del estudio, se establecieron mediante consenso tres categorías / temas y seis subcategorías para el análisis: emociones (emociones positivas y emociones negativas), prácticas físicas y prácticas orientales (que aumentan y que disminuyen la ira) y estrategias para disminución de la ira (estrategias propias de EC y estrategias propias de prácticas de relajación). Seguidamente, se realizaron pruebas previas (pretest de análisis) con diversos extractos del diario del profesor y de los grupos de discusión, con el objeto de verificar la pertinencia del sistema de categorías y subcategorías creado. Estas pruebas fueron realizadas de forma independientemente por dos de los tres investigadores, participando todos ellos en una puesta en común posterior, en la que se resolvieron las discrepancias, se terminó de concretar el sistema de categorías y subcategorías y, particularmente, los límites entre categorías y subcategorías (MILES; HUBERMAN; SALDAÑA, 2013). Por su parte, en la fase de aprovechamiento del material se siguió el mismo procedimiento, en el que dos investigadores analizaron de forma independiente el diario del profesor y las transcripciones de los grupos de discusión mediante el programa Atlas.ti.7.5., para posteriormente poner en común dicho análisis, ya con la participación del tercer investigador que actuó como árbitro cuando existieron discrepancias. Por último, en la fase de tratamiento de los resultados, inferencia e interpretación, se analizaron y se interpretaron los datos categorizados, a partir de una reflexión profunda sobre el significado de las categorías, subcategorías y sus relaciones.

La credibilidad, transferibilidad y confiabilidad se vio fortalecida por la triangulación de los métodos de recopilación de datos y la triangulación temporal de la recopilación de datos con los participantes; examen de pares y verificación de análisis de datos y el uso de diario para ayudar a las reflexiones del investigador (GUBA, 1981). Además, los investigadores adoptan un rol interno e integrado en el estudio, ejerciendo el uso de moderadores en el grupo de discusión.

3 RESULTADOS

Como se ha señalado, el análisis conjunto de los datos obtenidos a través del grupo de discusión y el diario de seguimiento del profesor, produjo tres categorías / temas (seis subcategorías): emociones (emociones positivas y emociones negativas), prácticas físicas y prácticas orientales (que aumentan y que disminuyen la ira) y estrategias para disminución de la ira (estrategias propias de EC y estrategias propias de prácticas de relajación). Cada una se presenta a continuación, con el número de segmentos significativos encontrados y con la siguiente codificación para ilustrar las categorías: diario del profesor (DP) y grupos de discusión (GD).

Emociones (135 extractos de texto). Tras la intervención realizada, los estudiantes de CAFD señalaron la posibilidad de experimentar en las clases de EC (Expresión Corporal y Danza) diferentes emociones tanto positivas, como negativas: "Dependiendo del trabajo o de la tarea sobre la EC que realicemos, podremos desarrollar las siguientes emociones que son rabia, inseguridad, paz, afecto, seguridad, confianza o alegría" (GD). Si bien en general, la gran mayoría comentaron que la práctica de ECD (Expresión Corporal y Danza) generó emociones positivas, relacionando estas con el disfrute, la desinhibición y la sensación de evasión que conlleva el hecho de moverse y expresarse libremente: "(...) sensación de liberación, de tranquilidad, de felicidad. Gracias a ella podemos desinhibirnos, olvidar los sentimientos negativos, quitarnos el estrés y fundirnos en emociones positivas que nos hacen sentir bien" (GD)

Algo que destacaron los alumnos y alumnas fue la interacción entre los compañeros. Esta interacción hizo experimentar en mayor medida emociones positivas en actividades donde la socialización ocupó un lugar destacado: "cuanto mayor el nivel de habilidades sociales experimentadas en el aula menor miedo, vergüenza y ansiedad" (GD). "Cuando trabajan varios alumnos como actores para representar, se encuentran más desinhibidos" (DP).

Un aspecto clave para los alumnos/as fue la presencia de observadores, esto pudo ser positivo o negativo según la persona:

Al actuar o trabajar delante de público se puede experimentar una sensación de logro y de orgullo al realizar un buen trabajo y la satisfacción que conlleva, aunque también puede darse el caso contrario, dando lugar a emociones negativas y una sensación de frustración (GD).

En general, la gran mayoría de emociones negativas fueron debidas a la vergüenza experimentada al representar delante de otros compañeros y por la incertidumbre de no saber qué se va a hacer: " sensación de vergüenza o pudor al actuar o trabajar delante de público" (GD). " se generan emociones de incertidumbre, de duda, de no saber qué están haciendo o deben hacer o no saber si hacen lo correcto" (DP).

De esta manera, el alumnado señaló el tacto y la mirada, recursos corporales propios de la EC, como aquellos que aumentaron las emociones negativas: "Las prácticas de expresión corporal y danza requieren contacto, ya no solo físico si no

también juegan un papel fundamental las miradas, que para muchas personas puede resultar incómodo" (GD).

Los estudiantes de CAFD indicaron que los sentimientos negativos podrían ir desapareciendo en aquellas personas que tengan más experiencia: " en los principiantes se generan emociones de incertidumbre, de duda en practicantes avanzados yo creo que serán sentimientos de alegría, liberación, armonía, conexión y disfrute" (GD)

Existe un gran consenso a la hora de establecer el momento en el cual aparecen los sentimientos negativos. Así al comenzar la clase de ECD es cuando se suelen vivenciar más sentimientos negativos, pero durante y al acabar la sesión predominan sentimientos positivos mayoritariamente:

Creo que al principio están un poco desconcertados, pero al final de la sesión se sienten más liberados" (GD) "Al principio de la práctica los alumnos suelen encontrarse bastante cohibidos y les cuesta mucho más soltarse. Cuando las prácticas van transcurriendo, van realizando los ejercicios con mucha menos vergüenza y se va notando cada vez más confianza en el grupo (DP)

Prácticas físicas y prácticas orientales (112 extractos de texto). Al hablar de prácticas físicas e ira, muchos de los alumnos y alumnas establecieron una estrecha relación entre la competición, aspecto que no existe en las prácticas orientales, y el aumento de la ira entre los deportistas. Señalando a su vez como el deporte de alto rendimiento, debido a sus máximas exigencias a nivel competitivo, tendría peores efectos en la ira:

Las actividades físicas o deportivas que conlleven una competición sí que podrían aumentar la ira, sobre todo en personas que no sepan perder" (GD). "En especial, en el ámbito del rendimiento, las actividades deportivas de élite van a conllevar un mayor riesgo de manifestación de ira en sus practicantes, debido a la presión y exigencia que se les impone (GD).

Muchos estudiantes del grado de CAFD señalaron que en contextos de competición y enfrentamiento aparecen situaciones de frustración, las cuales acentúan posibles carencias como no saber perder, no saber trabajar en equipo, no saber hacer una tarea o no conseguir lo que se espera: "También podemos sentir ira cuando realizando una práctica deportiva que dominas, no logras realizarla como esperabas y no te salen los ejercicios o jugadas" (GD).

Son pocos aquellos que indicaron prácticas concretas que favorezcan el aumento de ira, sin embargo, entre las pocas que se nombraron son destacables los deportes de contacto, los cuales son nombrados en varias ocasiones y se relacionan equivocadamente, en ocasiones, con prácticas orientales como las artes marciales: "Actividades como el boxeo, lucha o rugby podrían aumentar la ira, ya que son actividades que requieren fuerza, intensidad, y al final es una forma de "desestresarte", pero en cierta gente puede llegar a generar estrés, ansiedad, ira, furia " (GD).

En el ámbito deportivo, los estudiantes reportaron que también se podría generar ira en el papel de espectador cuando el equipo que te representa pierde:

"Los deportes de competición, en los que puede ser que el deportista o equipo al que tu apoyes, o tú mismo o tu equipo, no gane el partido/carrera/campeonato, podrían aumentar la ira" (GD). En relación a las prácticas de EC, siguiendo esta misma línea algunos estudiantes de CAFD señalaron que cuando se asume el papel de observador, en las clases de EC, para ver las representaciones de los compañeros, podría generarse ira al ver una actuación que va en contra de mis principios: "Dado que como espectadores podemos estar viendo una representación contraria a nuestras ideas o una que, simplemente, nos desagrade" (GD). Esto podría ocurrir también en el papel de actor, donde representar algo en contra de las ideas de este, puede aumentar los niveles de ira: "Actividad en la que tengas que expresar algo muy en contra de tus ideas o formas de pensar que te hagan sentir mal e incómodo"(GD).

Al hablar sobre las prácticas físicas que podrían disminuir la ira, se hicieron distintos comentarios que destacaron a aquellas que buscan el desarrollo y la mejora personal, como las ideales. En estas según los estudiantes de CAFD, no existe comparación con otras personas, sino que prima la superación de uno mismo, aspecto habitual en prácticas orientales. Entre estas según los alumnos estarían la natación, el ciclismo, correr o el yoga:

No buscan la sensación o el placer de ganar, la búsqueda se centra en uno mismo, mediante el desarrollo de habilidades y la superación de los propios límites" (GD). "Los alumnos señalan como aquellas prácticas que tienen como objetivo el desarrollo y mejora a nivel personal como las que menos ira generan" (DP). "Prácticas donde lo importante es superarte a ti mismo, o simplemente buscar la comodidad propia, no dan lugar a que se manifieste casi ira (GD)

Por último, existen una serie de prácticas que el alumnado relacionó en mayor medida con la EC y que son percibidas como ideales para disminuir la ira, estas son el Pilates, el Yoga y el Tai Chi.

Estrategias (224 extractos de texto). Los alumnos/as al hablar sobre las prácticas físicas indicaron aquellos aspectos que creen que han servido para disminuir la ira tras la intervención realizada. En relación a las estrategias propias de EC, aparecieron varios comentarios destacando la música como un recurso propio de la ECD clave: "cuando todos los alumnos están en armonía con la música dejan fluir todas las emociones internas y se evaden de los problemas o de las rutinas durante un periodo de tiempo determinado" (GD).

En línea con la música, los estudiantes señalaron los movimientos lentos, los cuales ayudaron a una mayor consciencia de uno mismo: "Actividades más lentas, tranquilas te dejas llevar y no te alteras" (GD).

En cuanto a las estratégicas relacionadas con las prácticas de relajación, los alumnos/as reportaron el silencio, como un factor que ha ayudado a conseguir mayor tranquilidad: "Actividades silenciosas en las que tienes que comunicar con el cuerpo disminuyen ira" (GD)

Uno de los aspectos claves trabajados durante la intervención para los estudiantes fueron las respiraciones. Los alumnos/as revelaron como las actividades enfocadas en la respiración consciente indujeron en ellos una mayor relajación y

disminución de los niveles de ira: "Respiraciones en el suelo, producen tranquilidad y relajan" (DP). "Ejercicios de respiración consiguen relajar y tranquilizar, lo que conlleva una disminución de ira" (GD).

En último lugar, los estudiantes de CAFD subrayaron la importancia de la meditación para gestionar las emociones y así evitar aumentos de ira. Señalando como la EC es ideal para incluir ejercicios de meditación:

La conciencia y la conexión con el cuerpo es una vía directa al aquí y ahora, la expresión corporal en sus áreas puede ser una práctica o meditación activas que, según la intensidad, tendrá un efecto u otro en nuestro estado anímico y en nuestra forma de gestionar esas emociones (GD).

Tras la exposición de los resultados obtenidos en los grupos de discusión y en el diario del profesor, se expone a continuación un esquema a modo de resumen (tabla 2) con los datos más destacables.

Tabla 2 - Categorías, subcategorías e ideas obtenidas de los grupos de discusión y del diario del profesor.

Categoría	Subcategorías	Ideas/ percepciones
Emociones	Positivas	La gran mayoría de emociones experimentadas fueron positivas.
		Estas se relacionan con la desinhibición y la liberación.
		Son más habituales en practicantes más experimentados.
	Negativas	La interacción aumenta las emociones positivas habituales al final de la clase
		El tacto y la mirada aumentan estas.
		Predominantes en los momentos previos al inicio de la sesión.
Prácticas físicas y prácticas orientales	Que aumentan la ira	Más habituales en practicantes no experimentados.
		Prácticas competitivas.
		Prácticas que no se dominan.
	Que disminuyen la ira	Deportes de combate y de contacto.
		En el rol de observador cuando no gusta lo que se ve.
		En el rol de actor, cuando no gusta lo que se tiene que interpretar.
Estrategias	Propias de la Expresión Corporal	Cuando prima la superación de uno mismo.
		Prácticas orientales como yoga y Tai Chi.
	Propias de prácticas de relajación	Música.
		Movimientos lentos.
		Silencio.
	Respiración.	
	Meditación.	

Fuente: elaboración propia

4 DISCUSIÓN

Los objetivos de este trabajo eran conocer las emociones experimentadas por los alumnos en la clase de EC incorporando prácticas orientales y señalar aquellas prácticas y estrategias con mayores posibilidades para disminuir la emoción de ira. Los resultados indican que los alumnos/as tras las sesiones, vivencian fundamentalmente emociones positivas, si bien señalan cómo las emociones negativas pueden aparecer antes de las clases. También revelan elementos propios de las clases de EC como el trabajo con música o en silencio, los movimientos lentos y el trabajo de respiración, se perciben aptos para disminuir la ira.

Con respecto a la primera categoría emociones, los alumnos/as de CAFD tras la intervención realizada, vivenciaron en general más emociones positivas que negativas. En línea con los resultados obtenidos por Torrents *et al.* (2015) que señalaron la mayor presencia de emociones positivas en el alumnado tras cada sesión. Los estudiantes, en la investigación actual, relacionan las emociones positivas con la evasión y la desinhibición, las cuales pueden responder a los sentimientos de liberación surgidos al vivenciar alivio tras exteriorizar diferentes emociones, tal y como establece Valdés González, Fernández Díez y Ballón García (2022), al trabajar la danza con jóvenes. En cuanto a las emociones negativas la mayoría del alumnado señaló la vergüenza, la cual viene determinada en gran medida por la presencia de observadores, al igual que señalaba Canales-Lacruz, Táboas-Pais y Rey-Cao (2013) y en menor medida por la invasión del espacio del compañero (SOUSA; CARAMSCHI, 2011). De esta manera, la mirada y el tacto se muestran como los dos recursos corporales de la expresión corporal que más influyeron negativamente, en línea con lo expuesto por Canales (2009) que explica cómo el tacto y la mirada podrían acarrear bloqueos en el alumnado.

Por otro lado, el alumnado estableció diferentes momentos a la hora de vivenciar emociones positivas o negativas. Surgiendo en mayor medida, las emociones negativas antes de las clases de EC y las emociones positivas durante y después de estas. Varios estudios relacionan la EC con el bienestar personal, la liberación y la gestión emocional (CRUZ; CABALLERO; RUÍZ, 2013; RUANO; MORO, 2006), en este sentido los resultados obtenidos podrían indicar que esa liberación sería debida a que algunos/as alumnos/as comienzan las clases con emociones negativas y sentimientos de rechazo y durante las clases esos sentimientos desaparecen. En este sentido cobra importancia la regulación emocional, debido a que estos sentimientos positivos favorecerían el trabajo durante y después de las sesiones, ayudando según Cao (2008) a la capacidad cognitiva del alumnado para comprender el mundo.

Pocos son los estudios que señalan la presencia de emociones negativas en una intervención de EC. Sin embargo, Valdez (2022), encontró en su investigación, que durante el trabajo de EC los estudiantes vivenciaron emociones de ira y miedo, en línea con los datos obtenidos en la investigación actual. Si bien este autor justifica la presencia de estos sentimientos a factores como el docente. En el presente estudio se observó que estos sentimientos se focalizaron en un momento determinado debido sobre todo a la incertidumbre y al no saber qué pasará. Sería importante

para disminuir, en la medida de lo posible, estos sentimientos negativos, explicar las sesiones y su planificación a los estudiantes. Ya que como indica Robles *et al.* (2013) estos sentimientos negativos pueden venir por las actitudes poco positivas hacia la EC por tanto, la explicación y anticipación del trabajo a realizar podría repercutir positivamente en el estado emocional.

En relación a la segunda categoría que trataba sobre prácticas físicas y prácticas orientales, a pesar de que el ejercicio físico se asocia a un mayor bienestar emocional (BERNSTEIN; MCNALLY, 2018), los estudiantes señalaron que aquellas prácticas físicas y orientales donde existe competición experimentaron mayores aumentos de ira. En este sentido, cuanto más nivel de competición mayores son los sentimientos de ira experimentados, siendo el deporte de élite el que más posibilidades tendría de aumentar la ira. En contraposición, aquellos deportes donde no existe competición y predomina la búsqueda del desarrollo personal son percibidos como mejores para disminuir la ira. En esta línea, podríamos hablar de las prácticas de expresión motriz (ROMERO-MARTÍN, 2001) cuyo objetivo es la expresión, pero fundamentalmente estaríamos hablando de las prácticas de introyección motriz, las cuales requieren interiorización e introspección personal (ROMERO-MARTÍN *et al.*, 2017). Los deportes de combate occidentales como el boxeo o la lucha se identifican como prácticas que pueden aumentar la ira, sin embargo, la mayoría de alumnos/as identificaron prácticas orientales, relacionadas con las artes marciales tradicionales como el yoga o el taichi como ideales para disminuir la ira. A pesar de que estas prácticas no tienen como objetivo la expresión, algunos autores incluyen estas actividades en las que la relajación tiene especial relevancia como un contenido propio de EC (GARCÍA; GUTIÉRREZ, 2002; MONTÁVEZ MARTÍN; ZEA MONTERO, 1998; RIVEIRO; SCHINCA, 1992). Los resultados positivos de estas prácticas sobre las emociones, podría ayudar al debate existente en el campo de la EC a la hora de delimitar los contenidos, en el cual no existe un consenso de los profesionales sobre estos (GARCÍA; GUTIÉRREZ, 2002; GIL, 2016). Ya que a pesar de que estas prácticas no tienen como objetivo la EC, el efecto positivo sobre las emociones, podría ayudar en gran medida al trabajo expresivo.

Los estudiantes del grado de CAFD también señalaron como el papel del observador en ocasiones puede generar ira, al ver prácticas expresivas que están en contra de tus principios o ideales o aquellas prácticas físicas donde el equipo al que se apoya pierde. Es habitual en EC hablar del papel del observador como generador de emociones negativas en la persona que actúa o realiza un trabajo expresivo (CANALES, 2009). Sin embargo, no se ha comentado en estudios previos estas emociones negativas, que el actor podría generar en los observadores. Lo cual debe ser tenido en cuenta a la hora de trabajar con espectadores.

Por último, en cuanto a la última categoría estrategias, surgida de los comentarios de los alumnos y alumnas sobre diferentes contenidos, aspectos, recursos o factores que han resultado claves durante la intervención. Estableceremos dos subcategorías, teniendo como referencia la revisión sistemática que realiza Sánchez y López (2019) sobre los contenidos en las asignaturas de EC. Estos autores muestran aquellos más habituales en EC, en función de la aparición o no de

estos en las guías docentes de las asignaturas de EC. Según esto, hablaremos de dos tipos de estrategias: estrategias propias de EC y estrategias propias de prácticas de relajación.

En la primera categoría incluiremos la música y los movimientos lentos. En relación a la música, los estudiantes destacaron su potencial para la liberación de emociones. Lafuente Fernández y Hortigüela Alcalá (2021) tras una intervención con estudiantes de Magisterio de la especialidad de EF, encontraron como estos señalaron también la música como un recurso clave en el trabajo de EC. Por otro lado, Herranz (2014) mostró cómo este recurso no sólo es fundamental en el trabajo expresivo, sino que su importancia en EC resulta clave debido a que puede influir en el estado anímico del alumnado. Otro aspecto utilizado en la intervención y destacado por el alumnado para disminuir la emoción de ira, es la realización de movimientos lentos en los ejercicios. Los movimientos lentos son poco habituales en el deporte, sin embargo, resultan ser la base en actividades físicas como el tai chi o el yoga. En EC es habitual realizar movimientos rápidos o lentos en función de la música y de los objetivos expresivos, por lo que no es complicado encontrarlos en una sesión de EC,. Herranz (2014) señaló como en EC, ejercicios con ritmo lento llevan a la relajación de los alumnos y alumnas.

En relación a la segunda subcategoría, estrategias propias de prácticas de relajación incluiremos el silencio, la respiración y la meditación. Primeramente, con respecto a la respiración pese a que Sánchez y López (2019) no encuentran este contenido en las guías didácticas universitarias estudiadas. La respiración es un contenido que algunos autores como Gil (2016) incluyen dentro de los elementos corporales de EC. Además de ser habitual, en el trabajo de voz y postura. Si bien la respiración puede aparecer en ocasiones dentro de los contenidos expresivos, esta resulta especialmente relevante en el trabajo de relajación o concentración siendo destacada ya por Reich (1945) como fundamental para el flujo de sentimientos. En cuanto al silencio los estudiantes reportaron este como una forma de disminuir la ira, pudiendo ayudar a calmar las emociones, debido a que es un recurso importante en las técnicas de relajación (SONOBE, 2001) y habitual en técnicas orientales como el yoga o la meditación. Por último, el alumnado de CAFD reportó la meditación como especialmente relevante para la disminución de la ira. Esta práctica es habitual en las artes marciales tradicionales y está en línea con los resultados obtenidos por Lafuente Fernández, Zubiaur y Gutiérrez-García (2021) donde señalan esta como uno de los componentes necesarios en las artes marciales tradicionales para poder disminuir la ira.

5 CONCLUSIONES

Los estudiantes de CAFD que han realizado la intervención señalaron la vivencia de más emociones positivas que negativas. Si bien la aparición de emociones negativas fue mayor en el momento previo a las clases debido a la incertidumbre, por lo que la anticipación y explicación del trabajo de EC, podría repercutir positivamente en las emociones y el desarrollo de las sesiones de EC.

En cuanto a las prácticas físicas los alumnos/as señalaron las prácticas no competitivas y de desarrollo personal como aquellas con posibilidades para la disminución de emociones negativas. Se destacaron las prácticas orientales como el Yoga y artes marciales orientales como el Tai Chi, cuya inclusión en las clases de EC podrían mejorar el desempeño en estas. Sin embargo, se percibieron como prácticas físicas que aumentan la ira, a las artes marciales occidentales y a los deportes de combate, destacando aquellas que se realizan con observador, especialmente generadoras de ira tanto para el actor, como para la persona que observa, si esta presencia actuaciones en contra de sus principios o ideas.

Por último, se señalan como estrategias para la disminución de ira, prácticas propias de la EC como la música y los movimientos lentos y prácticas propias para la relajación como el trabajo de respiración, de silencio y de meditación, estrategias habituales en prácticas orientales que buscan bienestar.

El estudio cuenta con alguna limitación como el número de sesiones las cuales solo han podido ser ocho. Sin embargo, se considera una investigación de interés para todos aquellos docentes que quieran impartir EC o quieran disminuir reacciones de ira del alumnado, ya que ofrece indicaciones válidas y prácticas para el manejo de esta.

REFERENCIAS

BARBA, Carmen María; MORENO, Eliana María. Mejorando la tolerancia a la frustración desde la expresión corporal. **EmásF: revista digital de educación física**, año 13, n. 75, p. 37-52, 2022. Disponible en: http://emasf2.webcindario.com/EmasF_75.pdf. Consultado el: 13 oct. 2023.

BARDIN, Laurence. **Análisis de contenido**. Madrid: Ediciones Akal, 1986.

BERNSTEIN, Emily E.; MCNALLY, Richard J. Exercise as a buffer against difficulties with emotion regulation: a pathway to emotional wellbeing. **Behaviour Research and Therapy**, v. 109, p. 29-36, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.07.010>

CANALES, Inma. La mirada y el tacto en la expresión corporal. **Apunts. Educación Física y Deportes**, v. 4, n. 98, p. 33-39, 2009. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656928005>. Consultado el: 13 oct. 2023.

CANALES-LACRUZ, Inma; TÁBOAS-PAIS, María Inés; REY-CAO, Ana. Deshibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumnado de expresión corporal. **Movimiento**, v. 19, n. 4, p. 119-140, 2013. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.31086>

CAO, Marián López Fernández. Cognición y emoción: el derecho a la experiencia a través del arte. **Pulso**, n. 31, p. 221-232, 2008. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2750868>. Consultado el: 13 oct. 2023.

CHEN, YuChun, *et al.* Professional development in physical education: introducing the sport education model to teachers in Taiwan. **Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education**, v. 4, n. 1, p. 1-17, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1080/18377122.2013.760424>

CRUZ, Verónica; CABALLERO, Presentación Ángeles; RUÍZ, Germán. La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional. Un estudio en la etapa de educación primaria. **Revista de Investigación Educativa**, v. 31, n. 2, p. 410-410, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.31.2.164501>

EDWARDS, Meghan K. *et al.* Effects of acute aerobic exercise or meditation on emotional regulation. **Physiology & Behavior**, v. 186, p. 16-24, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.037>

ELLIOT, John. **Ecambio educativo desde la investigación-acción**. Madrid: Ediciones Morata, 2000.

ESPAÑA. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Disponible en: <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>. Consultado el: 13 oct. 2023.

GARCÍA, Luis Miguel; GUTIÉRREZ, David. **Análisis y estructuración de los contenidos de expresión corporal**. 2002. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28111142_Analisis_y_estructuracion_de_los_contenidos_de_expresion_corporal. Consultado el: 18 oct. 2023.

GIL, Javier. **Los contenidos de la Expresión Corporal en el Título de Grado en Ciencias del Deporte**. Tesis (doctoral) - Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, 2016

GROSS, James. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 74, n. 1, p. 224-237, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

GUBA, Egon. Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. **ECTJ**, v. 29, n. 2, p. 75-91, 1981. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02766777>

HERRANZ, Alba. **La expresión corporal en educación infantil**. Tesis (doctoral) -Universidad de Valladolid, Valladolid, 2014

HERRLITZ-BIRÓ, Linda; ELBERS, Ed; DE HAAN, Mariëtte. Key words and the analysis of exploratory talk. **European Journal of Psychology of Education**, v. 28, n. 4, p. 1397-1415, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10212-013-0172-7>

JIMÉNEZ, Teresa; ESTÉVEZ, Estefanía; MURGUI, Sergio. Ambiente comunitario y actitud hacia la autoridad: relaciones con la calidad de las relaciones familiares y con la agresión hacia los iguales en adolescentes. **Anales de Psicología/Annals of Psychology**, v. 30, n. 3, p. 1086-1095, 2014. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.160041>

LAFUENTE FERNÁNDEZ, Jorge Carlos; HORTIGÜELA ALCALÁ, David. La percepción de los futuros/as maestro/as respecto a la implantación de contenido de expresión corporal. **Movimiento**, v. 27, e27033, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111735>

LAFUENTE FERNÁNDEZ, Jorge Carlos; ZUBIAUR, Marta; GUTIÉRREZ-GARCIA, Carlos. Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. **Aggression and Violent Behavior**, v. 58, p. 101611, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>

MILES, Matthew; HUBERMAN, A. Michael; SALDAÑA, Johnny. **Qualitative data analysis. A Methods Sourcebook**. California: SAGE, 2013.

MONTÁVEZ MARTÍN, Mar; ZEA MONTERO, María Jesús. **Expresión corporal: propuestas para la acción**. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD), 1998.

MORGAN, David. Focus groups. **Annual Review of Sociology**, v. 22, p. 129-152, 1996. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.22.1.129>

PARLEBAS, Pierre. **Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz**. Barcelona: Paidotribo, 2001.

PÉREZ, Miguel Ángel; REDONDO, Marta María; LEÓN, Leticia. Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. **REME**, v. 11, n. 28, p. 5, 2008. Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>. Consultado el: 13 oct. 2023.

REICH, Wilhelm. Experimental demonstration of the physical orgone energy. **International Journal of Sex-Economy and Orgone Research**, v. 4, n. 1-3, p. 133-146, 1945. Disponible en: <https://arteorg.com/wp-content/uploads/2018/07/05-Wilhelm-Reich.-Experimental-Demonstration-of-Physical-Orgone-Energy-1945.pdf>. Consultado el: 13 oct. 2023.

REY, Ana. **Ciencia y motricidad: epistemología de las ciencias de la actividad física y el deporte**. Madrid: Dykinson., 2014.

RICHARDS, Jane; GROSS, James. Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 79, n. 3, p. 410-424, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>

RIVEIRO, Leonardo; SCHINCA, Marta. **Optativas: expresión corporal**. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 1992.

ROBLES, José *et al.* Factores que condicionan la presencia de la expresión corporal en la enseñanza secundaria según el profesorado de educación física. **Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, n. 24, p. 171-175, 2013. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34552>

ROMERO-MARTÍN, María Rosario. Cuerpo y creatividad: reflexiones sobre la creatividad en educación física. **Tándem: Didáctica de la Educación Física**, v. 3, 2001.

ROMERO-MARTÍN, María Rosario *et al.* Influencia de las prácticas motrices sobre el estado emocional de estudiantes universitarios. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, v. 17, n. 67, p. 449-466, 2017. DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.004>

RUANO, Kiki; MORO, María Isabel Barriopedro. Impacto de la expresión corporal sobre las emociones en el ámbito educativo. **European Journal of Human Movement**, n. 15, p. 1, 2006. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2279175>. Consultado el: 13 oct. 2023.

RYAN, Katherine E. *et al.* Focus group evidence: Implications for design and analysis. **American Journal of Evaluation**, v. 35, n. 3, p. 328-345, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1177/1098214013508300>

SÁNCHEZ, Galo; LÓPEZ, Marga. Análisis de los contenidos de expresión corporal impartidos en la formación inicial de los docentes de primaria. **Educación XX1**, v. 22, n. 1, p. 425-447, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5944/educxx1.20058>

SONOBE Yuko. Coping styles and relaxation dispositions, motivations, and beliefs. *In*: SMITH Jonathan. **Advances in ABC relaxation: applications and inventories**. New York: Springer Publishing Company, 2001. p. 149-154.

SOUSA, Nilza Coqueiro Pires de; CARAMSCHI, Sandro. Contato corporal entre adolescents através da dança de salão na escola. **Motriz - Revista de Educação Física**, v. 17, n. 4, p. 618-629, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000400006>

SPIELBERGER, Charles *et al.* Assessment of anger: the state-trait anger expression scale. *In*: BUTCHER, James N.; SPIELBERGER, Charles D. (ed). **Advances in personality assessment**. New York: Routledge, 1983. v. 2, p. 112-134.

TUDELA, Anselmo. Influencia de una unidad didáctica de defensa personal sobre actitudes violentas de los alumnos. **VIREF Revista de Educación Física**, v. 8, n. 2, p. 16-29, 2019. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889930>. Consultado el: 13 oct. 2023.

VALDÉS GONZÁLEZ, Rodrigo; FERNÁNDEZ DÍEZ, Beatriz; BALLÓN GARCÍA, Carlos. Beneficios de la danza urbana en jóvenes: un análisis desde la perspectiva del bienestar emocional y la expresión corporal. **EmásF: Revista Digital de Educación Física**, v. 75, p. 134-156, 2022. Disponible en: https://emasf.webcindario.com/Beneficios_expresivos_de_la_danza_urbana.pdf. Consultado el: 13 oct. 2023.

VALDEZ, Carlos Vinicio. **El trabajo de las emociones a través de la Danza y el Teatro en el área de Educación Cultural y Artística con estudiantes de bachillerato**. Tesis (Licenciatura). Universidad Nacional de Educación, Azogues, Ecuador, 2022. Disponible en: <http://repositorio.unae.edu.ec/bitstream/56000/2859/1/TIC%20PAH%201.pdf>. Consultado el: 17 oct. 2023.

Resumo: Foram traçados dois objetivos: a) conhecer como evolui fundamentalmente a emoção da raiva e outros sentimentos e emoções que os alunos vivenciaram na aula de Expressão Corporal após a inclusão de práticas orientais típicas das artes marciais; b) apontar práticas físicas e estratégias utilizadas na intervenção que podem reduzir a emoção da raiva. Participaram no estudo setenta estudantes universitários que frequentam a disciplina de Expressão Corporal na Licenciatura em Ciências da Atividade Física e do Desporto. Foi implementada uma intervenção de oito sessões, durante oito semanas. As informações foram coletadas por meio de grupos focais e diário do professor. A análise produziu três categorias/temas: emoções, atividades físicas e estratégias de redução da raiva. Após a intervenção, os alunos vivenciaram mais emoções positivas do que negativas, embora as negativas predominassem antes do início das sessões. Música, movimentos lentos, silêncio, respiração e meditação são apontados como estratégias válidas para reduzir a raiva.

Palavras-chave: Expressão Corporal. Raiva. Emoções. Meditação. Artes Marciais.

Abstract: Two objectives were set: a) know how the emotion of anger fundamentally evolves and other feelings and emotions that the students experienced in Body Expression class after including oriental practices typical of martial arts; b) point out physical practices and strategies used in the intervention that can reduce the emotion of anger. Seventy university students who are studying Body Expression in the Degree in Physical Activity and Sports Sciences participated in the study. An intervention of eight sessions was implemented, for eight weeks. Information was collected through focus groups and teachers diary. The analysis produced three categories/themes: emotions, physical activities, and anger reduction strategies. After the intervention, the students experienced more positive than negative emotions, although the negative ones predominated before the beginning of the sessions. Music, slow movements, silence, breath work, and meditation are pointed out as valid strategies for reducing anger.

Keywords: Body Expression. Anger. Emotions. Meditation. Martial Arts.

LICENCIA DE USO

Este es un artículo publicado en *Open Access* bajo la licencia *Creative Commons Attribution 4.0 International* (CC BY 4.0), que permite su uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original. Más información en: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses en este trabajo.

CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Jorge Carlos Lafuente: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura - Borrador original, Escritura - Revisión y edición.

Carlos Gutiérrez-García: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura - Borrador original, Escritura - Revisión y edición.

Marta Zubiaur: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Supervisión, Validación, Visualización, Escritura - Borrador original, Escritura - Revisión y edición.

FINANCIACIÓN

Este trabajo se realizó sin el apoyo de fuentes de financiación.

CÓMO CITAR

LAFUENTE FERNÁNDEZ, Jorge Carlos; GUTIÉRREZ-GARCÍA, Carlos; ZUBIAUR, Marta. Raiva percebida em universitários através do uso de práticas orientais na expressão corporal. **Movimento**, v. 29, p. e29052. ene./dic. 2023. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.130896>

RESPONSABILIDAD EDITORIAL

Alex Branco Fraga*, Elisandro Schultz Wittizorecki*, Mauro Myskiw*, Raquel da Silveira*

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.