



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

*COMPARACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE
PERSONAS QUE PRACTICAN DANZA Y LAS QUE NO LO
HACEN EN URUAPAN, MICHOACÁN*

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

SUSANA SANCHEZ MALDONADO

ASESORA: LIC. ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

URUAPAN, MICHOACÁN; A 7 DE FEBRERO DE 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIAS

A mi madre que siempre ha estado conmigo en todo momento apoyándome incondicionalmente y por creer en mí. Y a mi padrastro que si no hubiera sido por su total apoyo no habría sido posible cumplir esta meta.

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos maestros que me acompañaron y enseñaron no solo el conocimiento de esta bella carrera sino a ser mejor persona en la vida.

Al Lic. José de Jesús González Pérez por su disposición, ayuda y por compartir su conocimiento en este proceso que sin él, hubiera sido más difícil terminar este proyecto.

A mi asesora Lic. Erika Segovia Figueroa por ser mi guía y acompañarme en el proceso de esta investigación, así como por su invaluable tiempo y paciencia para no desistir de este proyecto.

A las academias de danza y bailarines, así como a cada uno de los que hicieron posible la realización de este proyecto.

A mi compañero de vida Arnol Macías L. que me ha impulsado a seguir adelante y por su apoyo incondicional.

Gracias a mi madre Rosario M. y mi padrastro Joel L. por estar conmigo siempre, apoyarme en todo momento, por darme más de lo que puedo concebir, por ser mi soporte y por todos los sacrificios que hicieron para darme la oportunidad de cumplir este sueño.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo central el comparar la inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican.

La muestra de estudio estuvo conformada por 100 personas donde el primer grupo fue de 50 bailarines de Uruapan, Michoacán; que practican algún tipo de danza, 10 hombres y 40 mujeres con una edad mayor a los 18 años y que llevan practicando danza más de un año con clases regulares, es decir, con una práctica constante. El segundo grupo estuvo conformado por 13 hombres y 37 mujeres, mismas de la ciudad que no practican danza alguna.

La metodología utilizada fue con un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental y con un análisis comparativo entre los dos muestras. Para este fin se utilizó la prueba "t" de student para muestras independientes. El instrumento que se utilizó para mediar la variable inteligencia emocional en ambos grupos fue el Inventario de Coeficiente Emocional de Bar-On, en la adaptación realizada por Ugarriza.

La conclusión a la que se llega es que no hay una diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre bailarines y personas que no practican ningún tipo de danza en Uruapan, Michoacán. Ambos grupos poseen un nivel promedio en esta capacidad.

ÍNDICE

Introducción	1
Antecedentes	2
Planteamiento del problema.....	5
Objetivos	7
Objetivo general.....	7
Objetivos particulares	8
Hipótesis.....	8
Hipótesis de trabajo.....	8
Hipótesis nula	9
Operacionalización de las variables.....	9
Justificación	10
Marco de referencia.....	12
CAPITULO 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL	14
1.1 Definición de emoción.....	14
1.2 Tipos de emociones	15
1.2.1 El miedo.....	16
1.2.2 La ira	19
1.2.3 La alegría	21
1.2.4 La tristeza	22
1.2.5 El asco	24
1.2.6 La sorpresa.....	26
1.2.7 El desprecio.....	27
1.3 Concepto de inteligencia emocional	27
1.4 Componentes de la inteligencia emocional	29
1.4.1 Autoconocimiento emocional.....	30
1.4.2 Autocontrol emocional	31
1.4.3 Automotivación.....	32

1.4.4 Reconocimiento de emociones ajenas.	33
1.4.5 Relaciones interpersonales.	33
1.5 Características de una persona con inteligencia emocional	34
1.6 Factores de la inteligencia emocional	37
CAPÍTULO 2: LA DANZA	39
2.1 Definición de danza	39
2.2 Historia de la danza	41
2.3 Elementos de la danza	45
2.3.1 El cuerpo.....	45
2.3.2 El espacio.....	46
2.3.3 El movimiento.....	47
2.3.4 El impulso del movimiento.	49
2.3.5 El tiempo.....	49
2.3.6 La relación luz-oscuridad.....	50
2.3.7 La forma o apariencia.	51
2.3.8 El espectador-participante.....	52
2.4 Géneros en la danza	53
2.4.1 Danza clásica	53
2.4.2 Danza ritualista	54
2.4.3 Danza folclórica.....	55
2.4.4 Danza moderna.....	56
2.4.5 Danza contemporánea	57
2.4.6 Danzas populares urbanas	59
2.5 Expresión corporal	60
2.6 Inteligencia emocional y su relación con la danza	64
Capítulo 3: Metodología análisis e interpretación de resultados.	65
3.1 Descripción metodológica.....	65
3.1.1 Tipo de Enfoque.....	65
3.1.2 Tipo de diseño.	67
3.1.3 Tipo de estudio	68
3.1.4 Alcance	68

3.1.5 Técnicas e instrumentos	69
3.2 Población y muestra.....	70
3.3. Descripción del proceso de investigación.....	72
3.4 Análisis e interpretación de resultados	73
3.4.1 nivel de inteligencia emocional en personas que practican danza en Uruapan, Michoacán.....	74
3.4.2 Nivel de inteligencia emocional en personas que no practican danza en Uruapan, Michoacán.....	76
3.4.3 Comparación de la inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican en Uruapan, Michoacán.	78
CONCLUSIONES.....	81
REFERENCIAS.....	84
Bibliografía.....	84
Hemerografía	86
Mesografía.....	87
Anexo.....	1

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia, la danza ha estado presente en la vida del hombre, desde las pinturas rupestres donde se muestran dibujos de figuras danzando, lo cual supone que eran rituales y escenas de caza. Esto demuestra la importancia de esta práctica para el hombre desde tiempos ancestrales.

La danza es una forma de expresar emociones, de sentir la música y hasta de canalizar todo aquello que se puede expresar de forma verbal. Se hace mediante movimientos del cuerpo, que permiten comunicar algo, ya sea un sentimiento o una emoción y esto puede ser positivo o negativo, es decir, cuando las personas se sienten contentas pueden tener esa sensación de querer bailar, saltar, moverse. Pero incluso cuando el sentimiento es de tristeza o enojo se puede expresar de alguna manera con el cuerpo, aunque suene extraño esto último los bailarines suelen sacar todas esas emociones a través de la danza, para liberarse de eso que sienten.

En esta investigación lo que se pretende es comparar la inteligencia emocional entre un grupo de bailarines de entre 20 y 30 años que practican danza contemporánea con otro grupo que no practica ningún tipo de danza; se describirá la manera en que demuestran sus emociones y qué es lo que les provoca la danza al ejecutarla. Se utiliza la observación y la entrevista como técnica para la obtención de resultados de esta investigación y aplicando una prueba de inteligencia emocional como instrumento.

Antecedentes

En este apartado se presentan una serie de investigaciones que se hicieron previamente respecto a la danza y las emociones que ésta genera, así como la relación que esta tiene con la inteligencia emocional.

La definición de danza sea cual sea la fuente de información utilizada, está formada por los elementos de movimiento corporal, ritmo, música y expresión o comunicación. De hecho la danza puede definirse de diversas formas, según el punto de vista que se adopte. Se puede decir que la danza es un arte visual que se desarrolla en el tiempo y en el espacio y se asocia a la música e incluso a la palabra. (Hernández y Torres, 2009)

Por otra parte, la inteligencia emocional es, según Salovey y Mayer (citados por Fernández y Extremera, como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (2009: 92). Esto quiere decir que aquella persona que cuenta con estas características sabrá procesar de mejor manera las emociones y obtendrá una mejor adaptabilidad.

Recientemente De la Lastra (2018) realizó una investigación entre la danza y la motivación como variables, titulada “Factores motivacionales que influyen en los bailarines de ballet de la academia de Artes Crisart, de Uruapan, Michoacán”. Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo, no experimental, con un diseño

transversal, alcance descriptivo, utilizando como técnica la entrevista semiestructurada y con el objetivo principal de determinar los factores que motivan tanto a hombres como a mujeres desempeñarse en clases de ballet. Entre los objetivos particulares están algunos como definir los aspectos psicológicos, físicos y conductuales que determinan la motivación, así como conocer la motivación intrínseca y extrínseca que presenta cada bailarín de la academia de ballet.

Esta investigación se realizó con una población de 46 bailarines de ambos sexos del ballet de artes Crisart, utilizando como muestra no probabilística a 6 bailarines de nivel avanzado-intermedio de entre 12 a 40 años, siendo un varón y 5 mujeres con más de 2 años realizando ballet.

Como resultados obtuvo diversas respuestas, siendo importante para ellos el aspecto psicológico, ya que utilizan el ballet como una forma de externar sus emociones. Otro de los resultados fueron las necesidades de estima y autorrealización, así como la necesidad de relacionarse con los demás; así mismo, es importante formar amistades dentro del ballet para tener figuras de apoyo y convivencia.

Entre agosto y noviembre de 2016 en Colombia, Quintana (2019) realizó una investigación-acción con un enfoque exploratorio y un modelo de aprendizaje experiencial basado en el diseño de Dewey que plantea la relación entre la reflexión, conceptualización y aplicación hacia una experiencia concreta; también se contempló a Arguelles y Guerrero quienes mencionan el aspecto educativo de la danza la cual debe buscar el cumplimiento de logros dentro del ámbito escolar y

debe cumplir seis aspectos: 1. función de conocimiento, tanto de sí mismo como del entorno; 2. función anatómico-funcional, mejorando e incrementando la propia capacidad motriz y la salud; 3. función lúdico-recreativa; 4. función estética y expresiva; 5. la función catártica y hedonista, que considera el movimiento rítmico como liberador de tensiones; 6. la función afectiva, comunicativa y de relación.

El proyecto se realizó en cuatro partes en el que participaron 31 niños de tercero, de entre 8 y 11 años, del colegio Garcés Navas en Colombia. Como requisito se pidió voluntad, ganas de participar y el permiso de sus padres.

Se realizó con un registro fotográfico, diarios de campo, entrevistas, evaluaciones y talleres, con el objetivo de desarrollar una estrategia de transversalización de la danza en las dimensiones del ser humano.

El resultado arrojó aprendizajes significativos que disminuyeron el déficit de atención, mejoraron la autopercepción, el desarrollo de la creatividad, la capacidad de análisis, la relación con la naturaleza social-natural-cultural y el rendimiento escolar.

Se encontró otra investigación realizada por Abad, Castillo y Orizia (2014) en el barrio de Triana de Sevilla, España llamado: "Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres". La población de estudio fue constituida por mujeres mayores de 40 años pertenecientes a la asociación "Mujeres entre dos ríos" de la que son parte 280 mujeres, de las cuales 180 participaron activamente, con un nivel socioeconómico medio-bajo, de las que finalmente solo participaron 35 mujeres

organizadas en dos grupos: el grupo experimental compuesto por 18 mujeres al que le fue aplicado un programa motor basado en la biodanza; y el grupo de control conformado por 17 mujeres que no deseaban practicar biodanza pero si participaron en un taller de lectura.

Esta investigación analizó los efectos de practicar la biodanza en el nivel de inteligencia emocional percibida (IEP) en las dimensiones de percepción, comprensión y regulación emocional. Obtuvieron como resultados que al practicar la biodanza son personas emocionalmente inteligentes, con una capacidad de percibir, comprender y regular sus emociones. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario Trait Meta-Mood Scale-24 versión española simplificada del TMMS-48 que evalúa el índice de IEP en las tres dimensiones antes mencionadas, aplicándose test-retest para la obtención de resultados. Las emociones con las que trabajaron fueron las básicas: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y asco.

Planteamiento del problema

Se sabe que la inteligencia es la capacidad de entender, comprender, resolver problemas; es una habilidad, una destreza y que a lo largo de la vida se va formando de acuerdo a las experiencias de cada individuo. Existen distintos tipos de inteligencia como lo son: la lingüística, la matemática, espacial, musical, corporal, interpersonal, intrapersonal y emocional.

Sin embargo, para algunas personas esta última no ha sido tomada en cuenta realmente como debiera, un tipo de inteligencia que no muchos tienen la capacidad de poseer, que si bien pueden ser inteligentes en alguna otra área como la matemática, no necesariamente lo serán en la parte emocional, es decir, podrán resolver problemas numéricos, ecuaciones, etcétera, pero a la hora de resolver algún problema en el que tengan que ver las emociones o alguna dificultad de la vida diaria, no serán capaces de enfrentar tal situación por lo que se verán conflictuados.

Hoy en día con el ajetreo de la vida, el estrés escolar, laboral, familiar, etcétera, se les dificulta a las personas saber manejar sus emociones y sentimientos, algo que desde la niñez se debería aprender para que de adultos sepan controlar y así evitar tanto conflicto emocional. La inteligencia emocional va a ayudar a las personas a saber manejar sus sentimientos ya que no solo les servirá para su vida personal sino para aprender a tratar situaciones que se le presenten en otros ámbitos de su vida como en el trabajo o la escuela.

Ahora bien, saber utilizar la danza para esta problemática hará que las personas sepan manejar de una mejor manera los conflictos que se le presenten cotidianamente, tener la capacidad para afrontar los obstáculos y no derrumbarse o sentir que no saben qué hacer. Existen diversas investigaciones acerca de la inteligencia emocional y su relación con la parte educativa, laboral, incluso con la música, o como una herramienta para mejorar en distintos aspectos de la vida, etc., Existen otras que hablan de la danza y sus factores internos y externos para la

iniciación de ésta. Otros hablan sobre la historia de ciertas danzas o de ciertos lugares, así como propuestas que hacen para la enseñanza de alguna índole.

Sin embargo, no hay hasta ahora ninguna que se vincule con la danza y el nivel de inteligencia emocional, por lo tanto, este estudio ayudará a la psicología a tener más claro este tema y si de alguna manera la danza ayuda a fortalecer esta parte del ser humano que son las habilidades emocionales.

Con todo esto que se acaba de mencionar se cuestiona lo siguiente:

¿Existe una diferencia estadísticamente significativa en inteligencia emocional entre las personas que practican danza y las que no lo hacen en Uruapan, Michoacán?

Objetivos

Para llevar a cabo esta investigación se plantearon objetivos que ayudarán a resolver el planteamiento del problema de los cuales son los siguientes:

Objetivo general

Comparar la inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican en Uruapan, Michoacán.

Objetivos particulares

1. Conceptualizar inteligencia emocional.
2. Conocer las características de la inteligencia emocional.
3. Definir el concepto de danza.
4. Mencionar teóricamente los elementos de la danza.
5. Medir la inteligencia emocional a personas que practican danza en Uruapan, Michoacán.
6. Valorar la inteligencia emocional a personas que no practican ningún tipo de danza en Uruapan, Michoacán.

Hipótesis

Hernández, Fernández y Baptista (2014) explican que para una investigación se toman en cuenta dos explicaciones tentativas del fenómeno investigado, una donde la hipótesis de trabajo es lo que se espera que suceda y está basada en el planteamiento del problema; mientras que la hipótesis nula es lo que no se espera que acontezca. A continuación, se presentan.

Hipótesis de trabajo

Existe diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican en Uruapan, Michoacán.

Hipótesis nula

No existe diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican en Uruapan, Michoacán.

Operacionalización de las variables

Para medir la variable de inteligencia emocional se utilizó una prueba psicométrica llamada EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory del autor Reuven BarOn adaptada por Nelly Ugarriza midiendo la variable de inteligencia emocional. Se administra de manera ya sea individual o colectiva, no tiene un límite de tiempo sin embargo se realiza en aproximadamente 30 a 40 minutos. Se aplica a sujetos de 15 años en adelante y la puntuación se puede hacer de manera manual o computarizada. Está compuesta por 5 factores que son: el componente intrapersonal, componente interpersonal, componente de adaptabilidad, componente del manejo del estrés y el componente del estado de ánimo en general. Estos a su vez se dividen en 15 subcomponentes y su uso puede ser educacional, clínico, jurídico, médico, laboral y en la investigación.

La versión manual consta de un cuadernillo con 133 ítems con cinco opciones de respuesta, mientras que la versión computarizada que fue la que se utilizó para esta investigación consta de 60 ítems con cuatro opciones de respuesta.

Justificación

La decisión por realizar esta investigación va más allá de los intereses personales, ya que es importante hacerle ver a la sociedad que la danza enriquece no solo el cuerpo sino también el alma. Se habla de las emociones como producto de la danza en pocas investigaciones, ya que los estudios que se han hecho van más relacionados con otros constructos y no tanto a la relación entre la danza y las emociones que generan los bailarines que ejecutan algún tipo de danza. Es por eso que con esta investigación se aportará un poco más acerca de este arte que brinda beneficios a nivel físico, mental, psicológico y espiritual.

La danza ha tenido un declive en los últimos años, es algo de lo que se habla muy poco dejándola a un lado. Inclusive teniendo artistas reconocidos en México como lo es Issac Hernández originario de Guadalajara quien comenzó su carrera con tan solo 9 años en el ballet y ha ganado medallas, competencias y premios por su trayectoria. Otro ejemplo es Amalia Hernández nacida en Ciudad de México, fundadora del Ballet Folclórico de México. José Limón nacido en Culiacán, Sinaloa y pionero de la danza moderna, fundó una compañía de danza en Nueva York. Esto solo por mencionar algunos y que aun así muy pocos saben de ellos pues la danza no parece ser tan “llamativa” para muchos. Solo un cierto grupo de personas practican algún tipo de danza.

Al realizarse esta investigación con personas de Uruapan, Michoacán se contribuirá al estudio de la inteligencia emocional entre personas que practican danza y los que no, así como la manera de proyectar de los bailarines. Esto para

hacer ver a la sociedad que a través de la danza se expresan emociones, por lo que sería bueno que en todas las escuelas se implemente como una materia más comenzando desde preescolar o kínder como una disciplina pues así formaría personas capaces de expresar sus emociones sin sentir miedo o culpa cuando sean mayores. Con esto habría menos problemas emocionales ya que utilizarían la danza como catarsis.

Se considera que es bueno que desde niños comiencen con esta práctica para que de jóvenes o adolescentes estén más ocupados en este tipo de arte, ayudándolos de manera personal y si es de su agrado hasta profesional, logrando así que el público de la danza incremente consiguiendo crear más centros o academias de danza en lugar de ver jóvenes en las calles sin un oficio o beneficio.

No solo es importante para la sociedad en la que se vive hoy en día, que los jóvenes se empapen de actividades sanas como lo es la danza en cualquiera de sus tipos, evitando así que caigan en drogas y actos delictivos, sino que sacaran todas sus emociones ya sean positivas o negativas. Especialmente en la actualidad, en donde la violencia crece cada vez más y que la ciudad se encuentra en una de las más peligrosas del mundo por su nivel de inseguridad. Tal vez el arte, como lo es la danza, no logre salvar al mundo, pero salvará a quien la practique de este mundo o de "su mundo" considerando que al reprimir las emociones trae consigo consecuencias causando enfermedades físicas, emocionales, así como personas inseguras, incapaces de expresar lo que sienten.

Para la psicología y/o la ciencia, este estudio beneficiará y será un parteaguas para los siguientes estudios que se sigan haciendo acerca de la relación entre la danza y la inteligencia emocional. Por ahora solo es un pequeño estudio que solo toma en cuenta cierta población, sin embargo, es posible que al realizarlo en otro entorno o con otra población y hasta siendo más específicos con el tipo de danza se pueden recabar nuevos resultados. Esto con la finalidad de desarrollar nuevas técnicas para la aplicación en la psicología, es decir, utilizar la danza como estrategia ya sea para un tratamiento en la parte clínica, aplicar en lo laboral o en lo educativo.

Marco de referencia

En Michoacán existen danzas folclóricas con sus características particulares como en cada estado del país, específicamente en Uruapan prevalece una danza ritual llamada “las aguadoras” o “las portadoras de agua bendita”. Esta danza la conforman mujeres de cada uno de los barrios, vestidas con un traje tradicional purépecha que es un mandil blanco, un cántaro de barro adornado con miniaturas de madera, barro, flores y/o frutas.

Al igual que la danza folclórica del estado y de la ciudad de Uruapan, hay otros tipos de danzas que, si bien no son originarias de aquí como “las aguadoras”, las academias o escuelas de danza se han encargado de hacer que los uruapenses tengan interés y por tal motivo dan clases de jazz contemporáneo, ballet, de salón, danza árabe, entre otros. Estas academias y escuelas de danza

tienen como objetivo incentivar a los jóvenes y desde edad muy temprana al interés por este arte que es la danza.

Por tal motivo esta investigación se realizó gracias a la participación de jóvenes mayores de 18 años a un máximo de 30 años, todos originarios de Uruapan, Michoacán que forman parte de distintas academias de danza de la misma ciudad que tienen como objetivo fomentar la danza, la cultura y el deporte. Todos los participantes tanto hombres como mujeres tienen practicando danza durante varios años, algunos como mínimo un año tomando clases regularmente de 2 a tres veces por semana, han participado en por lo menos un evento social y/o artístico en escuelas, competencias y socio-culturales.

CAPITULO 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL

En el presente capítulo se habla de la inteligencia emocional partiendo de la definición y los tipos de emociones, se explica el concepto de inteligencia emocional, así como sus componentes, factores y las características de la persona con este tipo de inteligencia.

1.1 Definición de emoción.

López (2018) afirma que la emoción tiene un concepto multidimensional en el que incluye tres sistemas de respuesta unidos entre sí de una manera significativa, como si fueran eslabones de una cadena. El primero es la reacción física o fisiológica, es decir, aquello que hace sentir diferente al cuerpo; el segundo eslabón es la reacción conductual o expresiva, manifestándose con una reacción facial y el tercer eslabón es el componente subjetivo o cognitivo de la emoción que es la vivencia experiencial, lo que cada sujeto experimenta de acuerdo a la emoción que surja, lo cual depende totalmente de la persona.

Para un mejor entendimiento se explica el siguiente ejemplo con la emoción del miedo, que es de las más antiguas. Al tener miedo se puede presentar en el cuerpo taquicardia, palpitaciones, sudoración, aumento de la frecuencia respiratoria y la presión arterial. Estas son algunas manifestaciones que el cuerpo presenta cuando a la persona le invade el miedo. Ahora bien, también se tiene una reacción conductual que sale por medio de la expresión facial y que muchas

personas lo han visto en los demás. Por último, lo que siente la persona al experimentar miedo es la vivencia emocional, lo que hacen conscientemente al presentar esta emoción.

“Darwin concluye en sus análisis que la expresión de ciertas emociones son innatas y universales en los humanos. Es más, afirma que las emociones son consecuencia de la evolución de nuestra especie; por lo tanto, son compartidas con ciertos animales” (López; 2018: 32).

Este es uno de los aportes que Darwin dejó a la psicología evolutiva, en la que afirma que es posible conectarse emocionalmente con las mascotas.

Por otra parte, Palmero, et al (2002) define a la emoción como un estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión.

Esto da a entender que son producto de lo que sienten o piensan de acuerdo a algo que estén viviendo en el momento o recordando algo del pasado, lo que se va a reflejar en la expresión facial, la manera en cómo se comportan y actúan con los demás. Sin embargo, en este libro no se da una definición como tal ya que es una cuestión abierta del que no se ha podido concretar.

1.2 Tipos de emociones

López (2018) habla ahora de las diferentes emociones en las que se encuentran las básicas y se diferencian por ser únicas y diferentes entre sí y que

son parte del funcionamiento del cerebro. Es bueno conocer las características y la descripción de cada una de ellas; saber diferenciarlas ayudará a que las personas puedan reconocer mejor cuando tienen una emoción ya sea positiva o negativa y poder manejarla, asimismo, cuando los demás también sientan alguna emoción lo expresarán mediante las expresiones faciales, lo que hará que las personas aumenten su capacidad de empatía.

López (2018) comenta que gracias a los trabajos de Paul Ekman, pionero en el estudio de las emociones, se sabe que las emociones son innatas, básicas, universales e involuntarias. Anteriormente, se creía que las emociones se aprendían de acuerdo a la cultura de las personas, a su entorno, sin embargo, este investigador comprobó que no es así, es por eso que investigó a veintiún culturas alfabetizadas y dos culturas no alfabetizadas, es decir, que no habían tenido contacto con el resto de la civilización. Los resultados fueron que para una misma emoción articulaban la misma expresión facial y así ocurría con todas las emociones básicas.

A continuación, se explican las diferentes emociones básicas.

1.2.1 El miedo.

Para López (2018) esta emoción es de las más antiguas y estudiadas, ya que desde los antepasados y el estudio de la historia evolutiva de las especies, ha surgido esta emoción básica como manera de protección, de defensa y de

supervivencia ante un depredador. Seguramente desde el vientre materno se experimenta al sentir cambios intrauterinos que en el desarrollo se van presentando. Para Mestre y Guil (2012) esta emoción se activa ante la presencia de cualquier amenaza que afecte el bienestar físico o psíquico, lo que pone en alerta el sistema de la persona ya sea para evadir o escapar de una situación en la que se sienta en peligro.

El miedo se activa ante la presencia o percepción de un peligro real o imaginario. Este protege de las amenazas del exterior y se encuentra grabado profundamente en la anatomía cerebral, es decir, existen circuitos o rutas neuronales que han ido evolucionando a través del tiempo. Existe un miedo que responde a lo más ancestral de este desarrollo evolutivo, un miedo casi automático que no te da tiempo de pensar, que es instintivo y sin procesamiento.

Explica mejor este miedo una anécdota que López (2018) explica sobre Darwin. Se dice que fue al zoológico de Londres y estaba observando a las serpientes; entre éstas y él los separaba un vidrio. Se acercó tanto al cristal que hubo un contacto físico con este y sin darse cuenta, una serpiente saltó hacia él chocando con el cristal. Esto provocó que Darwin inmediatamente se protegiera cayéndose hacia atrás tratando de protegerse de la posible mordedura del animal. Aun sabiendo que el cristal lo protegía, sintió miedo, ese miedo automático, instintivo y de protección que no permite ningún instante de pensamiento.

Todo esto sucedió porque hubo una reacción que fue desde sus ojos y oídos a la región del cerebro llamada tálamo, lugar donde se concentran las vías

sensitivas que traen información del exterior. De ahí, la información se dirige a las amígdalas cerebrales a través de conexiones neuronales. Esto se manifestó con una reacción rápida de alejarse del vidrio cayendo hacia atrás. Mientras sucedía esto, Darwin no tuvo ni un segundo para pensar, fue una reacción automática ya que es un mecanismo de prevención del daño ocasionado por una situación determinada.

Por otro lado, para Mestre y Guil (2012) el miedo es activado por medio de la presencia de amenazas al bienestar físico y/o psicosocial. Esto quiere decir que depende de cada persona y los estímulos que a estas no les agraden que sentirán esta emoción de acuerdo a la interpretación que tengan sobre ellas. Ya sea una situación, objeto u otra persona.

Existe otro miedo que puede nacer del pensamiento, erróneo o no. Se puede decir que es razonado o pensando de algún modo. Estos miedos son necesarios y esenciales, guardan relación con las interacciones sociales y la vida comunitaria, ya sea que las personas imaginen algo que provoque el miedo o que alguien más provoque este miedo.

Para distinguir el miedo de otras emociones se puede observar mediante la expresión facial, las cejas se elevan, de forma recta, horizontal y tensa; los parpados se retraen y dejan expuestos los globos oculares; la boca permanece cerrada, con los labios levemente orientados hacia las orejas y el mentón o barbilla están más próximas al cuello.

Dentro del miedo se encuentran diferentes niveles o grados de intensidad que va desde el recelo y el temor, pasando por la aprensión, el susto, el espanto, el pavor, el horror y el pánico. Todos estos son maneras de cuantificar el miedo y dependerá la situación y qué tanto pueda significar para la persona.

1.2.2 La ira

López (2018) argumenta que la ira es una emoción intensa y pasional. Todos han vivido esta emoción y en cierta frecuencia. Esta se puede experimentar cuando pasan por alguna experiencia que cataloguen como injusta o no merecida, ya sea ante una ofensa, cuando no se ejerza un derecho de la manera correcta, situaciones que generan frustración, entre otras situaciones posibles.

La finalidad de esta emoción es también, al igual que el miedo, la comunicación al entorno de una circunstancia que afecta los intereses individuales o del grupo al que se pertenezca. Su función es la de defensa de acuerdo a los obstáculos que impidan alcanzar los objetivos deseados, es decir, cuando las personas se sienten amenazadas por algo o alguien que está impidiendo que se realice alguna meta u objetivo y que considera algo injusto, lo normal es que se tenga esta emoción.

En cuanto a la expresión facial se presenta de la siguiente manera: hay un descenso del extremo interno de las cejas y aumenta la tensión en los párpados; los ojos se tornan amenazantes, con una mirada focalizada y brillante; el párpado

superior se eleva y el inferior desciende dejando ver la parte blanca de los ojos; los labios se afinan y aprietan entre sí lo que hace que sean menos visibles y el rostro se enrojece por activación de la circulación sanguínea de la piel.

De manera física, la persona con esta emoción puede presentar taquicardia, elevación de la presión arterial y aumento de la respiración, entre otros cambios que preparan para la lucha. Es por eso que hay que tener cuidado con esta emoción, saberla controlar para que no se presente tan seguido ya que resulta dañino para la persona en cuanto a su salud y viéndolo también por la parte social con el entorno.

No todas las personas desencadenan esta emoción por las mismas situaciones, motivos o circunstancias. Depende totalmente de cómo piensan, de las historias, experiencias y escala de valores personales que se tengan. Al igual que el miedo, la ira es una emoción ancestral que está guardada en el cerebro, es decir, que al momento de cierta circunstancia esta se presenta casi inmediatamente, independientemente de los hechos, la intensidad de la ira es alta (López, 2018).

Lo que ha cambiado con el tiempo es el estímulo que la desencadena, pues hace millones de años aparecía esta emoción ante la amenaza de la propia existencia y ahora se presenta ante eventos de escasa magnitud. Es por eso que no todos tienen la capacidad de controlar esta emoción, ya que intervienen dos variables que son la velocidad y la intensidad en la que reacciona la persona. Esto

puede dar como resultado la agresión, que es un acto violento direccionado hacia algo o alguien con la intención de ejercer un daño, ya sea verbal o física.

1.2.3 La alegría

Mestre y Guil (2012) comentan que la finalidad de esta emoción es desarrollar y favorecer el amor y cariño hacia los progenitores o cuidadores, lo que producirá una mayor probabilidad de supervivencia para la persona. Así mismo dicen que la alegría se produce cuando se alcanza una meta que para el individuo sea valiosa.

Para López (2018) esta emoción es positiva y una de las más representativas del ser humano. Ésta se presenta cuando la persona logra un objetivo, cuando desaparece un malestar, la presencia de un acontecimiento anhelado, la vivencia de una experiencia en la que el ser humano haya esperado tanto, etc. Todo depende de las circunstancias favorables para sus deseos o intereses.

Dentro de esta emoción se encuentra la alegría vicaria, que es la que sienten las personas por los alcances o logros de terceras personas a las que quieren o aprecian. Otra que se puede dar secretamente es cuando le sucede alguna desgracia a otra persona, es decir que, en lugar de entristecerse por el dolor del otro, se alegra lo que viene siendo una reacción por naturaleza perversa.

La expresión facial con la que se puede observar la alegría es especialmente a través de la sonrisa, y para que esta sea genuina y espontánea, las comisuras de la boca se elevan de manera simétrica, en ocasiones se dejan ver los dientes y hasta las encías cuando la emoción es intensa. Se forman arrugas en las comisuras externas de los ojos. Por otro lado, la sonrisa también puede ser por así decirlo, “fingida”, no legítima o genuina (López, 2018).

Se puede decir que la alegría tiene una repercusión positiva en el estado de ánimo, pues si se ríe de manera intencional, aunque no tenga las ganas de hacerlo, pasando un instante es probable que mejore su ánimo. Esto también ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, a disminuir el estrés, mejorando la condición de salud y aumentando el rendimiento cognitivo. Mestre y Guil (2012) también afirman los beneficios que esta emoción genera en el sistema de defensa inmunitario con un aumento de endorfinas.

1.2.4 La tristeza

López (2018) menciona que esta emoción se caracteriza por ser un estado anímico negativo, demostrado por un decaimiento asociado a una experiencia subjetiva de pena, aflicción, pesar, desdicha o desconsuelo. Es el resultado de una pérdida, de un daño, perjuicio, fracaso o alguna experiencia negativa hacia alguien que se quiere o aprecia. Cuando es por algo como esto último, se puede decir que se empatiza con el otro, es decir, que se pone en el lugar de la otra persona entendiendo su sentir.

Hipócrates, padre de la medicina, sostuvo una teoría sobre los cuatro humores del cuerpo humano. Más tarde otro filósofo y médico griego llamado Galeno, promovió esta teoría en donde se decía que las personas en las que predominaba la flema eran calmadas; quienes presentaban mayor presencia de sangre eran las personas sociables; si predominaba la bilis amarilla eran aquellas personas coléricas o iracundas y, por último, los que tenían mayor bilis negra tenían una personalidad melancólica (López, 2018).

Para López (2018) es importante saber distinguir la tristeza de la depresión, ya que esta última es una enfermedad que se trata con medicamentos, solo los psiquiatras pueden tratarla. En cambio, la tristeza es una emoción y las emociones no se medican, se procesan. Mestre y Guil (2012) también consideran esta emoción negativa, considerada como el síntoma de los trastornos depresivos, algo relacionado con la pérdida o el fracaso.

“El rostro de la tristeza muestra elevación de la parte interna de las cejas y descenso del extremo externo de las cejas. Reducción de la apertura de los ojos, discreta elevación de las mejillas, descenso de las comisuras labiales” (López; 2018:77). Aquí el autor describe de manera explícita la forma de la tristeza en el rostro de una persona. Algo también característico de la expresión de una persona triste es tener la cabeza hacia adelante y con la mirada hacia abajo.

López (2018) dice que, en cuanto a la repercusión corporal, también se presentan cambios, por ejemplo: la frecuencia cardíaca y la presión arterial pueden aumentar, la frecuencia respiratoria puede disminuir, así como también el

apetito y la tensión o el tono muscular. Si bien la tristeza es una emoción en la que su finalidad es la comunicación no verbal, pero ¿para qué sirve comunicar tristeza? Pues bien, esta emoción busca apoyo del entorno social, reforzar los vínculos afectivos, generar un impacto social favorable y de contención, comunicar la problemática afectiva, inspirar empatía y disminuir la agresión del entorno.

Esta emoción lleva implícita una vivencia experiencial que hace sentir a la persona afligida, impotente, abatida, desolada, desamparada, con una visualización pesimista de la realidad, pues al sentirse así no tiene esperanzas ni ganas de hacer las cosas. A diferencia de la ira, el miedo o la alegría que suelen ser emociones de duración más corta, la tristeza puede tener una duración mayor. Podría decirse que es una emoción negativa al igual que la ira, sin embargo es preciso saber que es más bien displacentera, ya que al hacer un sano procesamiento de esta emoción se pueden resolver situaciones de pérdida (López, 2018)

1.2.5 El asco

Esta es una emoción que expresa rechazo. Esto quiere decir que protege a las personas de aquellos alimentos que pudieran estar en estado de descomposición, putrefacto o alterado que dañen el sistema digestivo, alterando la salud. Esto se percibe con los órganos de los sentidos: el olfato, el gusto, la vista, el oído y el tacto, que son los que han protegido a la humanidad desde tiempos

ancestrales y no solo en cuestión de alimentos, sino también en entornos físicos siendo higiénicos y saludables (López, 2018).

Mestre y Guil (2012) también consideran que esta emoción es adaptativa para las situaciones sociales, morales, éticas o cualquier aspecto de interacción social. Un ejemplo de esto para que se entienda mejor es la desaprobación ante una conducta que no está bien vista por la sociedad como el que una madre fume delante de su hijo, una mala higiene corporal, una conducta sexual inapropiada, entre otros. Tiene que ver también con una cuestión cultural pues no en todos los lugares en el mundo tienen esta emoción ante una misma situación.

Con frecuencia esta emoción va acompañada de náuseas, vómitos y malestar en general. Entonces al momento de expresar esta emoción, los rasgos faciales son identificables por la manera en que el labio superior se eleva fuertemente como intentando tapar los orificios nasales, el inferior tiende a sobresalir un poco. La nariz se muestra arrugada, las cejas tienden a bajar y las mejillas a subir. Esta “expresión facial de asco implica socialmente desaprobación, rechazo o fuerte disgusto” (López; 2018: 81).

Lo que para el autor esto significa una manifestación emocional de desprecio interpersonal intenso, es decir, que al hacer este gesto no solo se puede hacer por algún alimento o entorno físico que cause desagrado, incluso puede suceder con las personas como signo de desprecio.

En esta emoción sí depende de las culturas que las personas tengan asco a ciertas cosas. Por ejemplo, hay lugares en donde se comen los insectos, las

cucarachas, ratas, lombrices, etcétera y para ellos no sea desagradable sin embargo en otras culturas esto puede ser totalmente repulsivo. Aunque si bien hay cosas que pueden ser asquerosas en muchos lugares, siendo una emoción universal como las heces, el vómito, la orina, los mocos, la sangre, entre otras cosas.

López (2018) argumenta que al manifestarse esta emoción se activan regiones cerebrales relacionadas con las amígdalas cerebrales y otras estructuras neurológicas que forman parte del cerebro límbico o emocional.

1.2.6 La sorpresa

Esta emoción es la sexta descrita por Darwin y Ekman. Algunos no la toman en cuenta como una emoción ya que es de corta duración, se puede decir que de fracciones de segundo. Esto porque surge repentinamente ante algo imprevisto o inesperado, es una reacción que expresa rápidamente una persona cuando se entera o se da cuenta de algo que no esperaba, por lo tanto, suena más bien a una reacción biológica y esta puede ir seguida de una otra emoción como la alegría o el miedo, por ejemplo. Esto quiere decir que la sorpresa es la primera etapa de otras emociones (López, 2018).

Las expresiones faciales con las que se caracteriza la sorpresa son la elevación de las cejas y el estiramiento y tensión de la piel debajo de las cejas. Los ojos se abren dejando descubierta la parte blanca del ojo, pues se eleva el

parpado superior y se baja el inferior. La mandíbula tiende a caer sin que se observe tensión en la boca. Su finalidad es preparar a la persona para enfrentar una situación nueva cuando aún no se sabe que es lo que está sucediendo exactamente (López, 2018).

1.2.7 El desprecio

Para López (2018) es la séptima emoción que al igual que la sorpresa, el desprecio tiene características particulares tomando en cuenta su origen, ya que provienen de la parte neurológica de la persona teniendo un procesamiento más elaborado, pues están involucrados el pensamiento, el juicio y el razonamiento. Todo esto conlleva a una reacción de rechazo, menosprecio, menoscabo o desestimación hacia algo o alguien.

Esta emoción es más complicada de identificar ya que puede ir desde una mueca pequeña expresándose en las comisuras de la boca e ir acompañada de un tono expresivo de placer o gozo. Cuando la persona suma a esto una satisfacción despectiva se coloca en una posición de superioridad (López, 2018).

1.3 Concepto de inteligencia emocional

A continuación, se presentan algunos de los conceptos de la inteligencia emocional (IE) y la conclusión a la que se llega con estas definiciones.

“La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer los sentimientos propios y los de los demás, y disponer de la habilidad suficiente para manejarlos de manera satisfactoria” (Sánchez; 2018: 21).

Lo que la autora da a entender es que aquellas personas que cuentan con la capacidad para comprender no solo sus emociones sino la de los demás, también cuentan con este tipo de inteligencia que es la emocional. Esto implica desde saber identificarlas y reconocerlas hasta tener un buen manejo de éstas para que no afecten su estado emocional o en sus relaciones interpersonales.

Daniel Goleman (1995) define esta inteligencia como la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para manejarlos al trabajar con otros.

Mayer y Salovey (citados en García, 2003) lo entienden como el agregado o capacidad global del individuo para actuar frente a un propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su medio ambiente.

Por otro lado, Emily Sterrett (citada por Mejía, 2014) dice que es el conjunto de destrezas de gestión de personal y destrezas sociales que permiten triunfar en el puesto de trabajo y en la vida en general.

Por último, Pablo Fernández-Berrocal (2004) afirma que es la capacidad de percibir, comprender y regular las emociones propias y las de los demás.

Como explican estos autores y a la conclusión que se llega con estas definiciones, es que la inteligencia emocional ayuda a las personas a entender

mejor por qué se sienten de tal manera o cómo se sienten los demás, así como tener la capacidad de saber actuar o transformar alguna emoción negativa en positiva para no lastimar a alguien o a sí mismo. Es necesario que sepan usarlas para enfrentar un mundo tan cambiante como en el que viven hoy en día, de lo contrario su vida sería muy difícil y sería complicado que lleven buenas relaciones interpersonales.

1.4 Componentes de la inteligencia emocional

Sánchez (2018) explica que el neuropsicólogo Howard Gardner presentó su teoría sobre las inteligencias múltiples, la cual habla sobre los diferentes tipos de inteligencia que hay y que no todas las personas tienen el mismo nivel de inteligencia de algún tipo. Asimismo, que no lo es todo el Coeficiente Intelectual (CI) para tener éxito en la vida; ya que habrá quien tenga un CI muy desarrollado, sin embargo, en cuanto a la IE es un desastre, o viceversa.

Por lo tanto, son cinco las habilidades que se desprenden de la inteligencia emocional y al mismo tiempo se clasifican en dos que son: inteligencia intrapersonal e interpersonal. La primera es aquella en la que las personas cuentan con características internas y de autoconocimiento. Aquí aparecen tres habilidades: la autoconciencia, control emocional y la capacidad de motivarse y motivar a los demás. La segunda es la inteligencia interpersonal, que se caracteriza por lo externo, de relación con los demás, con dos habilidades como la empatía y las habilidades sociales.

A continuación, se describe detalladamente los componentes que le permiten a una persona actuar de forma inteligente en el uso de sus emociones:

1.4.1 Autoconocimiento emocional.

Para Sánchez (2018) esta es una habilidad del ser humano que le permite reconocer sus emociones y ser consciente de sus sentimientos en el momento que los está sintiendo. Con el paso del tiempo, al identificar sus emociones, tendrá un mejor manejo de estos para una toma de decisiones más acertada, desde elegir a la persona con quien quieres pasar tiempo hasta saber comportarse cuando está en una reunión del trabajo. Por el contrario, le será muy difícil a la persona dirigir su vida, de solucionar un conflicto, entre otras cosas, pues no tendrá la capacidad para saber sobrellevar los problemas ya que al ser una persona impulsiva o que no sepa manejar sus emociones, tomará decisiones erróneas que le causarán mayor dificultad.

Cuando una persona domina tales emociones y se rige por sus valores entonces sabrá qué es lo mejor que puede hacer en el caso de que le cause ansiedad, no hacer las cosas en el momento y dejarlas para el final. Es por eso que las metas que se proponga serán realistas de acuerdo a su capacidad de obtenerlas, se organiza y deja de lado las cosas que no tienen importancia para darle paso a aquello que vale su tiempo y esfuerzo.

1.4.2 Autocontrol emocional

Una vez que la persona siente cierta emoción debe saber controlarla en el caso de que esta sea negativa, esto para no atacar a los demás y lastimarlos con sus acciones.

Sánchez (2018) argumenta que cuando las personas comienzan un proceso de autorregulación emocional, se logra un auto diálogo para tratar que esos impulsos emocionales sean canalizados de forma inteligente para ser funcionales. Un ejemplo para entender esto que dice la autora es cuando en una empresa un grupo de empleados realiza una exposición ante la junta directiva y éstos lo hacen de manera vaga, lo más probable es que su jefe se moleste tanto que quiera gritarles, golpear la mesa y hasta despedirles.

Esto sería dejarse llevar por sus impulsos y no tener un control adecuado de sus emociones causando su cólera. Sin embargo, si éste sabe manejar adecuadamente sus sentimientos, su capacidad de conciencia emocional le permitirá ser paciente y sabiendo responder a tal situación, comentándoles en primera instancia sobre su mala ejecución de la exposición y posteriormente reflexionar junto con ellos las razones de su fracaso, pero todo esto tratando de hacerlo con paciencia, tolerancia y empatía.

Si la persona no es capaz de autorregular sus emociones, tendrá consecuencias desagradables, ya que constantemente entrarán en tensión, sentimientos de pena, ataques de nervios y de ira. Mientras que otra que sí lo

sepa hacer se recuperara con rapidez de las adversidades y trastornos que surjan de la vida.

1.4.3 Automotivación.

La persona que tenga la habilidad para ser más productiva y eficaz en todo aquello que realice ya sea en el área personal, laboral, escolar, etc., se sentirá bien consigo misma, lo que la motivará a continuar a seguir adelante y a ir por más en la vida. A esto se le llama automotivación y es algo que no todos poseen, pues hay personas que cuando fallan en algo o las cosas no salen como esperaban, suelen desalentarse y ya no querer continuar con eso que están haciendo.

Para que los individuos sientan esta motivación deben actuar en base a los factores internos y externos de motivación que en su vida tengan. Esto quiere decir que, por ejemplo, si un niño recibe comentarios positivos de sus padres o profesores, éste se sentirá motivado para seguir haciendo las cosas como las hace, o si lo motiva el que sus padres le prometan un balón de futbol de su equipo favorito o un juguete a esto se le denomina factores externos. En el caso de un adulto podría ser un aumento de sueldo, subir de puesto, estar en mejor posición, etc., de acuerdo al esfuerzo que ha hecho en su trabajo.

Los factores internos son aquellos que mueven a las personas a ir por más en cuestión de actuar movido por los logros que quiere alcanzar. Un líder que desea alcanzar sus logros es un ejemplo de esto.

La diferencia entre aquellas personas que se rigen por las recompensas externas es la pasión con la que hacen su trabajo, es decir, el empeño y el amor que le ponen a las actividades que realizan por lo que disfrutan el proceso y son personas que no les pesa trabajar por alcanzar sus metas.

1.4.4 Reconocimiento de emociones ajenas.

Está en una habilidad que pocas personas poseen y que se requiere para poder entender a las personas, saber qué necesitan, qué quieren y qué sienten. A esto se le llama empatía y es algo que hace falta a la gente para no hacer algo que pueda lastimar a otro, sino que por el contrario esté dispuesto a ayudar a los demás, comprender sus emociones y sentimientos; en que al ver a una persona que está pasando por una situación difícil pueda ofrecer su ayuda.

Habrán personas que no la poseen y otras que la tengan con mayor o menor medida. La importancia de la empatía es entablar mejores relaciones con los demás, ya sea en lo laboral, personal, familiar o escolar, pues en todos los ámbitos se entablan relaciones interpersonales que se deben cuidar para evitar entrar en conflicto.

1.4.5 Relaciones interpersonales.

Como se menciona en el apartado anterior, las relaciones interpersonales también entran en las habilidades y componentes para una buena inteligencia

emocional. Desde el nacimiento hay una interacción con el mundo, comenzando con la familia, más adelante en la escuela y posteriormente en el mundo laboral. Esto quiere decir que siempre se está rodeado de personas, de entablar relaciones con los demás y para que estas sean buenas se debe poseer una habilidad para manejar las emociones de los demás.

Estas habilidades sociales se pueden aprender, sin embargo, hay personas que de forma natural poseen esta destreza y que desde la niñez suelen tener muchos amigos y dentro de su grupo son niños valorados. Con el tiempo van formando grupos de amistades y conocidos que le pueden servir para entablar relaciones sanas y duraderas y si algún día necesitan de la ayuda de alguien les será más fácil encontrarla por medio de esta red de personas que están en su entorno.

Otra ventaja de tener esta habilidad es que son personas optimistas y emprendedoras, lo que para el mundo laboral es de gran ayuda, pues siempre habrá quienes quieran apoyarlo o estar en algún proyecto con esa persona pues será bueno para hacer negocios con los demás.

1.5 Características de una persona con inteligencia emocional

Sánchez (2018) explica que Daniel Goleman subdividió las habilidades anteriormente mencionadas de la siguiente manera, lo que caracteriza a una persona con inteligencia emocional:

Autoconciencia: la cual consiste en reconocer los estados de ánimo, los recursos e intuiciones. Esta a su vez se divide en conciencia emocional que trata de identificar las propias emociones y los efectos que puedan tener. Otra competencia es la correcta autovaloración, que es reconocer las propias fortalezas y limitaciones; y por último esta la autoconfianza, que tiene que ver con un fuerte sentido del propio valor y capacidad.

Autorregulación: con esto la persona debe tener un control y manejo de los propios estados de ánimo, impulsos y recursos. De esto depende un autocontrol, que consiste en mantener en observación las emociones perturbadoras y los impulsos. La confiabilidad es otro elemento que ayuda a mantener estándares adecuados de honestidad e integridad. La conciencia de asumir las responsabilidades del propio desempeño laboral. La adaptabilidad para ser flexible en el manejo de las situaciones de cambio y la innovación para sentirse cómodo con la nueva información, las nuevas ideas y nuevas situaciones.

Motivación: es una de las tendencias emocionales que guían o facilitan el cumplimiento de las metas establecidas. Tiene cuatro componentes que son en primer lugar el impulso de logro, que es el esfuerzo por mejorar o alcanzar un estándar de excelencia laboral; luego está el compromiso, que es relacionarse con las metas del grupo; después está la iniciativa, que es la disponibilidad para reaccionar ante las oportunidades; por último, el optimismo, que es la persistencia en alcanzar los objetivos a pesar de los obstáculos y retrocesos que se puedan presentar.

Empatía: en ésta implica tener conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás, abarcando desde la comprensión, al darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los demás; estar pendiente de las necesidades de desarrollo del resto y reforzar sus habilidades; el servicio de orientación, es decir, anticipar, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los otros; potenciar la diversidad, que se refiere a cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de personas, así mismo tener conciencia política, que es ser capaz de leer las corrientes emocionales del grupo, así como el poder de las relaciones entre sus miembros.

Destrezas sociales: esto quiere decir que se debe ser experto para inducir respuestas deseadas en los otros. Para esto se necesita tener influencia en los demás, idear tácticas afectivas de persuasión; saber comunicar, escuchar abiertamente al resto y elaborar mensajes convincentes; tener la capacidad de manejar los conflictos, es decir, saber negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro de su grupo; tener liderazgo, inspirar y guiar a los individuos o a un grupo; ser un catalizador de cambio, que quiere decir iniciar o administrar situaciones nuevas; ser un constructor de lazos o lo que es lo mismo, saber alimentar y reforzar las relaciones interpersonales; ser colaborador y cooperativo, trabajar con otros para lograr metas establecidas y por último ser capaz de crear sinergia para alcanzar metas colectivas.

Cabe aclarar que no todas las personas poseen de la misma manera las habilidades anteriormente explicadas, ni el dominio de todas estas, ya que habrá quienes sepan controlar su ansiedad, pero ante otra situación sentir cólera e

impulsividad. Sin embargo, esto no quiere decir que no se pueda adquirir el poder de desarrollar estas competencias para ser una persona con un mejor dominio de sus emociones a través de un proceso de aprendizaje continuo, trabajando y entrenando adecuadamente.

La diferencia más significativa entre el coeficiente intelectual y la inteligencia emocional radica en que esta última no posee una carga genética tan marcada. Esto permite tanto a padres como a los educadores contribuir al desarrollo de estas habilidades para determinar las oportunidades de éxito de un niño.

1.6 Factores de la inteligencia emocional

Guilera (2006) explica tres factores en los cuales Bar-On descompone a la inteligencia emocional para que ésta pueda ser medible:

- Percepción de la emoción: aquí la persona es capaz de identificar las emociones por medio de las expresiones faciales, diseños gráficos y relatos.
- Comprensión de la emoción: las personas son capaces de reconocer cuando cambian las emociones a través del tiempo, es decir, que no siempre serán las mismas para predecir y captar diferentes emociones a la vez.
- Regulación de las emociones: son las estrategias que las personas utilizan para afrontar conflictos de tipo emocional.

“Cuando los niños están en un ambiente que estimula la estabilidad emocional, los procesos de aprendizaje se ven beneficiados” (González y López; 2006: 17). Las autoras también dicen que algunos otros factores para el desarrollo de la inteligencia son por la herencia, el ambiente en el que se desenvuelven, así como la nutrición que reciben, la salud que presentan, pero sobre todo por las experiencias que reciben por parte de la familia, amigos y en general de todo su entorno.

Asimismo, González y López (2006) afirman que, de acuerdo a las experiencias, han demostrado el poder que tienen las redes de apoyo social en las que intervengan tanto la familia como el colegio o escuela a la que asistan los niños para así ayudar a que la adquisición de habilidades de convivencia y autoayuda sean efectivas. Es por eso que si se trabaja con los niños desde muy pequeños, esta parte de la inteligencia emocional, se verán beneficiados de adultos pues aprenderán a ser más eficientes a la hora de resolver problemas comportamentales.

CAPÍTULO 2: LA DANZA

El tema de la danza es muy amplio, ya que se puede decir que existe desde que el hombre vive en la Tierra, pues fue quien la utilizaba como medio de comunicación y expresión con los demás, al igual que lo hacían dándole un sentido más ritualista a la hora de cazar, por ejemplo. En este capítulo se abordará desde la historia, los elementos y tipos de danza que existen, comenzando por la definición de danza.

2.1 Definición de danza

Markessinis (1995) aclara que, si se consulta el diccionario de la Lengua Española para saber el significado de la palabra danza, éste dice que es: “baile, conjunto de danzantes que bailan juntos”. Ahora si se consulta la palabra baile dice: “mover con orden el cuerpo, los brazos y las piernas generalmente al compás de una música”.

Con esto se entiende que la danza se puede realizar en grupo y no únicamente solos y que va acompañado de música, la cual hará que el cuerpo se vaya moviendo de acuerdo a como la persona lo vaya sintiendo. Mayormente se observará a alguien danzar mientras se escucha una melodía o un instrumento. Indudablemente la danza irá acompañada de música, sin embargo también se puede danzar sin la presencia de ésta, es decir, la persona podrá mover su cuerpo aun en ausencia de la música y aun así será vista como danza.

“La danza es una forma de comportamiento humano compuesta por movimiento corporal no oral, intencionalmente rítmico, moldeado culturalmente, así como gestos que no son parte de las actividades motoras ordinarias y que tienen un valor estético” (Nanda; 1982: 312).

Con esta definición, la autora explica que la danza no necesita de expresión oral, es decir, que todo es a través de movimientos por medio del cuerpo, las manos, los pies, etc. Y a su vez esos movimientos van acompañados de una cadencia de ritmo con tiempos que llevan una secuencia. La cultura tiene mucho que ver ya que dependiendo del lugar puede tener un significado la manera en la que se esté danzando, que incluye gestos que la gente ve como arte.

“El arte de la danza consiste en mover el cuerpo dominando y guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación el acto o la acción que los movimientos desatan” (Dallal; 2007: 20).

Lo que el autor quiere decir con esto es que al momento de danzar hay una dominación entre los movimientos que se están ejecutando y el significado que se le da a cada uno de ellos, conforme se realiza un movimiento se va dando otro y así sucesivamente hasta que es un conjunto de acciones que dicen algo. Esto da a entender que al momento de que alguien ejecuta su danza está contando una historia por medio de los movimientos sin tener que usar las palabras o el acto de hablar, todo está en los movimientos y gestos que haga el bailarín.

Raffino (2019) explica que la danza es una de las expresiones corporales más ancestrales que existen en la historia del ser humano, acompañada de un

ritmo acústico. Este concepto proviene del francés antiguo, y es considerada como un medio de expresión y comunicación. También argumenta que se encuentran diferencias en las características de cada danza ya que esto depende de la cultura y la sociedad en la que se desarrolle.

Con estas definiciones se puede decir entonces que la danza son los movimientos que ejecuta el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza; son emociones expresadas que salen y fluyen de acuerdo a cada bailarín, a su entorno y a su cultura y que se le da un significado a cada movimiento creando así una historia que contar. Todo esto acompañado de la música, para que al ritmo de ésta el cuerpo se desenvuelva y vaya al compás de la melodía, o bien, bailar sin la presencia del sonido.

2.2 Historia de la danza

Realmente el origen de la danza es impreciso como lo señala Markessinis (1995) y la primera de las artes, aunque se discute qué fue primero, si la danza o el ritmo, pero sería complicado de descifrar; es como querer resolver a la pregunta, ¿qué fue primero, el huevo o la gallina? Basta con decir que desde siempre se ha bailado, en todas partes y así se ha demostrado a través de la historia. La autora refiere a que todo en la naturaleza es ritmo, desde la marea del mar, las fases de luna, los latidos del corazón y así mismo desde que se es niño y se adquiere el equilibrio para aprender a caminar, correr, saltar, etcétera son como el principio de danzar o al menos de tener ritmo.

Un ejemplo de Markessinis (1995) acerca del origen de la danza es sobre una pintura rupestre en la que se puede observar a un grupo de mujeres con faldas amplias hasta las rodillas, los pechos desnudos y bailando alrededor de un hombre desnudo. Esto probablemente hacía referencia a una danza fálica, un ritual de iniciación o una ceremonia matrimonial. Otro ejemplo de pintura interesante se encuentra en la Cueva de la Vieja en Alpera en donde se puede apreciar a un hombre con una flecha bailando en medio de una manada.

Con los ejemplos de estas pinturas se demuestra que el interés del hombre en ese tiempo era el de procrear y alimentarse y con la llegada de algunos pueblos con cultura como Egipto, Grecia, la India, etcétera, la danza se convierte en un ritual ya sea religioso o de culto hacia una divinidad.

Se dice por Markessinis (1995) que en los pueblos primitivos se danzaba en colectividad, es decir, participaban todos ya que se contagiaban de la energía al momento de bailar. Las tribus lo hacían antes y después de un combate, en nacimientos, entierros, en fiestas religiosas, así como antes y después de ir a cazar. A veces un bailarín se apartaba del grupo para ejecutar una danza individual tal y como lo hacen hoy en día en los grupos de danza.

Dallal (2007) comenta que un estudioso llamado Curt Sachs afirmaba que la danza es la madre de las artes por vivir en el tiempo y en el espacio, es decir, porque existe desde tiempos ancestrales y permanece en la actualidad. Islas (2001) señala que sus orígenes datan desde los primeros días de la humanidad y que gracias a las danzas del pasado han surgido nuevas, conservando ciertos

elementos para no olvidar del todo la danza antigua. Esto se ve por ejemplo con las danzas prehispánicas que todavía hay pocas personas que la practican y siguen conservando esas tradiciones.

A lo largo del tiempo han surgido otras danzas y las han fusionado. A muchas personas les gusta mezclar dos o más tipos de danzas, se inspiran de ellas y crean algo nuevo. Siguiendo con Islas (2001) habla de una universalidad de los sentimientos y la forma en cómo se expresan éstos. De esta manera son las personas que crean la danza dejándose influir por la sociedad, la política, la economía y la filosofía, así mismo está influida por las modas en el vestir y los estándares de etiqueta. Esto quiere decir que en cada lugar del mundo hay danzas distintas que son producto de la sociedad y sus costumbres, pero con la semejanza de que están expresando sus sentimientos o emociones de acuerdo a lo que están viviendo.

Caballero (2016) dice que hablar de la danza desde tiempos ancestrales es difícil ya que no hay mucha evidencia de ello más que algunas pinturas con una antigüedad de más de 10,000 años en las que se muestran figuras danzantes. Así mismo, afirma que en el siglo V a.C. las danzas comenzaron a formar parte de la sociedad y la política y fue hasta el año 200 a.C. cuando ya formaba parte de procesiones, festivales y celebraciones, pues antes de ese año no había sido aceptada por poderes públicos.

Aunque se dice que la danza surgió desde la antigüedad, fue hasta en el Renacimiento que nació el ballet, señala Caballero (2016), época en la que los

príncipes hacían fiestas con puestas en escena, grandes banquetes, con artistas como mimos y bailarines quienes representaban tramas mitológicas. Se habla de una época en la que las personas eran conservadoras y no aceptaban del todo ese tipo de entretenimiento, pero al ser organizadas por la misma realeza entonces cambiaba la forma de verlo y era más aceptado.

Como hoy en día, cada vez surgen más estilos de baile o danza, va evolucionando con el tiempo y muchas de estas danzas no son bien vistas por la gente, lo ven como burla, asombro, enojo, etc. Pero esto depende del contexto en el que se encuentren y de los conservadores que sigan siendo. Se necesita una mente más abierta y sin prejuicios para respetar cada tipo de baile.

Markessinis (1995) explica que antiguamente cuando en las danzas primitivas eran muchas y complicadas se elegía a un bailarín líder de cada tribu. Esto con la finalidad de que se preservaran las danzas por lo que tenía que enseñárselas a los más jóvenes. Así como sucede hoy en día, los maestros van enseñando a sus alumnos coreografías para que no las olviden y su significado o historia para no perder su cultura. A través de la danza se les enseñaba cómo debían cazar, lo que tenían que hacer o no, sus normas de conducta y su historia. Con el tiempo lo veían como un mago con poderes sobrenaturales por lo que terminaban convirtiéndose en doctores o hechiceros.

2.3 Elementos de la danza

La danza cuenta con ciertos elementos que la componen para que pueda ser ejecutada, para que pueda existir y pueda ser apreciada. A continuación, se explican cada uno de estos de manera particular, aunque haya relación entre ellos, solo para comprender desde su individualidad la importancia que tiene cada uno en la danza.

2.3.1 El cuerpo

“El cuerpo humano constituye la materia prima de la danza; los miembros partes y habilidades que lo conforman resultan los principales protagonistas de esta actividad” (Dallal; 2007: 22).

Como lo dice el autor y ya se ha venido diciendo a lo largo de esta investigación, el cuerpo es parte esencial de la danza ya que sin este no se puede producir movimiento. Así mismo continúa diciendo que se requiere de una afinación del cuerpo humano, es decir, un constante entrenamiento, así sea para la danza más espontánea. Dallal (2007) argumenta que gracias a la capacitación permite que los cuerpos se puedan expresar de la manera que deseen y con un significado, ya que es la fuente de toda danza.

Por otra parte, existe algo llamado cultura del cuerpo que el autor lo define como aquellos factores culturales ya sean los hábitos de trabajo, el tipo de alimentación, costumbres del hogar, diversión, deporte y hasta guerras y que todo

esto produce cambios en la estructura del cuerpo, de acuerdo con Dallal (2007). Debido a que al estar en constante cambio como sociedad el cuerpo va sufriendo modificaciones.

Ahora bien, “en danzas muy antiguas o muy recientes descubrimos la incorporación a los movimientos de la danza, los de los ojos y parpados, la boca y otras partes del rostro, los músculos de la espalda, los dedos de los pies y manos” (Dallal; 2007: 24).

Es decir, que no únicamente participan en la danza los brazos, piernas y cabeza, sino que también son participes las pequeñas extremidades que lo conforman como lo comenta el autor. Algo que por ejemplo en las danzas asiáticas utilizan mucho son las manos y por ende los dedos, creando formas y figuras, o en India, que al igual de utilizar las manos y los dedos hacen distintos gestos, moviendo los ojos y hasta levantando las cejas expresando asombro o felicidad.

2.3.2 El espacio.

Para Dallal (2007) este elemento es indispensable para el cuerpo que se encuentra en movimiento, ya que al momento de danzar éste se expande, como cuando un pájaro vuela y necesita del espacio para sentirse libre, con la seguridad que no chocará con nada y poder extender sus alas que lo llevarán por el firmamento. Así es como se siente un bailarín moviendo su cuerpo dentro de un

terreno amplio como un escenario, una plaza, un salón de baile o a mitad de la calle y va construyendo su espacio.

Este espacio lo requiere el ser humano para ser, para existir porque en el lugar que se encuentre para bailar o moverse estará “llenando”, por así decirlo, al bailar y lo va transformando dando lugar a que altere sus dimensiones (Dallal, 2007). El bailarín llega a adquirir una noción distinta de las demás personas, es decir, percibe de diferente forma su espacio aun estando por primera vez en ese lugar y sabe muy bien hasta dónde llegará la extensión de sus miembros, sus reflejos y hasta qué punto se puede prolongar. Esto quiere decir que han alcanzado a desarrollar el sentido del espacio.

Incluso, continúa diciendo el autor que, en la inmovilidad del bailarín, el espacio se encuentra ahí, no desaparece. Sus dimensiones son palpables, que se logran visualizar acompañando al cuerpo a lo ancho, alto y fondo de éste. Este es un elemento en el que el bailarín puede hacer malabares y combinaciones con los demás elementos que explican aquí.

2.3.3 El movimiento.

Dallal (2007) la define como la capacidad que se manifiesta a partir de la inmovilidad, es decir, del no movimiento mientras dure la energía. Dentro del movimiento existen un establecimiento de códigos o bien técnicas que se refiere al conjunto de ejercicios y rutinas que ayudan a la capacitación del cuerpo de los

bailarines, así mismo gracias a la movilidad se pueden establecer formas, esto quiere decir a las creaciones que se van dando siendo sucesivos resultados formales que el cuerpo humano va fabricando.

Así es como se va creando la danza, una coreografía se crea a partir de los elementos de la danza y el movimiento es parte fundamental. El bailarín puede inventar secuencias y mediante ellas va moviendo las partes de su cuerpo y van surgiendo cada vez más. Dallal (2007) habla de un punto importante dentro de la danza que es la inmovilidad, esa quietud que no deja mover el cuerpo, que así como en los sonidos existe el silencio, es primordial para que los sonidos vayan fluyendo y acomodándose. Pero en la danza no se habla de esa inmovilidad de las estatuas de piedra, sino que primero se inicia desde un punto o momento de inmovilidad y termina en otro parecido. Por otro lado, se trata de una inmovilidad relativa, por ejemplo, cuando un bailarín al momento de estar moviéndose se queda quieto de pie sin desplazarse.

También se entiende como cuando en un cuerpo de danza uno de los bailarines se aleja para realizar un solista y los demás deben quedarse inmóviles. Aquí deben tener mucho cuidado de que sea así de lo contrario le robarían la atención y dañarían el número.

2.3.4 El impulso del movimiento.

En este elemento Dallal (2007) explica que la danza debe contener un significado, un movimiento que lo diferencie de los que realiza cualquier persona en su día, porque los bailarines al expresar lo hacen por una razón. Todos los movimientos que el hombre y la mujer hacen, ya sea individual o en grupo, poseen un significado que persigue un objetivo. Este objetivo es el que le va a dar sentido a los movimientos de una secuencia que sea danza. La diferencia entre los movimientos que realiza una persona que no sea danzante y los de un bailarín con preparación reside en la conciencia del artista y del espectador que sí existe tal representación.

2.3.5 El tiempo.

El tiempo en la danza puede venir acompañado de ritmos, aunque no siempre mediante sonidos y ruidos, que en ocasiones estos se pueden omitir. Sin embargo, aun sin la presencia de sonidos, si la otra persona está danzando se puede apreciar el ritmo por medio de los movimientos del cuerpo, tal como lo expone Dallal (2007). Entonces cuando una persona aprecie a un danzante, en el periodo que dura la danza, lo observará en partes con el tiempo o ritmo interior del propio espectador.

Como ejemplo para entender mejor esto es cuando los niños pequeños hacen movimientos con sus pies, manos, brazos, torso, cabeza solo por la

satisfacción de expresar un estado de ánimo acompañados de gestos, o los jóvenes que, por un arrebató de alegría o enojo, hacen un movimiento, lo cual muestra que hasta en estos estados se emite una danza improvisada, sin preparación ni práctica.

Dallal (2007) no se refiere únicamente al tiempo con la duración de un número de danza acompañada e influida por una melodía, sino del tiempo interno de la obra. Esto quiere decir que es un juego entre los lapsos y ritmos que el danzante manipula para expresar lo que quiere decir.

2.3.6 La relación luz-oscuridad.

Este elemento que juega con luces y sombras ha sido otro de los más importantes dentro de este arte, se aprecia en el teatro, opera, circo y la danza no es la excepción. Dallal (2007) expone que en el juego de la luz-oscuridad se puede distinguir la secuencia de una danza de manera muy distinta y mucho mejor a que si no la hubiera, porque los efectos que causa en ella impacta visualmente al espectador y porque en el desarrollo de la pieza, los otros elementos se pueden ver influenciados por éste.

“Los grados de luminosidad y la capacidad lumínica de las áreas espaciales en las que se realiza una danza pueden tener consecuencias directas sobre la secuencia, el lapso o la forma de danza que se ofrezca a los espectadores” (Dallal; 2007: 36).

Esto se refiere a la manera en que se apreciará el espectáculo de danza, sobre todo en escenarios donde se pueda manipular este elemento en el que los bailarines podrán sacar mejor provecho de su danza porque una buena luminosidad hará que se vea una excelente presentación o que de lo contrario no luzca el bailarín. Gracias a este elemento el danzante aprende mediante la experiencia lo que se ha convertido en un arte en las danzas teatrales.

2.3.7 La forma o apariencia.

En la danza, al momento de ejecutar movimientos dentro de un espacio, se hace con una carga o significado. La danza no se realiza solo porque sí, se hace para expresar y esto adquiere una forma o apariencia. Este es otro elemento más a la danza que explica Dallal (2007). No se le puede llamar danza al baile que se hace mientras se hacen las labores domésticas o cotidianas. Los movimientos que se inventan las personas en estos casos no contienen significación alguna, de lo contrario todo sería danza y algo que caracteriza a este arte es precisamente eso, que transmite algo.

En el ámbito de la danza, la forma es aquello que da significado a lo que el bailarín quiere expresar por medio de las combinaciones que hace al bailar y lo que da representación a la danza. Así mismo, los espectadores registran la danza por medio de la vista y con ello se observan los diferentes elementos que componen la danza y de los cuales ya se ha hablado anteriormente. Quien presta atención al espectáculo de la danza se percata del vestuario, del movimiento que

hace alusión a alguna forma por medio de la luz. Es por eso que se puede escuchar exclamaciones del público diciendo “parece un ave” o “se asemeja a una mariposa”, porque captan lo que a simple vista son capaces de percibir y eso es lo que hace ver magia dentro de la danza.

2.3.8 El espectador-participante.

Como último elemento, Dallal (2007) añade que en general todos los seres humanos se sienten vinculados por la danza, al ser considerada una de las artes más antiguas y adoptadas por muchas culturas y pueblos que han sido parte de estos. Sin importar el género que practique el bailarín, este quiere que lo vean los demás al exponer su cuerpo y sus movimientos. Con esto quiere decir que existe una relación entre bailarín y espectador.

Quiere decir con esto que el ser humano no crea danza solo para su consumo personal, claro que se puede deleitar, entretenerse o entenderse a sí mismo, sin embargo, en este arte buscará ser observado, admirado e incluso enjuiciado por un espectador, pues de nada serviría hacer danza sino hay quien la aprecie o con quien compartirla y eso para un bailarín es sustancial.

“Una de las razones fundamentales para que existan espejos en los salones de clase y en los sitios de ensayo es que el bailarín, al carecer de espectador, debe inventarlo, debe imaginarlo” (Dallal; 2007: 42). El motivo es porque al haber un espectador, el bailarín sentirá la energía que éste le manda al admirar su

danza, por lo que al momento de ensayar debe imaginar que hay alguien detrás de ese espejo observando su arte para ejecutarla con gran energía y dar lo mejor de sí, así mismo le ayudará a notar cualquier error en su práctica para poder corregirlo. Con esto explicado, se entiende que el espectador también es parte de la danza.

2.4 Géneros en la danza

A medida que se va estudiando más sobre la danza se puede saber que también existen géneros que las distinguen, es decir, que de acuerdo al tipo de danza que se estudia se logra conocer las características que poseen de acuerdo al entorno en que se desarrollan. A continuación se da a conocer algunos géneros dancísticos.

2.4.1 Danza clásica

Fructuoso y Gómez (2001) consideran a la danza clásica como un género que nace en el siglo XVI en Francia, dejando en claro que no es sinónimo de ballet ya que a muchos se les puede venir a la mente este estilo con representaciones mímicas o teatrales y que más adelante sirve como base técnica de otros estilos de danza.

Según Fructuoso y Gómez (2001) la danza clásica es fácil de identificar por sus rasgos distintivos que la diferencian de otros estilos con una ausencia de

movimientos disociados de pelvis y torso, es decir, estas partes del cuerpo no tendrán mayor movimiento por separado sino más bien rígido. Hay una utilización mínima del pie como apoyo, se baila en puntas, hay una rotación de cadera hacia afuera en todos los movimientos; en cuestión de postura es fundamental, pues se trabaja con un control muscular muy riguroso.

De acuerdo con Carlos y García (2012) esta danza tuvo un código de movimiento que fue aceptado por el mundo asentándose en diversas escuelas como una forma de entrenamiento y formación profesional para los bailarines. A diferencia de las demás danzas, ésta tiene una forma más sistemática de llevar a cabo en el que el bailarín debe seguir un proceso más estricto.

Las bailarinas de ballet se convirtieron en el ideal femenino, determinando estereotipos que muchas querían alcanzar al incorporarse en esta danza y que hasta el día de hoy se mantienen con un determinado tipo de cuerpo, como el de la bailarina Marie Taglioni por ejemplo, Burgueño (2016).

2.4.2 Danza ritualista

Carlos y García (2012) explican este género como aquella que conserva elementos desde que- Por tal razón, estas danzas son ejecutadas por descendientes de las civilizaciones que hacían tales representaciones.

Estas danzas son consideradas como parte del acervo cultural, ya que mantienen parte de sus tradiciones que están vinculadas a actos religiosos que

van de acuerdo a las creencias de cada cultura en relación de la naturaleza, el hombre y lo sobrenatural. Aunado a esto, en estas danzas se observa la indumentaria, la música y utilería que son importantes por el significado simbólico que estos representan en cada país, cultura o entorno.

2.4.3 Danza folclórica

La danza folclórica tiene características similares a la ritualista que se pueden confundir, sin embargo, Fructuoso y Gómez (2001) explican que esta danza es un reflejo del carácter y cultura de un pueblo debido a que se ha ido modificando a través del tiempo. Es una danza en la que según las autoras hay una enseñanza, mejorando el proceso de socialización, pues se interactúa con las personas que forman parte de esa cultura. Así mismo, se fomentan valores como el respeto, la integración y cooperación ya que al transmitirse de generación en generación se les inculca eso a los más pequeños para que sigan realizando esas danzas y no se pierdan.

Carlos y García (2012) también la llaman danza regional y explican que expresan la forma de vida y cómo se organizan dentro de una comunidad, logrando que entre sus integrantes haya cohesión e identidad. Este género representa diversas actividades como el cortejo entre un hombre y una mujer, las peticiones de matrimonio, asemejan los movimientos de animales de la región, representan mitos o fabulas, entre otras representaciones referentes a la moralidad o sexualidad, lo cual dependerá de cada comunidad.

Por otro lado, las personas que se dedican a esta danza deben conocer de manera profunda las características de su comunidad, ya que resulta común que en ocasiones deban improvisar al bailar con la música y hasta de manera verbal para que tenga sentido y concuerde con el significado, así mismo la música e instrumentos que se utilizan depende también de cada región, según Carlos y García (2012).

2.4.4 Danza moderna

Se dice por Carlos y García (2012) que a finales del siglo XIX comenzaron a cuestionar la vigencia de la danza clásica implementando movimientos más libres de acuerdo a la capacidad del cuerpo y su expresión natural, dando como resultado a la danza moderna, de la cual su representante más importante fue Isadora Duncan, bailarina y coreógrafa norteamericana.

Duncan representaba esta danza de manera más natural con un movimiento fluido y suelto, guiado por la inspiración, es decir, a diferencia de la danza clásica o el ballet en el que se ejecuta de manera más sistemática, en esta danza se libera al cuerpo de los hábitos sociales para dejarlo hablar por sí mismo. Burgueño (2016), añade también que, aunque sea una danza donde el trabajo se enfoca en el torso y centro del cuerpo, la respiración, la entrega y el control del peso sigue teniendo similitudes en cuanto a la estructura y formas de enseñanza de la danza clásica.

Por otro lado, Fructuoso y Gómez (2001) explican que, aunque son distintas, actualmente la danza jazz y la danza moderna comparten similitudes en coreografías, por lo que sería complicado señalar las diferencias fundamentales y es que la danza jazz surge a principios del siglo por negros americanos combinando técnicas de danza africana adaptándolas a su nuevo entorno social. Esto demuestra que la danza al igual que otros artes se está interrelacionando con otras técnicas y nutriéndose de nuevas influencias.

Dallal (2007) explica algunos códigos o técnicas de esta danza, como que los movimientos se hacen más completos al expresar en el rostro lo que sienten al mismo tiempo que mueven su cuerpo; la energía es más fluida y libre; el bailarín utiliza todo el espacio que tiene a su alrededor reconociendo el suelo como parte de él e incluyéndolo en su representación y algo esencial es que entre hombres y mujeres no hay distinción en cuanto a la capacidad dancística.

2.4.5 Danza contemporánea

Dallal (2007) cuenta que la danza contemporánea comienza a realizarse en azoteas, aeropuertos, gimnasios y cualquier parte fuera de los escenarios, pues algunos grupos comenzaron a cuestionar ciertas cosas y esto surge a partir de que los acontecimientos mundiales, los avances de la ciencia y la tecnología, así como el acontecer de manifestaciones artísticas impidieron que la danza moderna permaneciera estática e inmóvil, sino que al contrario comenzaron a surgir nuevas

ideas para la evolución de la danza lo que terminó creando a la danza contemporánea.

Esta danza surge según Fructuoso y Gómez (2001) como rechazo y alternativa de la danza clásica al ser demasiado técnica y académica. Nace con Isadora Duncan, crece con Denishawn y madura con Marta Graham. Una danza que se caracteriza por ser libre donde la expresión corporal y gestual son propias del bailarín basándose en sus emociones del momento; existe una movilización de todo el cuerpo priorizando al torso y la zona pélvica; combina ondulaciones, movimientos continuos, consecutivos, deslizándose en el suelo y la expresión se da por la contracción y relajación de los músculos al bailar.

Carlos y García (2012) indican que como lo dice el nombre de la danza, expresa el acontecer actual. Una danza en la que se experimenta e integra muchos avances tecnológicos, otros lenguajes artísticos o explorar diferentes técnicas. El bailarín al realizar esta danza es libre de moverse como se sienta y de acuerdo a los movimientos que le surjan, esto quiere decir que no lo piensa tanto. Durante el desarrollo de esta danza acontecen nuevas aperturas en relación a otros ámbitos del arte, por ejemplo, los bailarines aprovechan la improvisación musical electroacústica para improvisar sus dotes dancísticos, utilizando ruidos y voces como acompañamiento.

“La danza contemporánea es un medio privilegiado en el plano de la expresión no verbal, ya que implica factores emocionales que permiten a quienes

la practican volver a hallar cierta soltura gestual perdida con el paso del tiempo” (Fructuoso y Gómez; 2001: 351).

Con esto las autoras no quieren decir que la danza sea un elemento expresivo tal cual como se observa con la mímica o la dramatización, sino que es algo mucho más complejo que se debe trabajar y es la de comunicar a través de la danza traduciendo una emoción de tal manera que el espectador pueda comprender con solo observar y contagiarse de ello. Para la danza contemporánea no solo se trata de mover el cuerpo libremente, debe tener una técnica y a la vez que transmita una emoción o sentimiento de manera que se vea estético, algo que caracteriza a esta danza.

2.4.6 Danzas populares urbanas

“Los bailes populares surgen en las ciudades a partir de la expresión colectiva de los distintos sectores que habitan en ellas. Estos bailes cumplen una función de esparcimiento y convivencia social y generalmente cambian de acuerdo con la época que se vive” (Carlo y García; 2012: 76). Es decir, la danza popular aparece por el simple hecho de compartir y convivir con la sociedad y aunque cuentan con ciertas características, éstas van cambiando con el tiempo, cada uno le va agregando un toque que la hace única y diferente.

Se dice que las danzas populares, a diferencia de las folclóricas, son menos elementales o anecdóticas. Esto se refiere a que no existe como tal un significado

simbólico o representativo, sino que se crea como una forma más de entretenimiento entre las comunidades urbanas. Otra diferencia es el contenido individual, de carácter personal, quiere decir que hay danzas populares en las que es fácil identificar de qué sector proviene por su característico estilo de bailar. (Dallal, 2007).

2.5 Expresión corporal

Porstein (2009) habla de que la expresión corporal acompaña a las disciplinas artísticas como lo es la danza, la mímica, las representaciones teatrales, etc. Algo que sirve para conocer el cuerpo y lo define como la disciplina que tiene por objeto la conducta motriz del hombre con la finalidad de expresar, comunicar y dar forma estética en la cual el movimiento, el cuerpo y el sentimiento funcionan como instrumentos principales.

Castañer (2002) hace una diferencia entre imagen corporal, que se refiere a las características físicas del cuerpo, y una concepción subjetiva que se tienen las personas de sí mismas, pero contrastan con las concepciones objetivas que los demás tienen. Luego explica el esquema corporal, siendo el tipo de adaptación entre la estructura ósea y los grados de tensión muscular del cuerpo, es decir, el conocimiento que tienen las personas de su propio cuerpo y su estructura. Por último, aclara que la conciencia corporal es la combinación de los dos conceptos anteriores, significa que, hay una toma de conciencia de la imagen y del sentir del cuerpo.

Para Stokoe, una investigadora argentina, la expresión corporal es “la danza de cada persona, su propia danza, su manera única, subjetiva y emocionada de ser y estar, de sentir y decir, con y desde su propio cuerpo” (García, Pérez y Calvo; 2013:19). Esto se refiere a la manera única que tiene cada ser humano de expresarse mediante la composición de su cuerpo y sus movimientos de una manera consciente o no, convirtiéndose así en una forma de expresión para comunicarse con los demás.

Cáceres (2010) habla de la expresión corporal desde la etapa infantil como una forma de aprendizaje para su desarrollo motriz, cognitivo, relacional, afectivo, emocional, estético y creativo, y explica las características que posee esta expresión, siendo estas las siguientes:

- Hay muy poca o nula existencia de la importancia de la técnica, pues no es algo que deba interesar para llevarse a cabo, sin embargo en ocasiones se puede utilizar una técnica solo como medio no como fin.
- Tiene una finalidad educativa de principio a fin, pero sin pretensiones escénicas.
- Se debe vivir como un proceso vívido y continuo, dejando de lado las ansias por ver un resultado final.
- Las actividades que se realicen para el desarrollo de éste debe ser enfocado a las habilidades y destrezas básicas con el objetivo de mejorar la motricidad.
- El alumno va adaptándose durante el proceso.

Ahora que se conoce lo que es la expresión corporal y sus características, García, Pérez y Calvo (2013) explican para qué sirve este lenguaje del cuerpo, identificando cinco tipos de gestos como los son: los gestos emblemáticos, gestos ilustrativos, gestos que expresan estados emotivos, gestos reguladores de la interacción y gestos de adaptación. Una vez que las personas logran identificar la diferencia de estos gestos, lo que se busca es que trascienda su expresión, dicho de otro modo, que encuentren un lenguaje propio con las bases necesarias para comunicarse con los demás.

Ahora bien, los objetivos específicos de la expresión corporal los expone Cacéres (2010) de la siguiente manera:

Objetivos relacionados con uno mismo:

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psicofísico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Aprender a desinhibirse.

- Crear con el cuerpo.

El objetivo de todo esto no es más que conocer el propio cuerpo de cada uno, identificando cada parte y su sentir para así de una manera más eficiente se pueda expresar.

Objetivos relacionados con los demás

- Percibir el cuerpo de los demás.
- Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás.
- Aprender a comunicar con el cuerpo para despertar la capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con los demás.
- Disfrutar de las dinámicas corporales.

Estos objetivos tienen la finalidad de que cada ser sea capaz reconocer e identificar el cuerpo y las sensaciones de los demás, de esta manera se está siendo más empático, algo primordial para saber hacer buenas relaciones con los demás.

García et al (2013) afirman que está comprobado que las personas que logran conocer y controlar su lenguaje corporal tienen la capacidad de afrontar de mejor manera aquellas dificultades y establecer mejores relaciones con los demás. Con esto se refieren a que si la expresión corporal acompaña al lenguaje verbal se darán a conocer de mejor manera el mensaje que quieren transmitir, de esta forma

habría una mejor comunicación entre las personas ya que estarían confirmando con el lenguaje corporal lo que dicen verbalmente.

2.6 Inteligencia emocional y su relación con la danza

Ya se ha explicado con anterioridad el concepto de inteligencia emocional y danza. Ahora en este apartado se hace una descripción de la relación que existe entre ambos.

De Rueda y López (2013) hablan de un artículo en donde Galiana Lloret refiere a Pina Bauchs, una bailarina alemana, coreógrafa y profesora de danza con su frase “no me interesa como se mueve el ser humano, sino aquello que lo conmueve” y junto con renovadores de la danza como Rudolf Laban, Mary Wigmann, entre otros sobre la necesidad de expresar las emociones y pensamientos a través del cuerpo.

“Por todo ello, la danza podría considerarse una buena herramienta para desarrollar las habilidades emocionales” (de Rueda y López; 2013: 143). Esto por la exploración que hace cada ser humano a la hora de bailar con respecto a lo que siente en el momento y lo que quiere expresar para así liberar cualquier emoción. Así mismo hacen referencia a la danza moderna y la danza contemporánea como un medio para expresar un mensaje ya que éstas no se rigen por la técnica y la estética sino por el simple hecho de expresar lo que se siente moviéndose con total libertad.

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En toda investigación científica existen diferentes tipos, técnicas y procedimientos que serán útiles para la elaboración del estudio y alcanzar los objetivos que se planteen en un inicio.

Dentro de este capítulo se encontrará el encuadre metodológico que se siguió en esta investigación explicando las características del estudio, así como los resultados obtenidos y la interpretación de resultados.

3.1 Descripción metodológica

De acuerdo con Hernández y cols. (2014) la investigación es el procedimiento sistemático, crítico y empírico que se aplica al estudiar un fenómeno o problema con el objetivo de ampliar el conocimiento. Esto aplica para cualquier enfoque ya sea cualitativo, cuantitativo o mixto.

3.1.1 Tipo de Enfoque.

Para realizar una investigación científica es necesario hacerlo mediante un tipo de enfoque, que es la manera de realizar ésta, es decir, el proceso sistemático

y empírico para llevar a cabo dicha investigación. Existen tres enfoques que son los siguientes: cualitativo, cuantitativo y mixto. A partir del enfoque se emplea la metodología adecuada para alcanzar los objetivos que la investigación tenga con sus respectivas comprobaciones y conclusiones.

El enfoque cualitativo, según Hernández y cols. “Utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (2014:7). Es decir, aquel en el que el investigador recolecta datos sin la medición numérica para comprobar las preguntas de investigación. Este enfoque es más subjetivo, ya que de acuerdo a lo que observa el investigador va desarrollando hipótesis y teorías durante el proceso.

En el enfoque cuantitativo, siguiendo con Hernández y cols. (2014) se recolectan datos para comprobar hipótesis que se fundamentan en la medición de las variables, así como un análisis de procedimientos estadísticos con el fin de comprobar teorías. Debe ser lo más objetiva posible evitando que afecten opiniones personales o sesgos.

El enfoque mixto es la combinación de los dos enfoques anteriores donde hay un mayor trabajo ya que se emplean distintos procedimientos desde la observación, hasta la comprobación numérica. “Este modelo representa el más alto grado de integración o combinación entre los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambos se entremezclan o combinan en todo el proceso de investigación, o al menos, en la mayoría de sus etapas” (Gómez; 2006: 63).

Para esta investigación el enfoque fue cuantitativo ya que se compara las diferencias de inteligencia emocional que hay entre las personas que practican danza y las que no, por lo que se aplicará una prueba de inteligencia emocional a un grupo de danzantes y a otro que no practica ningún tipo de danza.

Los métodos de recolección en esta investigación son estandarizados y predeterminados completamente, pues lo que interesa es medir la inteligencia emocional a través de un test. Así es como el investigador construye el conocimiento, a través de un test que los participantes responden.

3.1.2 Tipo de diseño.

Como toda investigación científica se debe tener en cuenta el tipo de diseño que va a encaminar el estudio para llegar a conclusiones validas, las cuales vienen acompañadas de la recopilación y análisis de datos. A continuación, se explica el tipo de diseño:

El diseño de investigación es el “plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación y responder al planteamiento.” (Hernández y cols; 2014: 128). Existen tres tipos de diseño como lo son el experimental, el no experimental y el cuasi experimental.

El diseño para este estudio fue no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable.

3.1.3 Tipo de estudio

Según Hernández y cols (2014) dentro de los tipos de diseño no experimentales se encuentran el transversal y el longitudinal, esto se refiere al número de momentos en los que se recolectan datos. En el primero, se recopilan datos en un solo momento, mientras que en el longitudinal son los “estudios que recaban datos en diferentes puntos del tiempo, para realizar inferencias acerca de la evolución del problema de investigación o fenómeno, sus causas y sus efectos” (Hernández y cols; 2014: 159).

Esta investigación fue transversal ya que se recolectaron datos en un solo tiempo, se recogió información de los participantes en un determinado momento de su existencia, no fue a lo largo de su vida o durante años este estudio.

3.1.4 Alcance

Una vez que se determina el tema de investigación, después se debe tener en claro el alcance que se quiere lograr, es decir, si será descriptivo, correlacional, explicativo, exploratorio o comparativo. “Esta clasificación es muy importante, ya que del alcance del estudio depende la estrategia de la investigación, los datos que se recolectan, la manera de obtenerlos, el muestreo y otros componentes del proceso de investigación” (Gómez; 2006: 64). Ya que se define el alcance se plantea el diseño de investigación pues este dirá los elementos, procedimientos y componentes con los que se trabajará.

El alcance para esta investigación es comparativo ya que relaciona grupos a partir de las diferencias que con respecto a una variable podrían presentar. Lo que se busca en esta investigación es conocer si existen diferencias significativas en cuanto a una variable en un contexto en particular.

La función principal es la comparación, es decir, determinar la existencia de diferencias y determinar el nivel en cuanto a significancia estadística entre los grupos de análisis. En alguna medida tiene un valor explicativo ya que el hecho de saber que dos grupos presentan algún nivel de similitud o diferencia aporta información que explica.

3.1.5 Técnicas e instrumentos

Para la realización de esta investigación se utilizó como técnica una prueba psicométrica. Anastasi y Urbina, definen la prueba psicométrica como “una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta” (1998: 4). Con estas pruebas se hacen observaciones sobre una muestra específica y bien definida sobre la conducta del individuo.

Por otro lado, el instrumento se define como “recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (Hernández y cols; 2014: 199).

El instrumento utilizado en esta investigación fue el test de Reuven Baron adaptado por Nelly Ugarriza, EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory para medir la variable de inteligencia emocional. Su confiabilidad es del 0.93.

La versión computarizada que fue la que se utilizó en esta investigación cuenta con 60 ítems, para personas con edad de 15 años en adelante.

La prueba genera un cociente emocional y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes. Los cinco componentes emocionales son: interpersonal, intrapersonal, de adaptabilidad, del manejo del estrés y del estado de ánimo en general.

3.2 Población y muestra

“Se entiende por población un conjunto de individuos que poseen una serie de características definitorias de su grupo de pertenencia” (Guárdia, Freixa, Però y Turbany; 2007: 3).

Por otro lado, Hernández y cols., definen la muestra como “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (2014: 173).

Para esta investigación, la población que se ha tomado en cuenta fue de sujetos pertenecientes a Uruapan, Michoacán, siendo hombres y mujeres con una edad de 18 años en adelante.

La muestra estuvo conformada de 100 personas donde el primer grupo fue de 50 bailarines de Uruapan, Michoacán que practican algún tipo de danza, pertenecientes a las academias: Dehors Estudio de danza, Ballet Folklórico Uruapani, Emporio Dance Center, Dance Factory, CrisArt, Rumba Krump, Danzares, así como algunos otros bailarines independientes. De ellos 10 hombres y 40 mujeres con una edad mayor a los 18 años y que llevan practicando danza más de un año con clases regulares, es decir, con una práctica constante.

La otra mitad del estudio fueron 13 hombres y 37 mujeres mismas de la ciudad que no practican danza alguna. Este grupo lo conforman desde estudiantes de psicología de la Universidad Don vasco de toda la carrera, así como egresados de la misma carrera hasta personas con otras profesiones como administración de empresas, derecho, pedagogía e ingenierías con una edad de 18 años en adelante, siendo de 58 años la persona mayor.

El proceso de muestreo fue encontrar a bailarines de la ciudad de Uruapan que tuvieran por lo menos un año practicando danza, así mismo a personas que no tuvieran relación alguna con esta y fueran mayores de 18 años. Todos ellos fueron localizados por medio de una red social para facilitar mejor la búsqueda por motivos de la pandemia en la que se encontraba la ciudadanía y por medio de éstos se pasaban la voz para encontrar más personas que pudieran colaborar con esta investigación.

3.3. Descripción del proceso de investigación.

El interés por este tema de investigación fue porque la danza es una de las formas de expresión del hombre que tiene muchos años existiendo y la inteligencia emocional es algo que ayuda al ser humano a sobrellevar mejor las situaciones que se le presentan día con día. El saber si la danza influye en esas personas que la practican para desarrollar una inteligencia emocional adecuada es el interés principal por el cual se realizó esta investigación.

Para su desarrollo fue necesario delimitar primeramente el tema ya que de la danza se puede investigar aún muchas cuestiones. Una vez que se definió esta parte con el planteamiento del problema, se establecieron los objetivos tanto el general como los particulares; después las hipótesis, la operacionalización de las variables, justificación y marco de referencia. Durante este desarrollo hubo varios cambios pues primero se había establecido un enfoque cualitativo, después mixto y al final terminó siendo cuantitativo.

Luego de definir toda la introducción se elaboró el marco teórico en el cual se sustenta la danza y la inteligencia emocional constituyendo dos capítulos de éste.

Al momento de realizar la aplicación de la prueba de inteligencia emocional surgieron varios inconvenientes. Primeramente, se estaba pasando por una situación de pandemia por COVID-19 lo que hizo entrar a toda la población en cuarentena, por lo que se tuvo que aplicar el instrumento de manera virtual, algo que no fue sencillo ya que la disposición de los bailarines no estaba siendo del

todo buena, algunos por cuestiones de trabajo y de tiempo, otros no contaban con computadora para realizar el test y de algunos otros su dispositivo móvil no era compatible con el archivo que se les envió para responder.

La duración de esta aplicación fue alrededor de 3 semanas lo que retardo un poco la investigación, ya que se tenía planeada para terminar en menos tiempo. Sin embargo, aun con los contratiempos se pudo realizar la aplicación para toda la muestra y así concluir con la investigación.

3.4 Análisis e interpretación de resultados

A continuación, se presentan los resultados que se obtuvieron en esta investigación.

El análisis se dividió en tres categorías: la primera se refiere a la inteligencia emocional de bailarines practicantes de algún tipo de danza mayores de edad de la ciudad de Uruapan, Michoacán.

La segunda categoría muestra la inteligencia emocional de personas mayores de edad que no practican ningún tipo de danza en esta misma ciudad.

Por último, la tercera muestra la comparación de la inteligencia emocional entre personas que practican algún tipo de danza y las que no lo hacen.

Para la obtención de los resultados se emplearon las medidas de tendencia central, que según Hernández y cols. (2014) son valores medios o centrales de

una distribución que ayudan a ubicarla dentro de la escala de medición de la variable. Asimismo señalan tres medidas de tendencia central que son: media, moda y mediana.

Según estos autores la moda es la puntuación que aparece con mayor frecuencia.

Siguiendo con Hernández y cols. (2014) la mediana es el valor que divide la distribución por la mitad, es decir, la mitad de los casos caen por debajo de la mediana y la otra mitad se ubica por encima de ésta.

Estos mismos autores definen la media como el promedio aritmético de una distribución, esto quiere decir, la suma de todos los valores dividido entre el número de casos.

La desviación estándar es según Hernández y cols. (2014) el promedio de desviación de los valores con respecto a la media. Entre mayor sea la dispersión de los datos en relación con la media, será mayor la desviación estándar.

3.4.1 nivel de inteligencia emocional en personas que practican danza en Uruapan, Michoacán.

Para BarOn, (citado en Ugarriza; 2001) la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades personales y sociales, así como las destrezas que influyen en la adaptación de las personas para enfrentar las demandas y presiones que ocasiona su medio.

Por lo tanto, el cociente emocional es lo que ayudará a los individuos a tener éxito en la vida pues de éste depende que se adapten con facilidad generando un bienestar en general y una buena salud mental.

El modelo de BarOn se basa en dos perspectivas que son sistémica y topográfica, es decir, considera cinco componentes de la inteligencia emocional de los cuales se derivan quince subcomponentes que se relacionan lógicamente y estadísticamente.

Los resultados de la aplicación del BarOn EQ-I a bailarines con respecto a la inteligencia emocional se presentan a continuación.

Se encontró que la media del nivel de inteligencia emocional fue de 115. En cuanto a la mediana se obtuvo un valor de 112. La moda en esta investigación dio un resultado de 132. Así mismo, se obtuvo la desviación estándar para esta aplicación la cual tuvo un resultado de 18.

Analizando los datos anteriores, se puede deducir que la inteligencia emocional de las personas que practican danza en Uruapan, Michoacán está por encima de la media, tomando en cuenta que la media es de 100. Así pues, se puede observar que el nivel de inteligencia emocional de estos bailarines está elevado en comparación del nivel promedio.

Por lo tanto, y de acuerdo con BarOn (citado en Ugarriza; 2001) una persona con inteligencia emocional por encima de la media son personas que tienen la capacidad de la comprensión de sus propias emociones, esto quiere

decir, que son capaces de identificarlos, diferenciarlos y saber el porqué de éstos. Asimismo cuentan con la empatía para comprender los sentimientos de los demás, poderse relacionar con ellos manteniendo relaciones afectivas sanas.

Otro componente que los caracteriza es la facilidad con la que cuentan para poder resolver problemas implementando soluciones efectivas. Son personas flexibles, tolerantes al estrés y con control de sus impulsos, es decir, son resistentes ante eventos inquietantes, así como saber actuar sin que sus impulsos los lleven a hacer cosas sin pensar. En general estas personas al ser de esta manera son más felices y optimistas ante la vida.

3.4.2 Nivel de inteligencia emocional en personas que no practican danza en Uruapan, Michoacán.

Para esta otra mitad de la muestra en la que no practican ningún tipo de danza, los resultados fueron los siguientes:

La media que se obtuvo para esta muestra fue de 113, la cual indica que está por encima de la media que es 100.

En cuanto a la mediana el resultado fue de 112, que es el punto medio de la serie de valores.

El número que más se repite, es decir, la moda fue de 115. Resultado que sacaron con mayor frecuencia en la prueba siendo un nivel de inteligencia emocional ligeramente elevado de lo normal.

Por último, la desviación estándar resultó un poco mayor con un resultado de 121. Lo que significa que se desvía 21 puntos de la media.

Con estos resultados se puede distinguir que esta muestra también cuenta con habilidades emocionales como la muestra anterior, en el que saben identificar sus emociones y la de los demás, ser empáticos y adaptarse bien a las situaciones que se les van presentando día a día, en donde son capaces de lograr el éxito en su vida a pesar de las dificultades tal y como lo dice BarOn (Ugarriza, 2001).

Al comparar estos resultados con la de los bailarines se puede observar que no difieren mucho una de la otra, aunque la muestra de los bailarines supero por muy poco en el resultado del nivel de inteligencia emocional a la de las personas que no practican ningún tipo de danza, ambas superan la media. La moda en el grupo de los que no bailan discrepa un poco con el resultado que obtuvo la muestra anterior, la de los bailarines con 132, siendo esta menor; la mediana fue el mismo resultado para ambos grupos y en cuanto a la desviación estándar difieren muy poco por tres puntos sin embargo es mayor la desviación del segundo grupo. Por lo que ambas muestras tienen un nivel de inteligencia emocional alto.

3.4.3 Comparación de la inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no la practican en Uruapan, Michoacán.

Para poder llegar a saber cuál es la diferencia entre el nivel de inteligencia emocional entre ambas muestras se deben aplicar una fórmula que lo sustente y esa es la de la prueba t de student.

Esta prueba estadística “sirve para evaluar si dos muestras difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable” (Hernández y cols.; 2014: 310).

La fórmula se muestra a continuación:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Donde:

\bar{X}_1 = es la media de la primera muestra de datos.

\bar{X}_2 = es la media de la segunda muestra de datos.

S_1^2 = es la desviación estándar de la primera muestra de datos.

S_2^2 = es la desviación estándar de la segunda muestra de datos.

N_1 = es el número de elementos en la primera muestra de datos.

N_2 = es el número de elementos en la segunda muestra de datos.

Hernández y cols. (2014) explican que la prueba t se basa en una distribución muestral de diferencia de medias que se conoce como la prueba t de Student, identificándose por los grados de libertad. Para estos autores “constituyen el número de maneras en que los datos pueden variar libremente” (Hernández y cols; 2014: 310) y son determinantes ya que indican que valor se debe esperar de t.

Los grados de libertad se representa con la siguiente formula:

$$gl = (n_1 + n_2) - 2$$

n_1 = tamaño de la primera muestra.

n_2 = tamaño de la segunda muestra.

Para esta investigación los grados de libertad que se obtuvieron fueron de 98 con un nivel de significancia de 0.25.

Esto quiere decir que si el dato obtenido en la formula “t” de Student es mayor que el valor crítico o valor esperado de “t” (t de tabla) significa que hay una diferencia significativa entre los grupos estudiados.

El resultado que se obtuvo en t de formula fue de -0.6646 mientras que el dato en t de tabla fue de 0.677. Como se menciona anteriormente, t de formula debe ser mayor que t de tabla para que la diferencia entre grupos sea significativa. En este caso al no ser así no se puede corroborar una diferencia significativa.

Por lo tanto, se concluye que no hay una diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre bailarines y personas que no practican ningún tipo de danza en Uruapan, Michoacán. Ambos grupos poseen un nivel similar y esto lleva a aprobar la hipótesis nula la cual dice que no hay diferencia significativa en la inteligencia emocional entre personas que practican algún tipo de danza y las que no lo hacen.

CONCLUSIONES

A manera de conclusión y conforme a los resultados que se obtuvieron en dicha investigación se puede decir que todos los objetivos se cumplieron satisfactoriamente.

En el planteamiento del problema, que fue el motivo principal para realizar esta investigación, se planteó la pregunta de si existe una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la inteligencia emocional entre personas que practican danza y las que no en Uruapan, Michoacán, ante la cual la respuesta es que no existe tal diferencia, acorde con los resultados presentados anteriormente.

Sobre el objetivo general que fue el comparar la inteligencia emocional entre personas que practican algún tipo de danza y las que no lo hacen, se logró gracias a la aplicación de la prueba t de student evaluando así la inteligencia emocional con el EQ-I BarOn Emotional Quotient Inventory que fue administrado tanto a bailarines como a personas que no tienen practica en la danza, donde se obtuvo como resultado que no hay diferencia significativa en el nivel de inteligencia emocional entre ambos grupos, puesto que los dos grupos cuentan con un nivel de inteligencia por encima de la media, es decir, alto.

Pasando a los objetivos particulares y con respecto al primero que fue conceptualizar la inteligencia emocional, ésta fue definida por Goleman (1995) como la capacidad para reconocer tanto los sentimientos propios como los de los demás y poder trabajar con ellos de manera hábil.

En el segundo objetivo que fue conocer las características de la inteligencia emocional explicado por Sánchez (2018) los cuales constan de una persona con capacidad de autoconciencia, lo que significa tener una idea de los estados de ánimo propios así como el valor y capacidad de uno mismo; la autorregulación es otro rasgo, esto es tener un control total de sus emociones y evitar los impulsos; como tercera característica está la motivación, que son las tendencias emocionales que facilitan el cumplimiento de metas. Así mismo la empatía forma parte de la inteligencia emocional, que es la conciencia de saber los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. La destreza social es otra característica y trata sobre el tener influencia sobre los demás sabiendo comunicar, escuchar y preparar mensajes que convencen a otros de algo.

El siguiente objetivo fue definir la danza que de acuerdo con Nanda (1982) es una forma de expresión corporal, con intención rítmica, moldeado culturalmente, así como gestos que tienen un valor estético.

Mencionar los elementos de la danza fue el cuarto objetivo, el cual explicado por Dallal (2007) son: el cuerpo, el espacio, el movimiento, el impulso del movimiento, el tiempo, la relación luz-oscuridad, la forma o apariencia y el espectador-participante.

Como quinto objetivo fue el medir la inteligencia emocional a personas que practican algún tipo de danza en Uruapan, Michoacán. Este objetivo, aunque se complicó un poco la aplicación por la situación que se vivió de la pandemia, fue posible al final con una aplicación virtual, la cual consistió en mandar la prueba por

correo a los bailarines para que ellos la respondieran desde su casa y la mandaran de regreso.

El sexto y último objetivo fue aplicar la misma prueba de inteligencia emocional a personas que no practican ningún tipo de danza en Uruapan, Michoacán. Consistió en lo mismo que la anterior, mandar la prueba por correo para que una vez respondida la reenviaran.

REFERENCIAS

Bibliografía

Anastasi, Anne y Urbina, Susana (1998) Test psicológicos. Prentice hall, México.

Burgueño Pereyra, Natalia (2016) Danza y género: posibles miradas. Uruguay.

Caballero Botía, José Matías (2016). Historia de la danza y ballet contemporáneo. Universidad Jaume.

Castañer Balcells, Marta (2002). Expresión corporal y danza. INDE publicaciones. España.

Dallal, Alberto (2007). Los elementos de la danza. Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria. Dirección general de publicaciones y fomento editorial.

De la Lastra Hernández, Kimberly Kenia (2018). Factores emocionales que influyen en los bailarines de ballet de la Academia de Artes Crisart, de Uruapan, Michoacán. Tesis Lic. Psic. En Universidad Don Vasco, Uruapan, Michoacán.

Goleman, Daniel (1995). Inteligencia emocional. Barcelona. Ed. Paidós.

Gómez, Marcelo M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. 1ª ed. Córdoba: Brujas. Argentina.

González Medina, M. F. y López Jordan, M. E. (2006). Haga de su hijo un gigante emocional. Colombia. Ed. Gamma.

Guàrdia, J., Freixa, M., Però, M., i Turbany, J. (2007). Análisis de datos en Psicología. Madrid: DELTA Publicaciones.

Guilera Agüera, Llorenç (2006). Más allá de la inteligencia emocional. Las cinco dimensiones de la mente. España. Ed. Paraninfo.

- Hernández Sampieri, Roberto. Fernández Collado, Carlos. Baptista Lucio, María del Pilar (2014). Metodología de la investigación. 6ta ed. México. Mc Graw Hill.
- Islas, Hilda (2001). De la historia al cuerpo y del cuerpo a la danza: elementos metodológicos para la investigación histórica de la danza. México. CONACULTA,
- Lopez Rosetti, Daniel (2018). Emoción y sentimientos. No somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan. Barcelona. Ed. Ariel.
- Markessinis, Artemis (1995). Historia de la danza desde sus orígenes. Madrid. Ed. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Mejía Bañuelos, Vicente (2014). Estudio sobre la autopercepción de la inteligencia emocional por parte de mandos intermedios en una empresa embotelladora. Tesis Grado Maestría Psic. Lab. Y Org. Universidad Autónoma de Nuevo León
- Mestre Navas, José Miguel y Guil Bozal, Rocío (2012). La regulación de las emociones. Madrid. Ed. Pirámide.
- Nanda, Serena (1982). Antropología cultural: adaptaciones socioculturales. Ed. Wadsworth Internacional/Iberoamericana. México.
- Palmero, F., Martínez-Sánchez, F., & Fernández-Abascal, E. (2002). El proceso motivacional. Psicología de la motivación y la emoción. Madrid: McGraw Hill/Interamericana de España.
- Perdomo Ijaji, Eider Yecid (2016). Medidas de tendencia central y su uso en contexto. Estudio de caso: IE. Las Brisas – El Patía. Universidad Autónoma de Colombia Facultad de Ciencias exactas y naturales. Manizales, Colombia.

Porstein, Ana María (2009). La expresión corporal: por una danza para todos, expresiones y reflexiones. Buenos Aires. Centro de publicaciones educativas y material didáctico.

Sánchez Aneas, Asela (2018). El valor de la inteligencia emocional. Ed. Formación Alcalá la Real, Jaen.

Yáñez Carlos, M. T. Y García, Varela, A. C. (2012) Artes I. Danza. México. DGME

Hemerografía

Cáceres Guillen, Ma. Ángeles (2010). La expresión corporal, e gesto y el movimiento en la educación infantil. Revista digital para profesionales de la enseñanza. N° 9. Andalucía.

De Rueda Villen, Belén y López Aragon, Carlos Eloy (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta de expresión de emociones. Revista nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. N° 24

Extremera Pacheco, Natalio; Fernández-Berrocal, Pablo (2004) El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas REDIE. Revista Electrónica de Investigación Educativa, vol. 6, núm. 2, 2004, p. 0 Universidad Autónoma de Baja California Ensenada, México.

Fernández-Berrocal, Pablo; Extremera Pacheco, Natalio (2009). La Inteligencia Emocional y el estudio de la felicidad. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 23, núm. 3, diciembre, 2009, pp. 85-108 Universidad de Zaragoza Zaragoza, España.

Fructuoso, C. y Gómez, C. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. Apunts, Educación Física y Deportes, 66.

García Sánchez, Inmaculada. Pérez Ordaz, Raquel y Calvo Lluch, África (2013). Expresión corporal: una práctica de intervención que permite encontrar un

lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. Revista nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. N° 23, enero-junio, pp 19-22. Murcia, España.

García, María Caridad (2003). Inteligencia emocional: estudiando otras perspectivas. Revista de educación, cultura y sociedad. Lambayeque. Año III N° 4 marzo 2003 pp 143-148.

Hernández García, Raquel; Torres Luque, Gema (2009) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 138 - Noviembre de 2009

Mesografía

Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., & Orizia Pérez, A. C. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(1), 13-22. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/191041>

Quintana, R.F. (2019). La Danza en las dimensiones del Ser Humano y los contenidos escolares. *Plumilla Educativa*, 23(1), 93-120. DOI: <https://doi.org/10.30554/plumillaedu.1.3349.2019>

Raffino María Estela (2019). Concepto de danza. Recuperado de <https://concepto.de/danza/>

Ugarriza, Nelly (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. Universidad de Lima. Lima, Perú.

Anexo

