

Gabino Boquete Martín & Juan Manuel Medina Orellana

La consciencia psicofísica como nexo entre emoción y palabra

Herramientas para el aula de lengua extranjera

Nuestra propuesta se sustenta en el trabajo sobre las actitudes psicofísicas¹ —en el marco de la expresión corporal— y su influencia emocional en la comunicación oral de la LE (lengua extranjera). Desde esta premisa se plantea que, a través de diferentes propuestas de trabajo corporal y la modificación de la tonicidad muscular, los estudiantes podrán recibir estímulos emocionales eficaces para generar conexiones entre ellos y la lengua meta.

En el número 158 de Hispanorama (noviembre de 2017), con el título: *El teatro aplicado a la enseñanza de lengua extranjera*, se plantea cómo las técnicas teatrales, y su aplicación a la enseñanza de lengua extranjera, han demostrado ser herramientas útiles en el aula por su eficacia como elemento motivador; como vía de apoyo a la autoestima y ayuda a la gestión de grupos; por su desarrollo de la fantasía, la mejora del desarrollo cognitivo y la comunicación oral. En dicho artículo se da un paso más y se propone consolidar el uso del teatro aplicado como estructura en la que se sustenta el desarrollo de un programa de lenguas extranjeras, ilustrando el salto conceptual desde el uso del juego dramático, en momentos puntuales del desarrollo de la clase, a la integración del teatro aplicado como metodología de enseñanza. Para ello se planteaban tres aspectos clave:

[...] 1) los métodos teatrales como procedimiento didáctico, 2) la búsqueda de interrelación en el movi-

miento expresivo y la comunicación entre los participantes, así como 3) la vivencia de las emociones de un modo creativo y las relaciones del participante consigo mismo, con los demás y con la lengua meta, desarrolladas gracias a la experiencia generada por la actividad teatral. (Boquete & del Valle: 2017)

Pues bien, el artículo que ofrecemos en el número actual pretende dar un paso más en el recorrido vital de la aplicación del teatro a la enseñanza de lenguas, centrándose en el proceso que se produce en la conexión emocional y afectiva que el hablante entabla entre su propio “yo” y la lengua meta. Partiendo de la idea de que la lengua es la representación de nuestras experiencias, la forma como vemos la realidad y la transmisión de nuestra identidad, proponemos utilizar técnicas teatrales para profundizar en esa realidad; planteamos la opción de llevar la mente, el cuerpo, las emociones, la imaginación y los recuerdos al

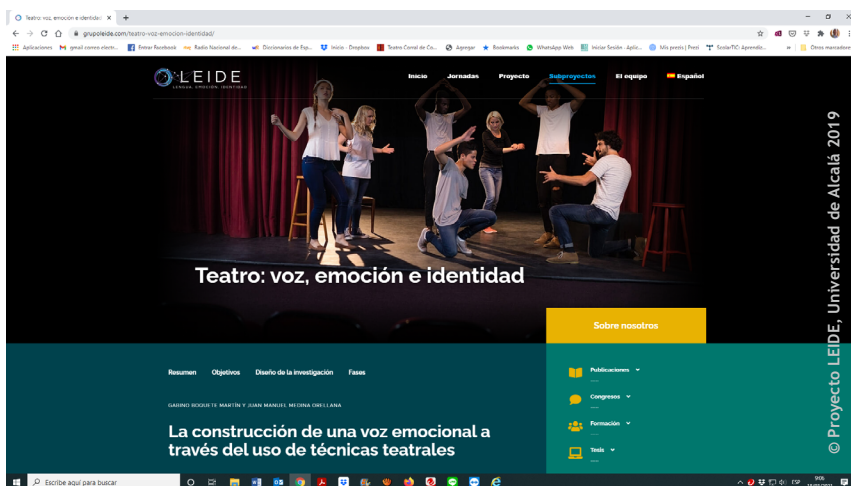
aula para dar forma al aprendizaje y profundizar en él. Además de las ventajas lingüísticas, psicológicas, educativas y socioculturales, el teatro ayuda a implantar los factores afectivos en el aula, tales como la autoestima, la empatía o la motivación.

La construcción de una voz emocional a través del uso de técnicas teatrales

Nos gustaría situar este artículo en el contexto del proyecto de investigación *I+D+i Comunicación, emoción e identidad en la adquisición y aprendizaje del español como segunda lengua*, más concretamente el subgrupo LEIDE de “Teatro y comunicación” al cual pertenecen sus autores.²

La mayoría de las palabras de nuestra lengua materna tienen correspondencia con sentimientos, tienen carga emocional y evocativa; durante el proceso de aprendizaje de la lengua materna (L1), las palabras van incorporando conocimiento basado en la experiencia, en las percepciones y en las emociones, se fijan en la memoria y se enriquecen de estas dimensiones a lo largo de la vida. En la adquisición de una L2 (segunda lengua) o LE, parece que esto no sucede de la misma manera que en la L1, y que el simple trasvase de una palabra de una lengua a la segunda no imprime en el nuevo vocablo su contenido emocional (cf. Blanco et al. 2019).

La metodología actual de enseñanza de lenguas debe usar estrategias que persigan la implicación emocional del estudiante con lo que comunica; tiene que trabajar desde la emoción para



Subproyecto “Teatro y comunicación” en LEIDE (2019)

favorecer el aprendizaje y la construcción identitaria de la lengua meta. Por ello, nuestra propuesta busca que el estudiante se relacione con la lengua extranjera, de una forma experiencial y emocional, a través del teatro aplicado. Pretendemos avanzar en nuevos enfoques de enseñanza para que las palabras adquieran un significado en el marco de la propia identidad, favoreciendo el aprendizaje desde la competencia comunicativa.

Referentes en la expresión corporal ligada a la emoción

El teatro es pura emoción, un arte multidisciplinar donde personajes con objetivos opuestos generan conflictos y tensiones dramáticas que requieren de una atención selectiva para su solución. Es decir, un reflejo fiel de la vida; un espacio al que todos pertenecemos. Desde esta premisa vamos a realizar una selección de técnicas teatrales útiles para investigar sobre la relación afectiva que el estudiante mantiene con la lengua; cómo construye y trasmite su identidad sociocultural, existencial y emocional.

El teatro es un lenguaje total en el que se trabaja por igual lo cognitivo, lo cultural, lo corporal y lo emocional, teniendo en cuenta las diferentes inteligencias múltiples para abordar, investigar, descubrir y experimentar temas conceptuales, pero también el mundo no tangible de las emociones y los sentimientos. (Motos 2003: 14)

Contamos, además, con otras formas de comunicación y percepción: las posturas corporales, las expresiones del rostro, las distancias a las que se colocan las personas durante la interacción, es decir, el lenguaje no verbal. Así, podemos hablar del “cuerpo de las palabras” al que se refería el pedagogo teatral Jaques Lecoq (y que veremos más adelante); se trata de un trabajo que busca descubrir cuál es la dinámica corporal que nos ofrecen las palabras. Es decir, la consciencia psicofísica y la utilización del cuerpo en los procesos de enseñanza-aprendizaje ligados al acto comunicativo se convierten en una herramienta muy útil en manos de profesores y estudiantes. Ofrecemos, a continuación,

diferentes opciones metodológicas disponibles para expresar la emoción a través del cuerpo empleadas en este artículo:

1. Improvisación teatral

En este punto planteamos su utilidad en el marco del teatro aplicado, y de su utilización desde la creatividad, para impulsar una relación emocional con la lengua meta en el aula. En definitiva, la improvisación es un género teatral, pero también es una herramienta creativa que es utilizada en diferentes métodos educativos y que puede ser incorporada como un elemento común en el aula de lenguas (en cierto modo ya se está utilizando habitualmente en forma de juegos de rol y de pequeñas representaciones sugeridas en los manuales de lengua, así como escenificaciones espontáneas propuestas por parte de los profesores) (cf. Boquete & del Valle 2017).

La improvisación nos sirve para que los estudiantes conecten con su parte más lúdica y tengan una disposición activa, creativa y flexible en el trabajo en grupo. Una actividad espontánea donde, en la mayoría de las ocasiones, el estudiante no tiene tiempo de razonar sus respuestas; por lo tanto, la toma de decisiones parte de lo que Daniel Kahneman denomina “Sistema 1”, el cual se define como “el sistema que opera de manera rápida y automática, con poco o ningún esfuerzo y sensación de control voluntario” (Kahneman 2012: 35). La improvisación se utiliza como elemento de activación en el inicio de las sesiones y es una forma de trabajo que vincula las diferentes técnicas utilizadas, de las que hablaremos más adelante, y que depende de los objetivos planteados en cada fase del proceso.

2. El mapa corporal de las emociones

El fin de la metodología que se plantea a continuación es identificar actitudes psicofísicas para influir emocionalmente en la expresión oral de la lengua meta. El punto de partida es la investigación sobre el mapa corporal de las emociones, *Bodily Maps*

of Emotion, idea desarrollada por un grupo de investigadores finlandeses dirigidos por Lauri Nummenmaa. Este trabajo muestra una localización de las impresiones corporales provocadas por la emoción; revelan una medida compuesta de sensaciones físicas y neuronales situadas en partes específicas del cuerpo. Pero los resultados netos son particulares en cada emoción y la persona los puede identificar en ella misma y en los demás. Por tanto, este mapa corporal de las emociones de los individuos nos invita a explorar la posibilidad de vincular los segmentos corporales propuestos por el estudio y la expresión oral en la lengua meta.

Para este fin se busca activar la percepción y la propiocepción anatómica del estudiante. La mayoría de las emociones básicas se ligaron con sensaciones de actividad elevada en el área superior del tórax, probablemente derivadas de cambios en la respiración y la frecuencia cardíaca (cf. Nummenmaa et al. 2014). Es esta zona corporal donde, en general, los individuos tienen una mayor consciencia; por ello, centraremos nuestro trabajo en sus posibilidades de movilidad y las diferentes sensaciones emocionales que despiertan en el alumnado.

Este trabajo de consciencia psicofísica se ve reforzado en la metodología de Beatriz Peña, pedagoga y terapeuta de la voz, que desarrolla un método propio basándose en la Eutonía (cf. Digelmann 1981), en el método Schinca Hel (cf. Ferrari 2017) y otras influencias. Su sistemática conduce al alumnado, a través de sus reacciones corporales, hacia una expresión donde intervienen cuerpo, voz y emoción, mediante los centros emocionales, teniendo en cuenta que las diferentes emociones provocan mayor acción energética en determinadas zonas del cuerpo —sistema musculoesquelético—. La identificación de las reacciones emocionales es reconocida tanto por las acciones guardadas en la memoria, como por las que se producen en el momento. A través de la ocupación consciente y, por tanto, su vivencia, es como el individuo percibe, explora, transita y convive con sus diferentes matices emociona-

les. Es decir, se parte de una reacción física para dotar al lenguaje de una emoción determinada; el objetivo es hacer consciente al participante de la emoción en el lenguaje a través de su propia vivencia fisiológica.

3. Jacques Lecoq

Pedagogo teatral francés, su metodología presta especial atención al cuerpo y el espacio; dos variables que nos ayudan a establecer dinámicas con el lenguaje, tanto con nuestro movimiento en el espacio, trazando líneas en este, como con lo que él denomina “cuerpo de las palabras” (Lecoq 2003:79). Explicaremos este último concepto como la acción gestual derivada de las palabras por su semántica y fonética; por ejemplo, *jump* en inglés tiene un “cuerpo” diferente a ‘saltar’ en español por lo que la acción gestual variará. Pero, sobre todo, prestaremos especial atención a su propuesta sobre la percepción de los colores del arcoíris como motor de diferentes estados emocionales.

Este proceso nos lleva a calidades emocionales asociadas a los diferentes colores, que fundamentan posteriormente nuestras instrucciones para el trabajo de tonicidad muscular en diferentes partes de su cuerpo. Es decir, se trata de que asocien los “colores del arcoíris” (Lecoq 2003:76) con determinadas intensidades en la tonicidad muscular. Un proceso que nos lleva a trabajar por separado la tonicidad muscular mediante los colores y la movilidad del tórax, para posteriormente unirlos y utilizar los colores como referencia en la intensificación o disminución las sensaciones emocionales vinculadas a esta parte de la caja torácica. El procedimiento nos permite trabajar la emoción en la LE desde diferentes procedimientos en la acción física y poder estimular de una forma progresiva la consciencia en las sensaciones emocionales del alumno.

Puesta en práctica de ejercicios de consciencia corporal

A continuación, vamos a exponer ejercicios que pueden ilustrar lo expuesto anteriormente.

Metodología

Se fundamenta en el estudio del mapa de las emociones, el método de Beatriz Peña, la improvisación y la pedagogía teatral de Jacques Lecoq. El trabajo del mapa de las emociones nos ayuda a concretar en qué lugares surgen las diferentes sensaciones emocionales, tanto las básicas como las no básicas o complejas. Además, nos indica la zona donde los individuos localizan más actividad durante sus emociones, es decir, la zona alta del tórax (cf. Nummenmaa et al. 2014).

Objetivos

- Dotar de emoción a la LE para que el alumnado vincule el léxico con experiencias emocionales que ayuden a conformar la identidad en el aula.
- Identificar diferentes actitudes psicofísicas que influyen emocionalmente en el lenguaje.

La unidad didáctica se compone de cuatro ejercicios. El primero trata de despertar la consciencia de la parte anterior de la caja torácica; el segundo, incide en esta consciencia mediante la observación del compañero y su imitación; el tercero, profundiza en la consciencia y añade la modificación psicofísica mediante un marco de interacción entre todos los estudiantes; y el cuarto, se centra en un trabajo grupal de percepción individual y colectiva de las actitudes psicofísicas.

Contenidos

- Moviendo la caja torácica
- Doblando al compañero

- Salúdame, pero al contrario
- Improvisación

A. Moviendo la caja torácica

Objetivo específico

Percibir individualmente las posibilidades de movimiento desde la parte anterior, zona del esternón de la caja torácica, para ser conscientes de sus posibilidades expresivas en la comunicación.

Desarrollo

- El alumnado anda por el espacio con la caja torácica elevada; a continuación, con la caja torácica descendida; y después con la caja torácica deprimida hacia la parte posterior. Es decir, los participantes exploran las modificaciones psicofísicas desde el cambio postural y tónico en la disposición de su esquema corporal.
- El planteamiento es el mismo que en el punto anterior, pero vamos introduciendo sucesivamente el gesto, el sonido y la voz partiendo de la acción física. Por ejemplo, cuando la caja torácica está elevada pueden probar a levantar la mano y exclamar: “¡espera!”. Y, a continuación, realizar la misma exclamación con la caja torácica hacia la parte posterior. Dada la variación psicofísica la vivencia emocional con el lenguaje se modifica.

B. Doblando al compañero

Objetivo específico

Trabajar la consciencia de las posi-



La consciencia corporal, emoción y palabra

lidades expresivas de la parte anterior de la caja torácica para percibir las modificaciones expresivas que se producen en nuestro compañero, y en nosotros mismos, en un marco comunicativo.

Desarrollo

- Nos encontramos con un trabajo en parejas. El ejercicio consiste en hacer un doblaje de la voz del compañero mediante una expresión de la LE que eligen entre los dos estudiantes. Por ejemplo: “¡Cállate!”.
- Uno de ellos, el “estudiante 1” –E1–, desde su cuerpo propone una acción física que viene dirigida desde la modificación de la parte anterior de la caja torácica. A continuación, el E1 se expresa, pero sin emitir voz. Por ejemplo, el participante E1, con los brazos extendidos y la caja torácica deprimida hacia la parte posterior, dice –sin emitir voz–: “¡Espera!”. Por tanto, existe un movimiento de labios y una articulación de la palabra expresada, pero sin sonido.
- El “estudiante 2” –E2– hace de “actor de doblaje” y pone voz a la expresión del E1. Para poder doblar al E1 el E2 tiene que realizar la acción física homóloga para adecuar su voz a la propuesta corporal del compañero. Es decir, es el E2 quien da voz a la expresión oral de su compañero.

C. Salúdame, pero al contrario

Objetivo específico

Trabajar la consciencia de las posibilidades expresivas de la parte anterior de la caja torácica para percibir las modificaciones expresivas que se producen en nuestro compañero y en nosotros mismos en un marco comunicativo y de interacción.

El grupo anda por el espacio y, al escuchar una palmada, cada estudiante saluda al compañero que tiene al lado con un: “¡hola!”. La premisa de la actividad es que uno de los dos participantes tiene que modificar su actitud psicofísica de forma antagónica al otro alumno. Es decir, si su compañero le saluda con la parte anterior de la caja torácica elevada, él tiene que



deprimirla hacia la parte posterior o bien descenderla en su contestación.

D. Improvisación

Objetivo específico

Crear una escena con diferentes actitudes psicofísicas para introducir el lenguaje posteriormente en la situación creada.

Desarrollo

- Se les proporciona a los estudiantes diferentes palabras mediante un sorteo en una urna. Los alumnos toman tantas palabras como estudiantes son en el grupo.
- A partir de aquí tienen que representar una escena improvisada partiendo de las posiciones de la parte anterior de la caja torácica, con las palabras que se les proporcionan en el sorteo –también pueden añadir vocabulario propio–. Es decir, sus personajes están condicionadas por una actitud psicofísica concreta que emana desde la posición de su caja torácica.
- Para este ejercicio es aconsejable que tengan claro el concepto de “conflicto teatral” o desafío que los interlocutores deben resolver para lograr sus objetivos; es decir, la contraposición de dos o más fuerzas en un lugar y momento específicos, que se constituyen como desencadenantes de una acción.

Reflexión final

Las conclusiones que ofrecemos a continuación se basan en la evalua-

ción realizada durante el desarrollo de las unidades didácticas de la intervención en un marco de investigación-acción. Es el registro observacional y la reflexión del alumnado, a través de los grupos de discusión, lo que fundamenta las apreciaciones que haremos a continuación. La propuesta nace tras diferentes experiencias con grupos de origen asiático, centradas en el uso del teatro aplicado, mediante la práctica de la expresión oral en la LE con herramientas inspiradas en el doblaje, el teatro musical y otras técnicas escénicas. Un bagaje que nos ayuda a plantear la evaluación de la intervención que nos ocupa con grupos de discusión, cuestionarios, triangulaciones y otros medios.

Este proyecto de investigación-acción quedó limitado e inacabado por la aparición del COVID-19. Sin embargo, pudimos llevar a cabo gran parte de las sesiones y observar la evolución de los estudiantes en los procesos psicofísicos y su relación con las emociones. De esta forma, de los grupos de discusión surgieron reflexiones como estas:

“El cuerpo o posiciones de esternón te preparan para cómo decir las palabras, eso me impresiona mucho”.
–Estudiante 1

“El movimiento del esternón nos ayuda a expresar emociones, se nota la diferente posición cuando estamos en diferentes estados emocionales”.
–Estudiante 2

“Se nota mucho el cambio de emo-

ciones y posiciones de nuestros compañeros en las actividades en pareja”.
–Estudiante 3

Este resultado parcial nos alentó a desarrollar las herramientas propuestas en cada sesión en consonancia con la evaluación procesual. Por ejemplo, nos dimos cuenta de que el uso metafórico de los colores hizo comprender a los estudiantes el concepto de tonicidad corporal. Algo que usamos para dar más o menos intensidad a las actividades planteadas desde la parte anterior de la caja torácica. Una cuestión muy relevante que llevó al estudiante, no solo a la comprensión conceptual de las actividades, sino también a la propioceptiva y a la perceptiva; esta última a través de sus compañeros. Son vi-

vencias que aplicaron el léxico de la LE como vehículo de emoción individual, para posteriormente utilizarlo en la interacción con otros estudiantes. Por tanto, se vinculó el vocabulario de la LE con experiencias psicofísicas que trataron de dar identidad a palabras concretas, desde su propia semántica, pero con una relación emocional directa con el alumnado.

La intervención nos mostró, asimismo, cómo los procesos introspectivos necesitaban de la creación de dinámicas paralelas para mantener un nivel óptimo en la atención de los participantes. En definitiva, nos encontramos ante una experiencia que, por su desarrollo, nos empuja a seguir profundizando en esta dirección, sin perder de vista

la creación de una didáctica que motive al alumnado lo máximo posible durante su desarrollo. Unos planteamientos que, por otro lado, se enmarcan en los objetivos del contexto LEIDE.

Después de esta intervención inconclusa se plantean preguntas como: ¿Qué pasaría si trabajásemos con alumnos con mayor afinidad cultural y lingüística a la LE/L2? ¿Qué resultados obtendríamos con un alumnado con mayor nivel de español? ¿Es posible, desde este trabajo, crear actividades no solo eficaces, sino también eficientes, en cuanto a su adecuación al aula de español? ¿Qué respuesta habríamos obtenido de los estudiantes si hubiéramos desarrollado el programa en su totalidad?

Sobre los autores



Gabino Boquete Martín es doctor en Lingüística Aplicada y licenciado en Arte Dramático; es formador de profesores en Alcingua UAH y profesor de máster en enseñanza de ELE en la Universidad de Alcalá.



Juan Manuel Medina Orellana es graduado en Pedagogía y máster en Neuropsicología y Educación. Formado en teatro textual y gestual es, a su vez, “Coach” y formador de profesores, locutores y profesionales de diferentes ámbitos, en los que la voz es una herramienta comunicativa fundamental.

Desde 2014 a 2018 han desarrollado un programa de teatro aplicado a la enseñanza de español en el instituto Hessenwaldschule (Weiterstadt, Frankfurt), dirigido a estudiantes de 14–16 años.

Notas

1. El término ‘psicofísico/a’ aparecerá, a lo largo del artículo, como relativo al componente corporal (estímulo físico) en relación con la percepción sensorial y emocional. Todo ello en el contexto de la expresión corporal y los postulados expuestos en el Método Schinca. Ver Ferrari (2017).
2. Este trabajo se inscribe dentro del proyecto de investigación *Comunicación, emoción e identidad en la adquisición y aprendizaje del español como segunda lengua*, financiado por FEDER/Ministerio de Ciencia,

Innovación y Universidades. Agencia Estatal de Investigación. Proyecto FFI2017-83166-C2-1-R. La coordinadora del proyecto es Ana Blanco Canales (Profesora Titular de Lengua Española del Departamento de Filología de la Universidad de Alcalá) y el grupo de investigación está formado por profesores e investigadores de las Universidades de Alcalá, Alicante, Salamanca, Nebrija y País Vasco, del Instituto Cervantes y de Alcingua-UAH.

Bibliografía

- Blanco, Ana; Hernández, Natividad; Hoyos, María; Nogueroles, Marta; Sesnilo, Álvaro (2019): Carga emocional del repertorio básico de español como segunda lengua desde una perspectiva interlingüística. En: grupoleide.com, [Online: <https://grupoleide.com/resonancia-emocional-en-espanol-como-segunda-lengua/>, fecha de consulta 17.03.2021].
- Boquete Martín, Gabino; del Valle Luque, Victoria (2017): “El teatro aplicado a la enseñanza de lengua extranjera.” En: Hispanorama (158), 84–90.
- Digelmann, Daniel (1981): La Eutonia de Gerda Alexander. Buenos Aires: Paidós.
- Ferrari, Helena (2017): Marta Schinca, precursora del teatro en movimiento. Madrid: Fundamentos.
- Lecoq, Jacques (2003): El cuerpo poético. Una pedagogía de la acción teatral. Madrid: Alba Editorial.
- Grupo de Investigación LEIDE. (2019a): Lenguaje, emoción e identidad. En: grupoleide.com [Online: <https://grupoleide.com>, fecha de consulta 17.03.2021].
- Grupo de Investigación LEIDE. (2019b): Teatro, voz e identidad. En: grupoleide.com [Online: <https://grupoleide.com/teatro-voz-emocion-identidad/>, fecha de consulta 17.03.2021].
- Kahneman, Daniel (2012): Pensar rápido, pensar despacio. Barcelona: Debate.
- Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hariy, Riitta; Hietanen, Jari (2014): “Bodily maps of emotions”. En: PNAS, 111(2), 646–651.
- Motos, Tomás (2013): “Otros escenarios para el teatro: el teatro aplicado”. En: Teatro en la educación: pedagogía teatral (73). Ciudad Real: Naque editores, 6–159.
- Peña, Beatriz (2014): Educación de la voz. Beatriz Peña Saiz. En: educaciondelavoz.com [Online: <https://educaciondelavoz.com/Beatriz-Pena-Saiz.html>, fecha de consulta 17.03.2021].