



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

***“IMPORTANCIA DEL CUADERNO
DE CAMPO DE EXPRESIÓN
CORPORAL EN EL DESARROLLO
DEL CUERPO VIVENCIAL A
TRAVÉS DE LAS
METTASESIONES”***

TRABAJO FIN DE GRADO
EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: Dña. SILVIA VILLAFÁFILA VECINO
TUTOR: D. FRANCISCO ABARDÍA COLÁS



PALENCIA, JUNIO 2020

“La respuesta nunca es “ahí fuera”.
Todas las respuestas son “ahí dentro”,
dentro de ti, queriendo ser descubierta.”

Chris Prentiss

RESUMEN

El siguiente trabajo trata sobre la importancia del Cuaderno de Campo de Expresión Corporal en el desarrollo del Cuerpo Vivencial a través de las Mettasesiones. El principal objetivo es resaltar el uso de este Cuaderno para desarrollar el Autoconocimiento y la aceptación personal. Para llegar a ese punto, es necesario conocer y distinguir los términos que en él intervienen como son el Cuerpo Vivencial, la Expresión Corporal y la metodología que se utiliza para llevarlo a cabo: las Mettasesiones. Una vez aclarado esto tanto teóricamente como en su aplicación, se elabora una documentación sobre las características que tiene que tener, qué habilidades se adquieren, cuál es su estructura básica y, también, qué indicadores de realización se deben comprobar para ver en qué medida ha sido adecuada su planificación y cuáles se tienen que cambiar.

El proyecto parte de la experiencia vivida en la asignatura de “Expresión Corporal” para llegar a la elaboración de un documento más formal y objetivo, aunque siempre desde la intención de transmitir la necesidad de conocernos interiormente con la escucha y análisis de los movimientos corporales de cada uno para alcanzar una armonía interior y permitirse una felicidad mayor con uno mismo.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, Cuerpo Vivencial, Cuaderno de Campo, Mettasesiones, Autoconocimiento, Introspección, Camino Interior.

ABSTRACT

This study examines the importance of the Field Notebook for Body Expression in the development of the Experiential Body through Mettasesions. Its main objective is to highlight the use of this Notebook in order to achieve Self-Knowledge and personal acceptance. In order to do this, it is necessary to understand and differentiate the terms used, such as Experiential Body, Body Expression and Mettasesions. Once these terms are clarified a new document will be written stating essential characteristics, skills acquired and basic structure for its later adaptation to each one and which items need to

be checked in order to gauge the extent of the effectiveness of the planning and which items need to be altered.

This project stems from experience acquired in the subject “Body Expression” and aims to produce a more formal and objective piece of work, although always with the intention of transmitting the need for internal Self-Knowledge through listening to and analysing one's movements in order to achieve internal harmony and increased personal happiness.

KEY WORDS

Body Expression, Experiential Body, Field Notebook, Mettasesions, Self-knowledge, introspection, Inner Path.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
3.1. INTRODUCCIÓN	8
3.2. DEFINICIONES	8
3.2.1. EXPRESION CORPORAL.....	8
3.2.2. METTASESSION (METTA- SESSION).....	10
3.2.3. CUERPO VIVENCIAL	11
3.2.4. CUADERNO DE CAMPO	12
3.3. CONCLUSIÓN	13
4. METODOLOGÍA	14
5. DESARROLLO DEL TRABAJO.....	15
5.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL	15
5.2. LAS METTASESIONES.....	15
5.3. EL CUERPO VIVENCIAL	17
5.4. CUADERNO DE CAMPO	18
5.4.1. ¿QUÉ ES CUADERNO DE CAMPO?.....	18
5.4.1.1. DEFINICIÓN	18
5.4.1.2. CARACTERÍSTICAS Y HABILIDADES.....	19
5.4.1.3. EVALUACIÓN DEL DISEÑO Y PROPUESTAS DE MEJORA.....	20
5.4.2. EL CUADERNO DE CAMPO EN OTROS ÁMBITOS.....	21
5.4.2.1. CUADERNO DE CAMPO EN PSICOLOGÍA	21
5.4.2.2. CUADERNO DE CAMPO EN SOCIOLOGÍA	22
5.4.2.3. CUADERNO DE CAMPO EN ANTROPOLOGÍA	23

5.4.3. DISCIPLINAS QUE INTERVIENEN EN EL ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CAMPO	25
5.4.3.1. PSICOLOGÍA SOCIAL.....	25
5.4.3.2. ANTROPOLOGÍA FILOSÓFICA	27
5.4.3.3. PSICOLINGÜÍSTICA	27
5.4.4. DESARROLLO DEL CUADERNO DE CAMPO.....	28
5.4.4.1. LAS METTASESIONES.....	29
5.4.4.2. EN LA EXPRESIÓN CORPORAL.....	31
5.4.5. EVOLUCIÓN DEL CUERPO VIVENCIAL Y EL AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL GRACIAS AL CUADERNO DE CAMPO	32
6. CONCLUSIONES	34
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA	36
8. ANEXOS.....	41

1. INTRODUCCIÓN

Para comenzar este trabajo se hará referencia a la cita del filósofo suizo Henri-Frédéric Amiel (1884/2019) que implora: “Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano; respétalo; estúdialo; concédele sus derechos”.

Es necesario aprender a escuchar al cuerpo, dedicarle su tiempo; el cuerpo habla y comunica, pero se debe hacer una escucha activa para interpretar sus señales o sus necesidades y modificar aquello que impide el bienestar personal.

La percepción del propio cuerpo debe ser entrenada como se entrenan los músculos, haciendo una introspección íntima y reflexiva sobre qué se vivencia, cómo es sentido y qué cambios se experimentan. Hay que aprender a interpretar sus señales, sus ritmos y sus impulsos para llegar al enriquecimiento personal y captar la esencia de uno mismo. El conocimiento del propio cuerpo guía hacia la libertad facilitando el camino a la felicidad que tanto ansía el hombre. La capacidad de comprender al ser humano evitará las luchas infructuosas permitiendo decidir libremente en sociedad.

Por ello, este Trabajo de Fin de Grado será expresado de la manera más objetiva posible basándose en la experiencia personal vivida, fundamentando y destacando la importancia del Cuaderno de Campo de Expresión Corporal en el desarrollo del Cuerpo Vivencial a través de las Mettasessiones (prácticas de Expresión Corporal del Cuerpo Vivencial). Es necesario expresar conscientemente todo lo sentido, las emociones y sensaciones para su reflexión y pensamiento, dotándolos así de un significado al pasar a ser un proceso de nivel superior. La elección de este tema se debe al gran interés despertado en mi persona tras la experiencia vivida concretamente en las Mettasessiones que han marcado un antes y un después en mí. Ha sido un viaje a lo más profundo de mi interior describiendo de manera pura y personal cuál es mi verdadera esencia y quién soy realmente. Este aprendizaje lo he llevado a cabo durante el desarrollo de la asignatura de Expresión Corporal impartida por el Profesor Francisco Abardía Colás en el curso escolar 2018/2019 en el grado de Educación Primaria en la mención de Educación Física de la Universidad de Valladolid en Palencia.

Para comenzar se establecerán unos objetivos que serán el hilo conductor a lo largo de todo el documento; posteriormente se realizará la fundamentación teórica de los conceptos en los que se basa el trabajo ya que es necesaria para el posterior desarrollo y

ampliación de contenidos. Tras este primer apartado se dará paso al desarrollo del trabajo en sí, donde se explicarán de nuevo los conceptos, pero de una manera mucho más práctica y desde la propia vivencia. Es importante señalar el apartado de Cuaderno de Campo, protagonista del proyecto, donde se incluye el uso del mismo en otras disciplinas, para tener una visión más amplia del concepto y su utilidad además de la justificación de otros campos de conocimiento necesarios para una correcta elaboración y análisis de los datos recogidos. También se profundiza en su estructura básica, en las características generales y habilidades que se ponen en funcionamiento para la realización y evaluación del mismo, ya que, como herramienta se debe analizar su eficacia y plantear las modificaciones necesarias. Como último apartado se realizan las conclusiones en las que se reflexiona sobre los objetivos planteados en este trabajo aportando una opinión personal bajo la propia experiencia.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden en este Trabajo de Fin de Grado están relacionados con los elementos principales del mismo: Expresión Corporal, Mettasessiones, Cuerpo Vivencial y Cuaderno de Campo, siendo los siguientes:

- Definir el concepto de Mettasession dentro de la Expresión Corporal.
- Analizar las Mettasessiones como instrumento para el conocimiento personal.
- Destacar el Cuerpo Vivencial dentro la Expresión Corporal.
- Reflexionar sobre la importancia del Cuerpo Vivencial en la realización de las Mettasessiones.
- Fundamentar la necesidad del Cuaderno de Campo para alcanzar el Autoconocimiento a través de las Mettasessiones.
- Establecer el vínculo entre el Cuaderno de Campo y el Cuerpo Vivencial por medio de las Mettasessiones.
- Aclarar cuestiones relativas sobre la elaboración del Cuaderno de Campo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. INTRODUCCIÓN

Para abordar este trabajo a nivel más práctico antes es necesario apoyarse en la teoría, ya que no son pocos los autores que han dedicado sus estudios a investigar y aclarar los elementos que intervienen en la realización de este documento.

La aportación teórica ofrece luz sobre los contenidos que después se desarrollan ya que son el inicio de cualquier trabajo de investigación y sobre el cual se fundamenta el estudio.

Los principales conceptos que apoyan el trabajo y, por ende, deben estar muy bien justificados teóricamente son: las Mettasessiones como medio canalizador para el Autoconocimiento, el Cuerpo Vivencial y su conocimiento, la Expresión Corporal como término generalizador y, obviamente, el Cuaderno de Campo como elemento específico del proyecto.

Las citas de expertos en este campo también ayudan a expresar de otra manera la misma idea, pudiendo hacerla más aclaratoria. Por ejemplo, esta cita que a continuación se recoge utiliza una comparación actual para explicar la desidia que se tiene habitualmente hacia el propio cuerpo:

En el hombre occidental la sensación y percepción del cuerpo está casi perdida. De este modo, no es ya posible percibir hasta qué punto está en tensión. Muchos se comportan con el propio cuerpo como lo hacen con su automóvil. Se les estruja hasta el final y cuando ya no funciona se le lleva a reparar. Partiendo de la actitud, la meditación es lo primero de todo un entrenamiento físico que nos pone de nuevo en armonía con nuestro cuerpo. (Boeckel, 1994)

3.2. DEFINICIONES

3.2.1. EXPRESION CORPORAL

Para poder definir lo que es la Expresión Corporal, se debe hablar primero del cuerpo, como dice Villada (1999, pp. 55): “Todos los seres humanos somos expresión. Nuestro

cuerpo envía mensajes continuamente”. Se puede decir que el cuerpo es el motor de la Expresión Corporal:

El cuerpo es el espacio donde confluyen todas las energías imposibles de explicar; es la dimensión para recrear y revolotear; es la mismísima intensidad para manifestar y recordar a cada instante y que no debe ser instrumento puesto al servicio de otros, pues si ello fuera así, penosamente equivaldría a su propia muerte. (Peña, 1998)

Partiendo de lo que exponen Mateu, Duran, Troguet (1992), Mateos (2010), Stokoe y Harf (1984) la Expresión Corporal se entiende como la disciplina que ofrece comunicar a través de la emisión de movimientos corporales un lenguaje personal que transmita las emociones y sentimientos provenientes de los propios estados de ánimo, efectuando la comunicación a un receptor, independientemente de su comprensión.

Según Mateos (2010, pp.77) en “*Expresión, impresión y comunicación corporal*” deja claro cuál es el objetivo principal: “El objetivo final de la expresión corporal es facilitar la comunicación entre los seres humanos, si la propia expresión es importante, lo debe ser también la expresión de los demás, poder comprender qué quieren decirnos”.

Se hace necesaria la concreción de Blández (2000) y Villada (2006) quienes expresan la compensación del deporte a través de la Expresión Corporal ya que se dejan de lado los tópicos de género con los movimientos corporales y el propio cuerpo, desarrollando a su vez una sensibilidad y motivación elevada en el alumnado. Independientemente de que se refieran al ámbito escolar, la sociedad necesita romper todo tipo de estereotipos que perjudiquen las relaciones interpersonales. Los movimientos corporales se ven influidos por las pautas de comportamiento establecidas en cada sociedad, a los que se les añade la forma de ser de cada uno, lo que se puede identificar y diferenciar en cuanto a los demás, logrando un desarrollo personal para su tránsito a la vida futura.

Finalmente, es necesario hablar del movimiento con Torrents y Castañer (2009, pp.111) donde “el movimiento será un fin en sí mismo, y el éxito se conecta con las sensaciones, la generación espontánea de movimiento, la adaptación al entorno inmediato y a la creatividad”.

Por tanto, el trabajo en la Expresión Corporal es el primer eslabón para la liberación corporal y mental, eliminando prejuicios y soltando todas aquellas sensaciones, sentimientos y percepciones interiores que crean esclavos sociales y que no permiten ser uno mismo.

3.2.2. METTASESSION (METTA- SESSION)

Este concepto ha sido acuñado por Abardía Colás (2014) en su libro “*La Mettasession como un recurso para la Expresión Corporal consciente*”. El término lo ha formado con la unión de dos conceptos: *Metta-Session*, seleccionados meticulosamente para que expresasen claramente la idea del autor.

Por un lado, la palabra *Metta* proviene del idioma *Pali* (dialecto indio utilizado para escribir las enseñanzas de Buda) y se define con los términos de amor, afecto, amistad, tolerancia, respeto y buena voluntad, entre otros. Requiere de un significado sensible donde se trabaja la empatía tanto con uno mismo como por quienes están a su alrededor. Solo a partir del conocimiento y amor por el propio cuerpo se podrá hacer extensible a los demás.

Por otro lado, la palabra *Session* proviene de las “Jam sesión”, improvisaciones de músicos de jazz que tocaban de manera inspiradora sin ningún ensayo previo. El objetivo principal es disfrutar de la improvisación musical a través del movimiento corporal, de “lo que fluya” junto con otras personas. Dentro del contexto en el que se halla, se refiere a la realización y creación de ritmos corporales del individuo en su interpretación libre, personal e introspectiva con la música.

En conclusión, y siguiendo al autor, las Mettasessiones son propuestas organizadas, secuenciadas y con unos objetivos a trabajar para permitir la liberación del alma, la expresividad sin tapujos, sin filtros, sin fronteras a través de la música y mediante improvisaciones individuales y grupales, donde los cuerpos sean meros canales de comunicación corpóreos.

A partir de la experimentación en las sesiones, el siguiente paso es el registro de esas experiencias para su posterior reflexión, Autoconocimiento y enriquecimiento personal en el Cuaderno de Campo, en el que intervendrán otras disciplinas que arrojarán luz sobre algunos aspectos de lo experimentado y ayudarán a su reflexión y modificación.

3.2.3. CUERPO VIVENCIAL

El cuerpo es el medio y fin en sí mismo, y con el que las personas se comunican con el exterior. Como dijo Watzlawick *et al.* (1983) “Es imposible no comunicar, aunque sea inintencionadamente”. Dentro del cuerpo existe: el Cuerpo Texto, con el que se transmiten mensajes concretos; el Cuerpo Escénico con el que se interpretan e inventan situaciones donde el cuerpo se adapta a esa escenificación; y el Cuerpo Vivencial con el que, de manera consciente e inconsciente, el cuerpo expresa intenciones determinadas por las energías externas e internas.

Pese a no tener establecida con exactitud una definición clara y concisa, se toma como referencia las de algunos autores para la aclaración del término. La manera más sencilla de comprender el significado de Cuerpo Vivencial es la reseña ofrecida por Abardía (2014) en su libro nombrado anteriormente. El Cuerpo Vivencial es quien deja acceso al cuerpo emocional a través de las energías, renunciando a los juicios de valor propios, para que se tenga así una conexión Cuerpo-Mente que permita un diálogo con el interior de manera sincera y de disfrute, además, de la interconexión que se establece con el entorno y con el flujo de sus fuerzas.

Como base del significado de Cuerpo Vivencial se exponen las palabras de García y Bores (2003), quienes toman la referencia “vivencial” de Lapierre y Aucouturier (1974 y 1977) extraída de “*Educación Vivenciada*” o “*Psicomotricidad Relacional*”. A su vez, definen el Cuerpo Vivencial como intercambios de sensaciones y sentimientos profundos que tiene el ser humano con su propio cuerpo en los momentos en los que el sujeto tiene un mayor conocimiento corporal durante la experimentación personal en la propia acción. Cuando la persona toma consciencia de su ser, estos autores lo denominan “cuerpo sentido”, y una vez que este cuerpo ha sido “experimentado”, es cuando se puede tomar consciencia del entorno y de los demás, adquiriendo el nombre de “cuerpo relacional”. Esto se muestra como la escucha de todo el cuerpo y alma, no exclusivamente con los oídos, haciendo partícipe de ese placer a todas y cada una de las células del cuerpo. Se trata de ir más allá de lo sensorial y de lo físico para llegar a un plano más etéreo y volátil, lleno de sensaciones, sentimientos, anhelos y alegrías, como exponen Sánchez, Cañabate, Calbó y Viscarro (2014, pp.145-158).

Por otro lado, Castañer y Camerino (2004) en el libro *“Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas”* parten de la definición que dan Bach y Darder (2002) y señalan que:

Las emociones engloban el componente fisiológico-corporal, el evaluativo-cognoscitivo y el socio-conductual, mientras que el sentimiento, sólo hace referencia al proceso evaluativo-cognoscitivo y, por tanto, lo podemos definir como el proceso de hacer consciente una emoción y que la simbolizamos gracias al lenguaje, en nuestro caso, dando protagonismo al lenguaje corporal. (Castañer y Camerino, 2004)

Se enfatiza sobre la importancia en la ejecución de movimientos expresivos como base perceptivo-motriz, donde el estado emocional es un estado que debe tener una reflexión propia posterior de todo el lenguaje corporal (posturas, gestos, actitudes corporales) a nivel expresivo. Esto posibilita la comunicación tanto interna como con los demás donde se buscan unas reglas universales comprensibles en cualquier situación interactiva. Como dijo Fromont (1981): “Nuestro cuerpo es, pues, una especie de barro biológico en el cual se imprime el universo que nos rodea y que después lo expresa”. El cuerpo va a mostrar tanto lo que tenga dentro el individuo como aquello que se encuentre a su alrededor y, de manera concreta, le va a afectar y modificar haciendo que cada movimiento que se realice sea con uno mismo y con todo su alrededor.

Por tanto, la definición de Cuerpo Vivencial precisa de una destreza y vivencia personal introspectiva para su comprensión. La práctica de las Mettasessiones son el recurso óptimo a través de la Expresión Corporal Consciente con el que se experimenta y siente las energías que se crean en el interior del cuerpo, en relación con uno mismo y con el universo a través de las melodías y movimientos corporales, logrando ser conscientes de la definición real de Cuerpo Vivencial.

3.2.4. CUADERNO DE CAMPO

El Cuaderno de Campo se puede definir en términos generales como el “Instrumento de registro de datos del investigador de campo, donde se anotan las observaciones (notas de campo) de forma completa, precisa y detallada”, Taylor y Bodgan, (1987, pp.100-132). Sin embargo, dicha definición es algo escueta para completar el significado de lo que es

el Cuaderno de Campo dentro del ámbito de la Expresión Corporal. Para concretar esta definición, Rodríguez, Gil y García (1999) y Hurtado, Toro (2007) amplían el concepto añadiendo la necesidad de la reflexión personal e individual sobre esas notas tomadas tras la experimentación.

Spradley (1980) agranda el término especificando aún más:

El cuaderno de campo contendrá un registro de experiencias, ideas, miedos, errores, confusiones, soluciones, que surjan durante el trabajo de campo. El diario constituye la cara personal de ese trabajo, incluye las reacciones hacia los informantes, así como los afectos que uno siente que le profesan los otros.

La definición más completa y clara sobre Cuaderno de Campo la realiza García Jorba (2000, pp.18-19) quien dice que “el diario de campo, las notas de campo o el cuaderno donde se registran las anotaciones del día, contienen anotaciones de comportamientos visibles, como los participantes (edad, género, lazos,...), el ambiente, los motivos explícitos que orientan la conducta, los componentes de la misma, su frecuencia y duración, pero también se anotan interpretaciones de lo que se ha observado”. Es decir, las interpretaciones propias entran dentro del mismo, formando una parte fundamental para la concreción de lo experimentado.

Teniendo en cuenta estas definiciones, el Cuaderno de Campo es un instrumento imprescindible en el que se pone sobre papel lo experimentado durante la práctica de las Mettasessiones, de manera objetiva teniendo en cuenta los movimientos corporales realizados, y a su vez, subjetiva, personal, consciente, introspectiva y de Autoconocimiento sobre lo experimentado en primera persona. Al ser expresado con palabras pasa por la consciencia verbal, donde se permite un aprendizaje intrínseco y su posterior reflexión profunda y detallada.

3.3. CONCLUSIÓN

Las aportaciones teóricas sientan las bases para la práctica. Por ello, es fundamental basar la parte experiencial en las definiciones planteadas por los principales entendidos en la materia.

Tras lo expuesto, en la base teórica se muestra la importancia que tienen la Expresión Corporal como elemento comunicador de manera consciente e inconsciente utilizando el cuerpo como transmisor y la necesidad de una herramienta eficaz para sacar a la luz el Cuerpo Vivencial y poder controlar y modificar aquellas energías que afloran en las Mettasessiones y en el día a día. También permite el Autoconocimiento sin los condicionamientos sociales o normas establecidas. Todas estas sensaciones y percepciones se recogen en un Cuaderno de Campo, en el que se plasma in situ todo lo vivido y, posteriormente, se analiza y revisa al final del período establecido para ver la evolución del propio interior en busca de la aceptación sin juicio.

Como cierre a esta fundamentación teórica se utilizarán las palabras de Chris Prentiss (2006) filósofo y pensador sobre el crecimiento personal y autor del libro *“El Zen y el Arte de la Felicidad”* que resume la idea que se persigue con la propuesta de las Mettasessiones y el Autoconocimiento: “La respuesta nunca es “ahí fuera”. Todas las respuestas son “ahí dentro”, dentro de ti, queriendo ser descubierta”. Esta cita además se ha utilizado como inicio de este Trabajo de Fin de Grado por la síntesis con la que explica el hilo conductor del documento, que es el trabajo introspectivo y el descubrimiento de uno mismo a través del Cuaderno del Campo.

4. METODOLOGÍA

La metodología seguida en la realización de este Trabajo de Fin de Grado ha sido principalmente deductiva e inductiva basada en la propia experiencia vivida en la clase de Don Francisco Abardía Colás. Partiendo de las aportaciones teóricas y estudios realizados sobre los distintos conceptos que intervienen se ha elaborado una construcción por escrito con lo experimentado a lo largo de dos años de clase con dicho Profesor, con la finalidad de realizar un documento riguroso, contrastado y que se acoge a más de un área de conocimiento.

Es necesario aclarar que en el siguiente documento se va a utilizar el masculino genérico para la inclusión de ambos sexos sin distinción de género tal y como registra la Real Académica Española en este aspecto.

5. DESARROLLO DEL TRABAJO

5.1. LA EXPRESIÓN CORPORAL

Se usa la Expresión Corporal para mostrar la identidad personal al exterior, que es lo que define a los individuos como personas únicas y distintas. Por tanto, el objetivo principal de este campo es la búsqueda del propio bienestar mediante el descubrimiento y aprendizaje de los propios movimientos corporales, dotándoles de un significado determinado. Se puede definir también como la danza de cada persona siendo esta su forma de ser, sentir, hablar, andar y expresarse en todo momento. Cada individuo se va construyendo con las experiencias y vivencias que tiene en interrelación consigo mismo, con el entorno social, cultural y familiar que lo modela comunicándolo mediante la Expresión Corporal propia de cada uno.

Este concepto es la base de la que parten los demás elementos y que se interrelacionan para el objetivo común de conocer los movimientos personales y poder ser dueños de ellos. La Expresión Corporal influye en el Cuerpo Vivencial, este es trabajado y puesto a nuestra disposición de conocimiento en las Mettasessiones, las cuales se reflejan junto con las aportaciones personales en el Cuaderno de Campo (ver anexo 1).

Como ya se ha repetido en varias ocasiones, la Expresión Corporal es individual y personal, pero viene modelada previamente por el contexto social, familiar, cultural, económico, político y religioso en el que se ha desarrollado el individuo. No debemos olvidar los condicionamientos sociales que influyen de manera determinante en cada uno y que pueden ser causa de malestar por un desequilibrio entre lo establecido y lo que uno siente. La Expresión Corporal, al aflorar de manera más involuntaria en las Mettasessiones y en el despertar del Cuerpo Vivencial, permite analizar, razonar y aceptar o modificar aquellos aspectos con los que no se está de acuerdo para llegar al equilibrio interior.

5.2. LAS METTASESIONES

Tras la definición expuesta en el apartado de la fundamentación teórica de este documento, se va a hablar sobre su uso y características principales.

La finalidad de las Mettasesiones es guiar a las personas por su Camino Interior de manera libre e íntima hasta alcanzar su Autoconocimiento mediante el uso de melodías seleccionadas específicamente para lograr dicho efecto. La intención es fusionarse con la música, sintiendo el Cuerpo Vivencial conscientemente y visualizando las energías tanto con uno mismo como con los demás. A través de los movimientos expresivos vividos en las Mettasesiones se puede ver una evolución profesional y personal de manera introspectiva donde, gracias al Cuaderno de Campo, se analiza y reflexiona sobre los movimientos y el Cuerpo Vivencial extraído en la práctica. El trabajo expresivo corporal proviene de la liberación interior a través del conocimiento consciente de los movimientos libres del cuerpo, donde se crea un aprendizaje propio desde las emociones. Ese aprendizaje se obtiene al realizar un Diálogo Interior en el que se encuentra el propio Ser con el objetivo de aceptarse tal cual se es y poder lograr ser la mejor versión de uno mismo. Gracias a la escucha comprensiva a la que se llega a través de los propios pensamientos que afloran por la música, se detectan aquellos aspectos que se querrían cambiar, fortaleciendo las propias virtudes en busca de la plena satisfacción con uno mismo, y, por ende, con los demás.

Como características principales se puede decir que las Mettasesiones son flexibles, con multitud de objetivos y diferentes niveles de profundización según la experiencia que se tenga, pudiendo ofrecer una práctica para todo tipo de personas, indistintamente de la edad o capacidades. Otro aspecto a tener en cuenta es que se realizan en un espacio determinado y encima de una colchoneta o superficie no muy dura para favorecer la relajación. Es importante también realizar la sesión con los ojos cerrados favoreciendo esa “mirada hacia dentro”. Por último, la Mettasesion garantiza la intimidad, ya que nadie estará mirando ni molestando, permitiendo actuar con libertad y dejando aflorar el movimiento libre y expresivo.

En conclusión, las Mettasesiones permiten olvidar todos los condicionamientos culturales que el individuo tiene y descubrir su verdadero interior, haciendo que pueda trabajar sobre aquellos elementos que le hacen infeliz por no cumplir los estándares sociales. Los estudios en Psicología Social, Sociología y Antropología, entre otras disciplinas, son claros en la aceptación de la influencia de los factores externos en el comportamiento y expresión del individuo, por lo que está, inevitablemente, condicionado por ellos. En estas sesiones, la privacidad está asegurada por lo que uno se enfrenta a sí mismo de manera frontal, a cuerpo descubierto, pero desde una perspectiva

limpia sin prejuicios ni tapujos. El Cuerpo Vivencial se olvida de todo lo que tiene que aparentar y deja salir al verdadero Yo, propiciando el Autoconocimiento y posterior aceptación de uno mismo.

5.3. EL CUERPO VIVENCIAL

Explicar qué es el Cuerpo Vivencial y cómo se siente es una tarea complicada debido a que el concepto parte de la base de la experiencia personal de cada uno, como su nombre indica, de lo que Vive el propio Cuerpo. Para acercarse a ello es necesario hablar de los tres tipos de cuerpo que aportan algo de luz sobre el concepto principal: Cuerpo Texto, Cuerpo Escénico y Cuerpo Vivencial.

El Cuerpo Texto se define como el mensaje que se transmite en la acción. Es el mensaje concreto que se realiza con el cuerpo a través de los movimientos y sin necesidad de palabras, pero con sentido claro y determinado. Utilizando ese Cuerpo Texto se puede dar el Cuerpo Escénico, que surge de la adaptación del cuerpo de manera intencionada a una escena, historia o contexto que se pida. Se trata de una escenificación donde el cuerpo realiza determinados movimientos o acciones para simular ser ese personaje o esencia de la escena, mensaje o historia que ilustran el contexto. Es posible no emplear el Cuerpo Texto, ya que se puede dar una situación sin la necesidad de emitir un mensaje claro. Dentro del contexto exigido, si la persona se ha convertido en el personaje o expresiones que se piden, mostrando unas intenciones en su actitud percibidas por los receptores, se está manejando el Cuerpo Vivencial. Se le define como la base energética-emocional que tiene una persona en su manera de expresarse consciente o inconscientemente, donde adapta la voz, el cuerpo, los gestos y las acciones, entre otros, a ese momento en el que se encuentra. El Cuerpo Vivencial lo pueden notar los demás o no, pero siempre está ahí, ya que son esas intenciones físicas que se muestran por medio de energías y que a la vez están soportando continuamente nuestra vida.

Los seres humanos viven en un mundo repleto de energías que mueven todo su alrededor y, además, su interior, su Ser y con él su esencia personal. Al estar rodeados de esos flujos continuos, tienen que aprender a movilizarlos, canalizarlos y transformarlos dentro de uno mismo, ya que así se cambia el propio interior y lo que le rodea. El Cuerpo Vivencial está en todo momento con cada uno, en la forma de andar, de expresarse, de hablar, de

mirar y, en definitiva, en la Expresión Corporal. Es la energía que se determina según el estado emocional y mental en cada momento. Cada emoción surge de un lugar determinado del cuerpo y por ello, se debe conocer cuál es y cómo es en cada persona. Esto requiere de un aprendizaje introspectivo que comienza con las Mettasessiones, ya que despiertan esas energías interiores que sustentan al individuo y están en su día a día. Gracias a la metamorfosis madurativa realizada a través del Cuaderno de Campo sobre el propio Cuerpo Vivencial, será posible la aceptación del presente estando abiertos a los cambios significativos de la realidad, sin juzgarse y permitiendo alcanzar un Autoconocimiento real.

Por tanto, el Cuerpo Vivencial al descubierto de manera consciente, es analizado desde el pensamiento y la verbalización haciendo que el individuo reflexione y obtenga un aprendizaje de ello. Como se ha nombrado en los conceptos anteriores, íntimamente relacionados con el Cuerpo Vivencial, este sufre de los condicionamientos sociales, por lo que debemos eliminarlos para extraer la propia esencia y encontrar el equilibrio interno. Ese análisis permite comprender qué sentimos y por qué ofreciendo la posibilidad de canalizarlo adecuadamente o modificarlo si nos hace infelices, llegando a la autoaceptación de uno mismo sin culpabilidad por aquello que se siente y que no es adecuado socialmente.

5.4. CUADERNO DE CAMPO

5.4.1. ¿QUÉ ES CUADERNO DE CAMPO?

5.4.1.1. DEFINICIÓN

Para definir Cuaderno de Campo se comenzará con el término “Cuaderno” que se entiende como un conjunto de páginas en blanco de un tamaño determinado, que se agrupan una detrás de otra, unidas en uno de sus extremos, aportando una progresión y continuidad en el tiempo y permitiendo mantenerlas en conjunto de manera ordenada.

Por otro lado, el concepto “de Campo” hace referencia a la manera de extraer información por una persona en un contexto real, con el fin de registrar y analizar aquellos datos objetivos y subjetivos en forma de impresiones y sensaciones personales observadas durante ese período. A su vez, la denominación correcta de los datos anotados en el

Cuaderno de Campo es “notas de campo”, siendo estos todos los registros tomados en el propio Cuaderno.

El Cuaderno de Campo no es exclusivo de esta área, sino que es un instrumento de trabajo utilizado por muchas disciplinas de las Ciencias Sociales para la recogida de datos en el momento como son las percepciones, intuiciones, forma de hablar o expresarse, entre otros aspectos. Por ejemplo, en Psicología, el primer contacto es la entrevista inicial en el que el especialista recoge tanto los datos objetivos como los subjetivos (sus apreciaciones) en relación al paciente. Estos apuntes dan una imagen más completa y profunda de la persona con la que está tratando. En las siguientes sesiones el psicólogo sigue complementando el Cuaderno de ese paciente que le permitirá constatar su evolución. También es una herramienta vital en el campo de la Sociología Participativa, en el que el investigador se involucra en un núcleo social con el fin de conocer cómo se comportan los individuos en cada situación o contexto.

Como conclusión, el Cuaderno de Campo de Expresión Corporal es una herramienta personal e intransferible porque es el lugar donde se recogen las impresiones objetivas y subjetivas experimentadas por cada uno. En relación al tema que se está trabajando en este documento se puede decir que permite profundizar sobre las experiencias del Cuerpo Vivencial extraídas en cada Mettasesión, con el fin de analizarlas y reflexionar sobre ellas dando sentido al Cuerpo Vivencial con el fin de conocerlo, comprenderlo, controlarlo y llegar a la transformación buscada. Este paso de lo intuitivo a lo razonado se da al apuntar todo en el instante en el que sucede y luego en el trabajo de expresarlo por escrito ya que esa ejecución necesita una dimensión superior de pensamiento para dar sentido a esas anotaciones. Gracias a ese proceso el aprendizaje será eficaz y se conseguirá la metamorfosis requerida.

5.4.1.2. CARACTERÍSTICAS Y HABILIDADES

Para la elaboración del Cuaderno de Campo hay que tener en cuenta unas características específicas:

- Sirve de apoyo para la realización de la investigación introspectiva.
- Recoge los diferentes contextos objetivos y subjetivos de manera detallada.
- Permite una consulta prolongada en el tiempo.

- Tiene una estructura clara y concreta a seguir, pudiendo ser ampliada.
- Es flexible a la hora de su realización, adaptándose a las necesidades de cada uno.
- Sirve como herramienta evaluativa y de enriquecimiento personal.
- Permite observar la misma realidad desde distintos puntos de vista.

Gracias a estas características del Cuaderno de Campo, cada persona puede adquirir unas competencias o habilidades surgidas de este:

- Potencia el desarrollo de observación permitiendo mejorar los pensamientos reflexivos.
- Facilita la toma de decisiones de manera rápida y eficaz.
- Ofrece al cerebro crear mecanismos o estrategias a la hora de realizar análisis profundos.
- Sistematiza las experiencias para analizar los resultados.
- Enseña a diferenciar lo importante de lo circunstancial de cada situación.
- Mejora la capacidad de expresión escrita con la redacción de conclusiones.
- Desarrolla la habilidad de comunicación y favorece la creatividad expresiva.
- Ayuda a aceptar los límites y fortalezas propios, permitiendo confiar más en uno mismo.
- Favorece el desarrollo de la inteligencia intrapersonal e interpersonal.
- Permite una mejora en la autorregulación personal.

Por tanto, las características del Cuaderno de Campo implican la puesta en marcha de habilidades específicas que en ocasiones no serán fáciles de hacer pero que, con la práctica, se consiguen pudiendo ser utilizadas en otros ámbitos de la vida como es el desarrollo de la capacidad de comunicación o la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Estas habilidades deben ser también entrenadas para conseguir el objetivo del Cuaderno de Campo, que es la recogida, análisis y reflexión para el Autoconocimiento y aceptación personal.

5.4.1.3. EVALUACIÓN DEL DISEÑO Y PROPUESTAS DE MEJORA

En este apartado, se pretende ofrecer una evaluación de la herramienta presentada con el fin de ver qué puntos funcionan y cuáles son susceptibles de mejorar, ya que no salieron

como se esperaba. Algunos ítems que se deben tener en cuenta a la hora de la evaluación del Cuaderno de Campo son:

- Ha cumplido con los objetivos marcados.
- Contiene un índice claro que determina los apartados a desarrollar.
- Los apartados están especificados y detallados adecuadamente.
- Se ha llevado a cabo en el momento temporal adecuado.
- El tiempo destinado a su realización ha sido el adecuado.
- Se ha podido registrar todo lo solicitado en el espacio de cada apartado.
- Es adecuado su uso en las Mettasessiones.
- Posibilita al autor hacer su línea temporal evolutiva.
- Recoge conclusiones útiles para la persona según el trabajo realizado.
- Recoge un contenido ordenado, coherente y legible.
- Permite la creatividad de la persona.

En conclusión, la evaluación de cualquier herramienta de recogida de datos y análisis debe darse siempre ya que en muchas ocasiones no es adecuada en algún aspecto o en todos. No todas las herramientas de recogida de datos son válidas y dependen de muchos factores como el tiempo que se tiene para su realización o la actividad propuesta. Es fundamental la revisión de este instrumento tras la finalización del proyecto valorando su utilidad y localizando qué aspectos hay que mejorar, adaptar, eliminar, reforzar o añadir.

5.4.2. EL CUADERNO DE CAMPO EN OTROS ÁMBITOS

5.4.2.1. CUADERNO DE CAMPO EN PSICOLOGÍA

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento o conductas de las personas y sus procesos mentales. Su origen es griego y significa literalmente “ciencia del alma”. Las principales funciones de la Psicología son la detección, intervención y tratamiento de conductas anómalas, trastornos distorsionadores o disruptivos, o cualquier otro desajuste que el individuo no es capaz de procesar, causándole malestar y/o problemas sociales.

En Psicología el Diario de Campo se puede interpretar como la recogida de todos los detalles de la intervención clínica para su posterior análisis, diagnóstico, guía de intervención y evaluación. En él se registra toda la información verbal y no verbal del sujeto susceptible de análisis.

El conocimiento y dominio del Diario de Campo es fundamental para el psicólogo ya que es una herramienta analítica y categorizadora de toda la información del paciente y, a la vez, le permite componer y comparar la evolución y transformación del individuo en los distintos contextos, y durante un periodo de tiempo donde analiza las modificaciones y variaciones propuestas durante las sesiones.

En la revista electrónica de Psicología Poiésis, número 17, se hace una valoración fundamental del Cuaderno de Campo como un área estratégica para los nuevos psicólogos, ya que es necesario desarrollar la capacidad de observación; la habilidad para anotar datos relevantes, tanto verbales como no verbales como, por ejemplo: gestos, posturas o impresiones que transfiere el sujeto; la aptitud de una redacción correcta para su posterior análisis y reestructuración de la situación, entre otras. El psicólogo necesita conocer bien a cada paciente y su situación en el momento de la consulta; para ello, su mejor aliado es el Cuaderno de Campo ya que en él dibuja el retrato interno de su paciente, los datos y las reflexiones durante la entrevista. En el Cuaderno clínico también se registran las medidas que se han tomado, los caminos trazados y si han funcionado o no, por lo tanto, dota de una flexibilización de la intervención imprescindible en el campo de la Psicología.

Por otra parte, el Cuaderno de Campo de un psicólogo en relación con su paciente ha de comenzar con un registro exhaustivo durante la entrevista clínica. El objetivo de la entrevista es indagar en los problemas del paciente y cómo los ve él y se enfrenta a ellos. Por lo que, el registro minucioso, objetivo y subjetivo de la entrevista es la razón de ser del Cuaderno de Campo, donde la revisión posterior de la entrevista será definitiva para el diagnóstico, intervención terapéutica, evaluación, orientación o incluso derivación del paciente.

5.4.2.2. CUADERNO DE CAMPO EN SOCIOLOGÍA

La Sociología es la ciencia que tiene como eje de estudio el comportamiento social en relación a todos los elementos que en ella concurren: religiosos, políticos, familiares, escolares, económicos, etc. No se debe confundir con la Psicología Social, que se basa en la influencia que la sociedad tiene con los individuos y estos con la sociedad.

El campo de estudio de la Sociología es muy diverso, desde las situaciones sociales a nivel global hasta las más concretas en la interacción entre individuos. Es por ello, que existe la especialización de los sociólogos en un apartado concreto dentro de ese amplio campo de conocimiento. Su enfoque, sin embargo, es común a cualquier especialidad; debe aplicar conceptos propios de la disciplina, las teorías al respecto y las técnicas de observación adecuadas que les permiten analizar críticamente el hecho social, cuestionándose por qué la modificación social tiende hacia un lado y no a otro, poniendo en relieve elementos deductivos no evidentes para una persona no especializada.

El Cuaderno o Diario de Campo, por tanto, es la herramienta utilizada en las Ciencias Sociales para el procedimiento de observación, registro, análisis y conclusiones que emplean los sociólogos como método científico tras establecer el objeto de estudio.

Bonilla y Rodríguez (1997), socióloga y psicóloga respectivamente, exponen que “observar con sentido de indagación científica implica focalizar la atención de manera intencional sobre los segmentos de realidad que se estudia, tratando de capturar sus elementos constitutivos y la manera en cómo interactúan entre sí”.

El Diario de Campo en esta visión sociológica se puede dividir en tres partes:

- Descripción: detallar objetivamente los datos observados para centrarse en el eje de interés.
- Argumentación: establecer relaciones entre los datos de la descripción y las teorías previas conocidas para su análisis.
- Interpretación: comprender y analizar las relaciones que se han establecido anteriormente.

El Cuaderno de Campo aporta a la Sociología la posibilidad de mejorar, enriquecer y transformar las pautas de investigación para ajustar la observación al objeto final de estudio.

5.4.2.3. CUADERNO DE CAMPO EN ANTROPOLOGÍA

Dentro de la Antropología existe una rama que utiliza específicamente el Cuaderno de Campo como herramienta principal y casi, de manera exclusiva para sus investigaciones. Se trata de la Etnografía, que estudia el modo de vida de una sociedad concreta. El

significado de la palabra viene del griego “etno”- pueblo, nación, - “graf(ía)”, que viene de “grafo” - escribir, documentar con imágenes y dibujos. La Etnografía se encarga de detallar las costumbres, tradiciones, religiones y cualquier aspecto del estilo de vida de los pueblos mediante la “observación participante”. Es decir, el investigador formará parte del núcleo de estudio y recogerá en su Cuaderno de Campo datos objetivos (lo que le rodea, quién le rodea, qué relaciones hay entre los individuos), subjetivos (qué le hacen sentir, qué sensaciones tiene el investigador sobre la situación, qué le cuentan, si le mienten o no), fotos, entrevistas y cualquier documento visual útil para la investigación y su posterior análisis y reflexión. La investigación pasa por el filtro del que mira, del investigador, por eso, el profesional debe tener muy clara su función y su objetivo para no contaminar los datos según su propio criterio y ser fiel a los resultados y sentimientos de los participantes en el estudio desde una perspectiva reflexiva y fundada.

En la actualidad, la Etnografía no solo estudia pueblos indígenas separados de las civilizaciones (objetivo principal de esta rama en su origen) sino que su campo de estudio es mucho más amplio, ya que, a pesar de ser seres sociales, también hay agrupaciones en pequeños núcleos bien definidos. Sin salir de un mismo municipio se puede encontrar distintos estilos de vida debido a que se vive en urbanizaciones, barrios o zonas rurales y, por poner un claro ejemplo, el avance tecnológico puede suponer un estilo de vida muy diferenciado entre unos y otros. Estos estudios etnográficos son muy útiles para ver cómo se definen los núcleos de población y son utilizados incluso por directivos de publicidad y empresarios para establecer una línea de actuación eficaz en cada área estudiada, ya que mediante la participación directa del etnógrafo y el análisis del Cuaderno de Campo llevado por él se han detectado sus carencias, ambiciones, pensamientos políticos y económicos, acceso a información, a recursos, entre otros, ajustando de manera eficaz su estrategia de implementación.

No se debe confundir la Etnografía con la Etnología, que estudia de manera comparativa dos núcleos sociales tomando como variables aspectos como la religión, el lenguaje y la expresión, la organización familiar, la política y cualquier elemento relevante susceptible de aportar datos comparativos, aunque el uso del Cuaderno de Campo también es una herramienta fundamental para esta otra área.

Estas son solo algunas de las disciplinas que utilizan el Cuaderno de Campo con la misma intensidad e intencionalidad que este Trabajo de Fin de Grado quiere destacar, evidenciando el uso de esta herramienta como elemento fundamental para el registro in situ. No se puede hacer una investigación sin un registro de datos para su posterior análisis y en el caso de las Ciencias Sociales también es necesario ese Diario de Campo para comprobar la evolución y cambio entre otros aspectos, ya señalados anteriormente.

5.4.3. DISCIPLINAS QUE INTERVIENEN EN EL ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CAMPO

5.4.3.1. PSICOLOGÍA SOCIAL

Dentro de la Psicología existe una rama específica, la Psicología Social, que analiza al individuo como un ser en relación a una sociedad y, también, cómo es una sociedad en relación a la individualidad de cada uno. Estudia qué factores intervienen, qué características determinan los comportamientos humanos en sociedad y la configuración social de cada contexto.

Estos dos elementos de interacción (individuo – sociedad / sociedad - individuo) son los que configuran la realidad personal construida por cada uno. Es decir, no hay una realidad verdadera, sino que dependerá de la configuración social en la que se desarrollen los patrones de conducta del grupo, los roles individuales y la situación que se está llevando a cabo en cada momento. Las personas no se comportan igual en un contexto que en otro, ni tampoco de manera privada o pública; sus valores morales también se ven afectados por ese aspecto social. Se toma de referencia uno de los estudios de Triplett (1898/2014) quien observó cómo dos ciclistas aumentaban más su rendimiento y velocidad si lo ejecutaban conjuntamente que, si realizan la carrera de manera individual, apoyando así la idea de la “competitividad social”. Esta competitividad puede darse en positivo mejorando el rendimiento o en negativo sintiéndose presionado y bloqueándose.

En relación con el Cuaderno de Campo de Expresión Corporal, la Psicología Social aporta los conocimientos básicos para poder discernir lo que es convención social de lo que son los propios valores y sentimientos de cada uno. Uno de los objetivos del Cuaderno de Campo es descubrir el Yo interior sin filtro, sin condicionamientos, ni juicios. Por ello, el aporte de esta rama de la Psicología es indispensable para descubrir y admitir que cada

persona es como es, haciendo evidente aquello que se puede o no cambiar y donde cada uno encuentra paz consigo mismo y, por ende, de posible transmisión al resto.

Es importante destacar dos conceptos que se diferencian en la Psicología Social: las sensaciones y las percepciones. Se entienden las sensaciones como aquellos estímulos que se reciben por medio de los sentidos y las percepciones, como los estímulos que son procesados por el Sistema Nervioso Central y que, además se analizan. La diferencia se encuentra en que las sensaciones a veces no son procesadas, pero están ahí y pueden ser recuperadas por el cerebro si recapacitamos sobre ellas. Por ejemplo: al ir conduciendo es posible cruzarse con varios coches; en un momento determinado, el copiloto hace referencia de lo curioso que es que todos los coches sean blancos. En ese momento quien conduce no había percibido ese hecho, pero recupera las sensaciones y es capaz de ver que estaba en lo cierto. Las personas reciben miles de sensaciones, pero no se pueden procesar todas ya que la percepción es cómo ve la realidad cada uno en función del propio bagaje cultural, genético, familiar o social. A partir de ahí, se construyen los distintos tipos de percepciones: autopercepción (construcción del Yo); percepción del contexto; o percepción del otro (los demás).

El trabajo en el Cuaderno de Campo tras la práctica de las Mettasessiones consiste en registrar las percepciones y sensaciones que se han hecho visibles durante su proceso. Posteriormente, esos Metta-apuntes (apuntes tomados durante la práctica de una Mettasession, según Abardía (2014) en su libro *“Pedagogía de lo Corporal”*) son analizados dotándoles de una valoración con la que se sacan conclusiones personales sobre el interior de cada uno. El que sea un trabajo individual y privado donde nadie ve ni sabe de esas anotaciones y reflexiones, excluye la contaminación social, es decir, lo que Asch (1962) llamó la “conformidad pública”, entendido como la influencia que tiene en el individuo el aspecto social, bien por miedo a estar equivocada, bien por no destacar o no parecer contraria a lo establecido socialmente. El Cuaderno de Campo en las Mettasessiones es íntimo, donde se escriben opiniones, sensaciones o pensamientos personales “sin intentar parecer alguien que no se es”, lo que el mismo Asch (1962) acuñó como “aceptación privada”.

5.4.3.2. ANTROPOLOGÍA FILOSÓFICA

Los enfoques antropológicos desde sus inicios se han basado principalmente en el hombre como cuerpo biológico, físico (Antropología Física), en los aspectos culturales (Antropología Cultural) y en el interior del alma o potencias internas del cuerpo (Antropología Filosófica), pero aún se puede ir más allá en el uso de esta última área de la Antropología buscando lo “trascendental”. Siendo eso lo que lleva dentro cada persona y le da la singularidad intransferible y muchas veces desconocida, incluso para sí mismo. Ese descubrimiento tan íntimo y recóndito del alma es lo que se persigue a través de las Mettasessiones, ya que son programadas y guiadas para esa búsqueda trascendental de uno mismo. Se indaga en ese interior con el fin de conocerse y conectar con la parte más espiritual y desdibujada que permita la transformación hacia la mejora y una mayor felicidad de la existencia, reflejándose también en la interrelación con los demás. Desde esta visión se conseguirá una experiencia vital que permitirá la aceptación personal, el propio conocimiento y la aprobación de los demás.

Juan Fernando Sellés (2006), Doctor en Filosofía y Profesor de Antropología en la Universidad de Navarra, tiene publicado un libro titulado “*Antropología para inconformes*” en el que a lo largo de más de cuatrocientas hojas reflexiona sobre toda esta búsqueda que se debe hacer interiormente para no juzgarse ni fustigarse por falta de Autoentendimiento. Este conocimiento del alma más profunda les hará libres, etéreos, felices y permitirá que se pueda transmitir y transformar el retorno desde la propia comprensión.

5.4.3.3. PSICOLINGÜÍSTICA

El verbalizar un pensamiento implica su elaboración interna, dotando de significado y sentido aquello que se quiere expresar ya que, como afirma Chomsky (1992) entre otros, el lenguaje definido como sistema de representación del mundo cumple dos funciones claras: la primera es la de comunicación y la segunda es la de ser un instrumento útil para comprender la realidad, regular la conducta propia y la de los demás. El lenguaje se encarga de los diálogos internos necesarios para organizar la información, planificar estrategias, tomar decisiones y posteriormente poder expresarlos.

Partiendo de los procesos psicológicos elementales que son los de origen biológico, siendo estos la memoria y atención, se pasa a los procesos psicológicos de nivel superior entre los que se encuentran el pensamiento y el lenguaje, cuyo origen social hace que el individuo construya su propia realidad.

En el Cuaderno de Campo se traslada la idea de Vigotsky (1986/1995) donde expone que el lenguaje escrito es un instrumento de aprendizaje que es capaz de regular el conocimiento. El lenguaje escrito permite su revisión, su relectura, su matización y corrección en función de lo que más se ajuste a las sinceras percepciones internas. Con la elaboración escrita del Cuaderno de Campo se pasa de lo abstracto, una idea, percepciones o sensaciones, a lo concreto, detallado y posteriormente reflexionado, analizado y procesado mentalmente. Esto permite un aprendizaje y un Autoconocimiento interno beneficioso y más abierto a distintas opiniones que facilitan un enriquecimiento personal y social, objetivo principal del Cuaderno de Campo en las Mettasessiones.

Por tanto, los ámbitos científicos que intervienen en la correcta elaboración del Cuaderno de Campo de Expresión Corporal en el desarrollo del Cuerpo Vivencial a través de las Mettasessiones apoyan la importancia de esta herramienta en el objetivo del Autoconocimiento y satisfacción personal. Aporta estrategias de comprensión a nuestros fueros internos y da respuesta a múltiples dualidades morales, gracias a la Psicología Social y la Antropología Filosófica. Por otro lado, la Psicolingüística incide en la importancia de escribir esos impulsos en tiempo real para después reflexionar sobre ellos dotándolos de pensamiento al necesitar transformarlo en palabras y expresiones, por lo que pasan a un nivel superior, facilitando el aprendizaje. Estas disciplinas aportan conocimientos clave para la comprensión de cada uno, sin juicios excesivamente duros y pensamientos de culpabilidad, permitiendo que afloren sentimientos a priori vergonzosos, ya que se está dentro de la propia privacidad, que permite liberarlos.

5.4.4. DESARROLLO DEL CUADERNO DE CAMPO

Todo Cuaderno de Campo tiene cuatro partes comunes y bien definidas: información general (fecha, lugar, autor, tema), recogida objetiva, descripción de sensaciones y percepciones y redacción de conclusiones.

A continuación, se detallarán las partes específicas del desarrollo que tiene el Cuerpo Vivencial iniciado en las Mettasesiones y siendo llevado a nuestro día a día en el Cuaderno de Expresión Corporal.

5.4.4.1. LAS METTASESIONES

El Cuaderno de Campo es el instrumento, dentro del ámbito de las Mettasesiones, que permite despertar el Cuerpo Vivencial de manera consciente con el fin de alcanzar ese Autoconocimiento interior, ajustando el Autoconcepto y la propia autoestima.

La práctica de las Mettasesiones ofrece la posibilidad de aprender sobre el Cuerpo Vivencial en un espacio concreto y determinado, sacando a la luz esas sensaciones. La elección de la sala es fundamental ya que tiene que ser amplia, silenciosa y cómoda. Una vez ubicada cada persona en la sala (siendo la posición de esta diferente cada sesión para permitir las vivencias desde otras perspectivas) se registra en el Cuaderno de Campo, junto con los datos objetivos y subjetivos de cada sesión. Por ello, se siguen unos pasos estructurados que van desde una percepción genérica del cuerpo hasta el sentir de todas y cada una de las células que lo conforman y, además, permiten ver ese desarrollo del propio Cuerpo Vivencial.

Primero se parte de la atención de la realidad donde se siente que el propio cuerpo existe y donde se toma conciencia de él. Una vez que está clara la idea de que es un todo, mente y cuerpo, hay que centrarse en cada una de las partes que existen en él; lo que va a ayudar a tener una visión más consciente del propio cuerpo en el día a día. El siguiente paso es interpretar cómo y por qué se expresa así, centrándose en lo que comunica, ya que siempre está en continuo movimiento por las fuerzas interiores que tiene, denominadas Cuerpo Vivencial. Una vez adquirida la habilidad de escucha y percepción del cuerpo, se lleva a la realidad diaria donde se tienen percepciones que antes eran sensaciones que se pasaban por alto y, sin embargo, ahora se hacen más evidentes que nunca.

La estructura que sigue el Cuaderno de Campo de una Mettasesion para el desarrollo del Cuerpo Vivencial no debe ser aleatoria, sino que debe estar estructurada según los objetivos marcados en la programación de las Mettasesiones (Anexo 2).

El primer paso es describir cómo se encuentra el cuerpo físicamente antes de realizar la sesión, ya que la situación en la que se encuentra previamente va a influir tanto en la

concentración como en la práctica de la misma. Al escucharlo detenidamente se ve cómo se siente, si hay cosas que le preocupan o, por el contrario, si está en un momento de paz y tranquilidad. Posteriormente, la persona que programe esa Mettasesion explicará la temática, qué puntos se van a seguir, a qué lugares o situaciones se viajará con la mente y cuáles serán las partes del cuerpo en las que hay que fijar la atención durante la experiencia. Dependiendo de cuál sea el objetivo que se quiere alcanzar se programará buscando mayor o menor profundidad, despertando el Cuerpo Vivencial, y con él, la posibilidad de desarrollar un mayor Autoconocimiento personal.

Las Mettasesiones comienzan con una música relajada de calentamiento para poder entrar en un ritmo más intenso en la práctica que recorra cada una de las partes del cuerpo. Después, de manera conjunta se pasa al objetivo específico de la sesión en busca del Cuerpo Vivencial descubriéndolo y adquiriendo esa visión consciente de los movimientos que han surgido a través de los ritmos en todo el cuerpo. Finalmente se volverá a la realidad con otra melodía adecuada para los estiramientos.

Una vez concluida la sesión se debe anotar las fases redactando todo eso que se ha sentido en cada una de las partes de la sesión, dando un paso más allá, determinando cinco palabras claves destacadas en la sesión para el coloquio final de la experiencia. No es una tarea fácil porque requiere de paciencia, práctica y mucho trabajo donde se emplea la filosofía de “a escribir se aprende escribiendo”, que a la larga da la oportunidad de desarrollar habilidades y capacidades específicas que enriquecerán al individuo. Hay que poner palabras a ese Cuerpo Vivencial, el cual se ha expresado con unos determinados movimientos, sensaciones, percepciones o emociones a través de las melodías o ritmos marcados. Al ponerle nombre a esas energías interiores se concreta esa subjetividad que nace del individuo de manera inconsciente y descontrolada, pudiendo así utilizar esas palabras clave de la sesión para la recapitulación final. A partir de ahí, es necesario realizar un análisis y unas reflexiones conscientes para sacar las conclusiones y palabras claves que sinteticen ese viaje a lo más profundo del Ser.

Es importante destacar la necesidad de respetar los tiempos de uso del Cuaderno de Campo, previos a la Mettasesion y en el momento en el que se da por finalizada la práctica. Por ello, debe llevarse encima en dicho momento ya que en él se va a detallar in situ todo lo vivido y experimentado.

De igual modo, en este caso la escritura de los *Metta-apuntes* debe ser legibles, pero no se les da demasiada importancia en cuanto a presentación, ortografía, o signos de puntuación ya que se han realizado de manera rápida, casi al ritmo del cerebro, queriendo registrar todo lo que brota de dentro y en un tiempo determinado. Sin embargo, este Cuaderno se pasará a “limpio” como se verá en el siguiente apartado donde ya es necesario atender a esas cuestiones de limpieza y cuidado.

Por todo ello, el Cuaderno de Campo es el lugar donde se reflejan los elementos objetivos (el lugar, la disposición dentro del espacio, el título de la sesión, el objetivo de la misma y la predisposición de cada uno) como los subjetivos (cómo me encuentro, qué se ha sentido, si se ha reconocido ese sentimiento, si ha sido capaz de ponerle nombre a esas sensaciones con el vocabulario específico, entre otras). La personalización del Cuaderno de Campo también es importante porque debe definir y describir a cada individuo, por ello, no se establece categóricamente un tipo estándar de Cuaderno de Campo, sino que cada uno debe hacerlo suyo ya que se trata de su interior, “su sentir”.

5.4.4.2. EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

El Cuaderno de Expresión Corporal es la herramienta que recoge por escrito las experiencias diarias teniendo presente el Cuerpo Vivencial, que ha sido descubierto gracias a la práctica de las *Mettasessiones*. Después de conocerse realmente uno mismo, según ese Cuerpo Vivencial, la manera de ver el mundo y la forma con la que se interactúa con el entorno cambia por completo. Se consigue prestar mayor atención a cómo se actúa, cómo se ve la vida o cómo se sienten las diferentes realidades; cuestiones que antes no estaban tan presentes, facilitando la transformación hacia la mejora interior.

Este Cuaderno ofrece la posibilidad de configurarlo según las necesidades y características individuales de cada uno, expresadas de manera creativa y con originalidad, pero lo más importante es que da la capacidad de indagar dentro uno mismo.

El Cuaderno de Expresión Corporal debe ser legible y se debe tener un cuidado minucioso a la hora de expresarse, atendiendo, además, a la ortografía. Las dimensiones del Cuaderno deben ser de tamaño cuartilla con una espiral en el extremo lateral y su paginado correspondiente. Tiene que comenzar con una portada que indique de quién es ese Cuaderno, el curso y la asignatura para la que se utiliza. Después, debe contener un

índice que determine los apartados que se van a trabajar a lo largo del Cuaderno como: las Mettasesiones explicadas anteriormente, ilustraciones, dibujos, imágenes o fotos que despierten esas energías interiores y que ofrezcan un conocimiento más profundo y, además, anécdotas cotidianas donde se encuentre presente el Cuerpo Vivencial. Complementariamente, se pueden incorporar mapas o esquemas corporales en los que se marquen los lugares donde se ha sentido el Cuerpo Vivencial, añadiéndoles una explicación de los sentimientos o energías que se han notado. Las palabras técnicas de Expresión Corporal trabajadas a lo largo del Cuaderno se deben subrayar en color llamativo, incorporando al vocabulario personal los conceptos técnicos de la asignatura vividos en esas experiencias y junto con las palabras clave de cada sesión formar un léxico específico propio de cada uno.

Para concluir, el Cuaderno de Campo debe llevar diferenciada de alguna manera aquella parte que trabaje las explicaciones objetivas separándolas de las subjetivas, en las que se refleja el análisis o reflexiones obtenidas de las impresiones o vivencias personales expuestas en distintos contextos, ya sean de las Mettasesiones, como de la vida cotidiana. Al final del Cuaderno de Expresión Corporal hay que incorporar un apartado en el que se expongan unas conclusiones que reflejen la consecución de los objetivos que se querían alcanzar durante ese periodo o de todo aquel aprendizaje adquirido gracias a la realización de ese Cuaderno de Campo.

5.4.5. EVOLUCIÓN DEL CUERPO VIVENCIAL Y EL AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL GRACIAS AL CUADERNO DE CAMPO

La Expresión Corporal es una disciplina que ayuda de manera directa en la construcción de la Identidad y Autoconocimiento Personal, con el fin de controlar y adaptar el lenguaje corporal. La interacción con el mundo exterior necesita de un lenguaje corporal, el cual contiene movimientos y gestos determinados, que permiten la comunicación con los demás sin necesidad de utilizar palabras o sonidos. Para poder establecer una asonancia entre lo que se expresa realmente y lo que se quiere expresar a través del cuerpo o incluso entre lo que se dice con la voz y lo que el propio cuerpo muestra, se tienen que adquirir instrumentos adecuados para poder controlar el cuerpo y actuar en la realidad conscientemente con él.

Por lo tanto, el Cuaderno de Campo es la herramienta adecuada que posibilita un conocimiento más transparente de uno mismo por medio de esa redacción y reflexión introspectiva. Al plasmar por escrito esas experiencias se reordena la psique e incluso se descubren nuevos aspectos emocionales y cognitivos de los que uno no es consciente, como nos expone Gillie Bolton (2018), investigadora de la Universidad de Londres, en relación a la escritura como terapia. Gracias a esto, la percepción del Cuerpo Vivencial se va transformando en busca de su mejor versión, ya que estará en disposición de la modificación y transformación de aquello que no le agrada, permitiendo el descubrimiento del Yo más sincero o de un Autoconocimiento con el que lograr un equilibrio entre pasado y presente.

Para alcanzar el objetivo principal, es necesario seguir los pasos paulatinamente para que, de manera progresiva y adecuada, el individuo se pueda adentrar en la consciencia del propio Cuerpo Vivencial. La mejor manera de crecer en ese *insights*, reconexión interior y apertura plena, es con la práctica de las Mettasessiones, porque estimulan ese Cuerpo Vivencial por medio del Movimiento Expresivo Consciente que, posteriormente se analiza mostrando quién se es en realidad. Esa visión profunda al interior permite la percepción del tiempo de manera más lenta con la que se puede sentir conscientemente cada momento del presente, disfrutándolo y disfrutándose sin juzgarse, para alcanzar un amor propio verdadero.

Cuando se sabe quién se es realmente se consigue la construcción de una Identidad Personal acorde a las propias capacidades y características específicas, en la que se encuentra un equilibrio entre el interior y el exterior.

En conclusión, el uso del Cuaderno de Campo añade la capacidad de revisión que permite volver atrás para establecer la evolución y transformación personal, haciendo que el individuo tome consciencia de todo lo trabajado y mejorado ofreciendo un *feedback* positivo y motivador. Al ser trabajado con el uso del lenguaje escrito necesario para expresar adecuadamente lo aflorado del Cuerpo Vivencial, implica un aprendizaje real y global de Autoconocimiento personal conllevando la ansiada aceptación y paz interior.

6. CONCLUSIONES

El cuerpo dice mucho sin hablar y es necesario escuchar en todo momento qué es lo que quiere decir para poder dar respuesta a sus exigencias. El medio más adecuado para aprender cómo escucharlo y descifrar sus significados es a través de las Mettasessiones. Estas ofrecen un comienzo en el descubrimiento interior que posibilita la atención enfocada a la propia Expresión Corporal en la vida cotidiana, independientemente del momento.

Por ello, la práctica de las Mettasessiones favorece el conocimiento personal debido a que su estructura y características modelan la percepción de la atención en el interior del Ser de cada uno, enfocándola en los movimientos que se realizan según las energías existentes y sentimientos aflorados. Todo ello proporciona un aprendizaje interior que ayuda a saber cómo reacciona el cuerpo ante las emociones y permite su regulación con entrenamiento llegando a un equilibrio entre lo que se es y lo que se quiere ser. Gracias a ese inicio de la nueva percepción de la atención desarrollado en las Mettasessiones, es posible identificar y modificar cuestiones del Cuerpo Vivencial que antes se pasaban por alto.

Debemos tener claro que el Cuerpo Vivencial es la forma que tiene cada persona de expresarse corporalmente y relacionarse con los demás. Por esta razón, centrarse en el Cuerpo Vivencial a la hora de hablar de Expresión Corporal es imprescindible ya que se encuentra relacionado de manera directa y continua y no existe el uno sin el otro. En muchas ocasiones, el cuerpo actúa de forma incontrolada e incomprensible siguiendo esas energías interiores que conforman todo el Ser y se muestran en cada expresividad de la persona (movimiento de cara y cuerpo, voz, mirada, presencia corporal) dependiendo del estado de ánimo en cada momento. Se manejarán de manera más o menos consciente dependiendo del nivel de Autoconocimiento y control que tenga cada persona con su Cuerpo Vivencial y su Expresión Corporal, lo que justifica su importancia. Para despertar el Cuerpo Vivencial la herramienta más indicada son las Mettasessiones ya que provocan una unión directa entre la música y las energías internas de cada uno, siendo posible su observación y conocimiento consciente gracias a la conexión de las partes del cuerpo con las melodías y ritmos.

El siguiente paso para lograr el Autoconocimiento buscado en las Mettasessiones es la realización del Cuaderno de Campo. Este es una herramienta única y fundamental para la consecución del objetivo final que se persigue. Permite realizar un análisis consciente y

profundo de los actos, expresiones y sentimientos inconscientes e interiores de cada uno con el fin de alcanzar esa verdadera esencia del interior personal. En él se recogen todos los datos desde los más objetivos a los más subjetivos e íntimos. No puede existir un Autoconocimiento real sin la anotación de las experiencias sentidas en la práctica de las Mettasessiones y su posterior análisis para una comprensión introspectiva.

La elaboración del Cuaderno de Campo contiene un carácter amplio ya que se puede realizar según convenga a su creador. En este Trabajo de Fin de Grado se ha expuesto un ejemplo concreto realizado personalmente en la asignatura de Expresión Corporal en el año lectivo 18/19. Así mismo, se han redactado y concretado los puntos importantes a seguir que debe contener todo Cuaderno de Campo de Expresión Corporal, ofreciendo una estructura base para creaciones futuras, que puede ser organizada y ajustada dependiendo del contexto dado.

Para concluir, las Mettasessiones, como se ha afirmado a lo largo del documento, favorecen la estimulación del propio Cuerpo Vivencial de manera interna y de la Expresión Corporal de manera externa, ayudando a la observación consciente por parte del ser humano sobre cómo es en realidad. Gracias a esta información observada conscientemente, en el Cuaderno de Campo se procede a un análisis profundo que lleva a la reflexión interior diaria sobre los actos y expresiones de cada uno pudiendo conocer y vivenciar esa metamorfosis adquirida en la mejora con uno mismo. La conexión de estos tres elementos es clave para lograr el Autoconocimiento.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y WEBGRAFÍA

Abardía Colás, F. (2014). Apuntes inéditos de la asignatura *Expresión y Comunicación Corporal*. Grado en Educación Primaria, mención en Educación Física. Universidad de Valladolid, Facultad de Educación de Palencia.

Abardía Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La Mettasesion como recurso para una Expresión Corporal consciente*. Palencia: Re-Quality SL.

Achard, P.; Capnikas, E.; Cristóforo, A.; De Armas, M.T.; Dibarboure, M.; Kachinovsky, A.; Martínez, S.; Muniz, A.; Parra, A.; Pérez, A.; Protesoni, A.L.; Salvo, L. y Selma, H. (2018). *Intervenciones en Psicología clínica. Herramientas para la evaluación y el diagnóstico*. Montevideo, Uruguay: Comisión Sectorial de Enseñanza, Universidad de la República. Recuperado de: https://psico.edu.uy/sites/default/pub_files/2018-11/Intervenciones%20en%20psicologi%CC%81a%20cli%CC%81nica.pdf

Amiel, H-F. (2019). *Diario íntimo*. (Trad. C. Campoamor). Renacimiento. (Trabajo original publicado en 1884)

Arteaga Checa, M.; Viciano Garófano, V.; Conde Caveda, J. (1997). *Desarrollo de la Expresividad Corporal. Tratamiento globalizador de los contenidos de representación*. Barcelona: Inde.

Asch, S. E. (1962). *Psicología Social*. Buenos Aires: Eudeba.

Bach, E. y Darder, P. (2002): *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62.

Blández Ángel, J. (1995). *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Barcelona: Inde.

Blández Ángel, J. (2000). *Programación de actividades didácticas según ambientes de aprendizaje*. Barcelona: Inde.

Boeckel, J.F. (1994). *La práctica de la meditación*. León: Everest.

Bolton, G. (febrero, 2018). Gillie Bolton. How about writing. [Blog] Recuperado de: <https://www.gilliebolton.com/>

(Consultado el 5 de febrero de 2020)

Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1997). *Más allá de los métodos. La investigación en Ciencias Sociales*. Colombia: Norma.

Bores Calle, N. J. et al. (2005). *La lección de Educación Física en el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal*. Barcelona: Inde Publicaciones

Cáceres, M.^a. Á. (2010). La expresión corporal, el gesto y el movimiento en la edad infantil. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*.

Castañer Balcells, M (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde.

Castañer, M. y Camerino, O. (2004). *Las emociones no escapan a la práctica motriz. La expresión corporal, un procedimiento ideal para trabajarlas*. En Fraile, A. (Coord.), *Didáctica de la educación física*. Madrid: Biblioteca nueva.

Chomsky, N. (1992). *El lenguaje y el entendimiento*. Barcelona: Planeta-De Agostini.

Davis, F. (1976). *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza Editorial

De Jesús, M. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Revista Horiz pedagógico*, 11(1), pp. 15-28.

Educación, Innovación, Desarrollo y Lengua. (23 de febrero, 2018) [Publicado en Aula Virtual]. Recuperado de: <https://blog.uclm.es/beatrizmartin/la-teoria-del-aprendizaje-y-el-desarrollo-de-lev-vygotski/>

(Consultado el 26 de febrero de 2020)

Expresión corporal. Una práctica de intervención que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. (2013). N.º 23, pp.19-22.

Federación Española de Sociología. (2015). ¿Qué es la Sociología?. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/index>

(Consultado el 25 de marzo de 2020)

Fernández, E. (17 de octubre, 2018). Cuaderno de Campo. Psicología Social I. [Publicado en Blog]. Recuperado de: <https://www.docsity.com/es/cuaderno-de-campo-psicologia-social/4221195/>

(Consultado el 20 de febrero de 2020)

- Fromont, M.F. (1981). *El mimetismo en el niño*. Barcelona: Herder.
- García Jorba, J. M. (2000): *Diarios de campo*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. Pp. 18-19.
- García, A. y Bores, N. (2003). La Expresión Corporal en la Educación Física Obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica. Recuperado de: https://servicios.educarm.es/portal/templates/portal/images/ficheros/etapasEducativas/secundaria/11/secciones/597/contenidos/16773/20100209132307alfonso_garcia2.pdf
- Gómez, S. (2006). Los contenidos de Expresión Corporal. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 2(4), pp. 45-47. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017601006.pdf>
- Hurtado, I. y Toro, J. (2007). *Paradigmas y Métodos de Investigación en Tiempos de Cambios*. Caracas: Los libros de El Nacional.
- La Conformidad: Experimento de Solomon Asch. (s.f.) [Publicación en Aula Virtual de Psicología]. Recuperado de: https://www.ugr.es/~aula_psi/LA_CONFORMIDAD_EXPERIMENTO_DE_SOLOMON_ASCH.htm
- Lapierre, A y Aucouturier, B. (1974): *Los matices*. Barcelona: Científico médica.
- Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1977). *Simbología del movimiento*. Barcelona: Científico médica.
- LOMCE (2014). Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa, 2014. REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero. (BOE, 1 de marzo de 2014).
- Londoño, L., Ramírez, L. Á., Londoño, C., Fernández, S. y Velez, E. (2009). Diario de Campo y Cuaderno Clínico: Herramientas de reflexión y construcción del quehacer del psicólogo en formación. *Revista Electrónica de Psicología Social <<Poiésis>>*. (17), pp. 1-4. Doi: <http://dx.doi.org/10.21501/issn.1692-0945>
- Martínez, E. (s.f.). La Teoría de la Facilitación Social de Allport. [Publicación en Blog]. Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-teoria-de-la-facilitacion-social-de-allport/>

(Consultado el 3 de febrero de 2020)

Martínez, L.A. (16 de abril, 2007). La observación y el Diario de Campo en la Definición de un tema de investigación. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/martinalejandrobarraganfernandez/9-la-observacin-y-el-diario-de-campo-en-la-definicin-de-un-tema-de-investigacin>

Mateos, M. J. (2010). Expresión, impresión y comunicación corporal. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (388), pp. 77, 78-92. Recuperado de: <http://reefd.es/index.php/reefd/article/viewFile/287/278>

Mateu, M. Durán, C. y Troguet, M. (1992). *Actividades corporales de expresión. Colección Pedagógicas corporales*. Madrid: Paidotribo.

Mehrabian, A. (26 de julio, 2019). ¿Qué dice la expresión corporal sobre ti? [Publicación en Blog]. Recuperado de: <https://blog.hotmart.com/es/expresion-corporal/>

(Consultado el 30 de enero de 2020)

Nolla, N. (1997). Etnografía: una alternativa más en la investigación pedagógica. *Scielo* Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21411997000200005

Peña Castro, C. L. (1998). *Conocimiento sensible en la expresión corporal*. *Lúdica Pedagógica*, (3).

Prentiss, C. (2006). *El Zen y el Arte de la Felicidad*. Barcelona: Zenith.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Ruano, K. y Sánchez, G. (s.f.). *Expresión corporal y Educación*. Salamanca, España: Wanceulen, Editorial Deportiva.

Sánchez Ariño, S., Cañabate Ortiz, D., Calbó Angrill, M. y Viscarro Tomás, I. (2014). Música, movimiento y danza: un enfoque integrador para la formación inicial del profesorado. *Educatio Siglo XXI*, (32), pp. 145-158. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/j/211021>

Sellés, J. F. (2006). Antropología para inconformes. Pensamiento. *Revista De Investigación E Información Filosófica*, (236), 63. Recuperado de: <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/4537>

- Spradley, J.P. (1980). *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Stokoe, P. (1990). *Expresión Corporal. Arte, Salud y Educación*. Argentina: Humanitas.
- Stokoe, P. y Harf, R. (1984). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Barcelona: Paidós.
- Taylor, S. J. y Bodgan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Barcelona: Paidós. Pp. 100-132.
- Torrents, C. y Castañer, M. (2009). Las consignas en la expresión corporal: una puerta abierta para la creatividad y la creación coreográfica. *Revista Tándem*, 30, pp. 111. Recuperado de: <http://www.observesport.com/desktop/images/docu/xri108fq.pdf>
- Triplett. N. (1898/28 de octubre, 2014). La facilitación social. [Blog] Recuperado de: <http://facilitacionsocial.blogspot.com/2014/10/norman-triplett.html>
- (Consultado el 12 de febrero de 2020)
- Vigotsky, L. (1986/1995). *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.
- Villada, P. (1999). Una reformulación teórica de la expresión corporal. *Revista Élide*, 1, pp. 55. Madrid: Anaya.
- Villada, P. (2006). *La expresión corporal en la formación inicial del profesorado. Estudio y análisis de los curriculares de las Universidades españolas*. Tesis doctoral. Universidad de Oviedo.
- Watzlawick, P. et al. (1983): *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

8. ANEXOS

Anexo 1: RELACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES ELEMENTOS EN EL CUADERNO DE CAMPO.

En el siguiente gráfico se muestran los distintos niveles de concreción desde la Expresión Corporal como eje central, hasta llegar al Cuaderno de Campo, herramienta que se utiliza para analizar y reflexionar sobre el Cuerpo Vivencial a través de las Mettasesiones.

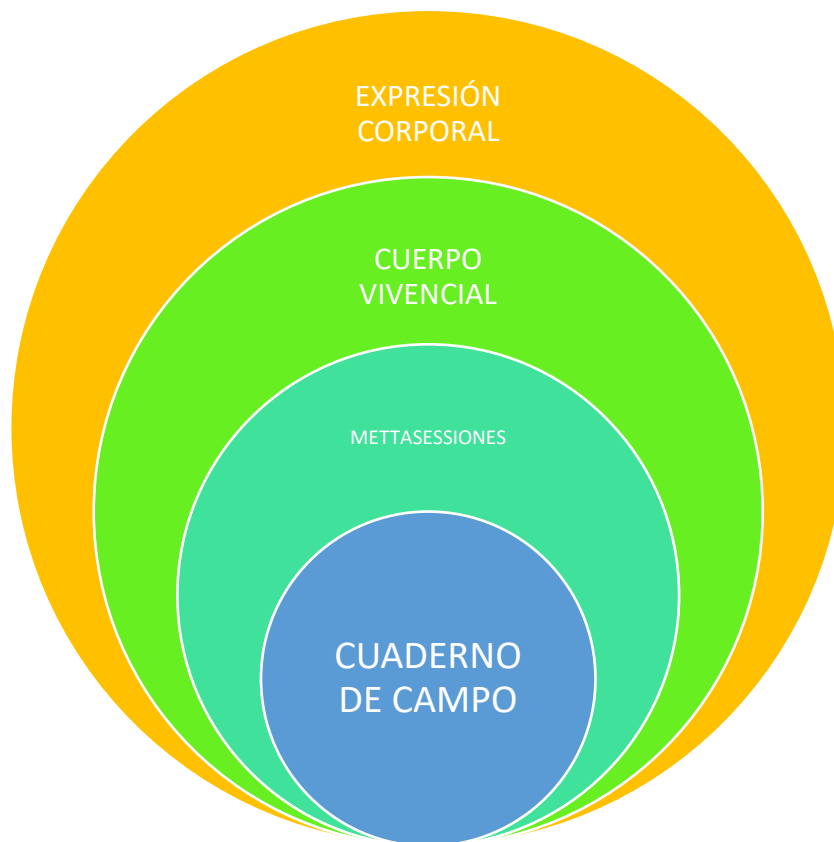
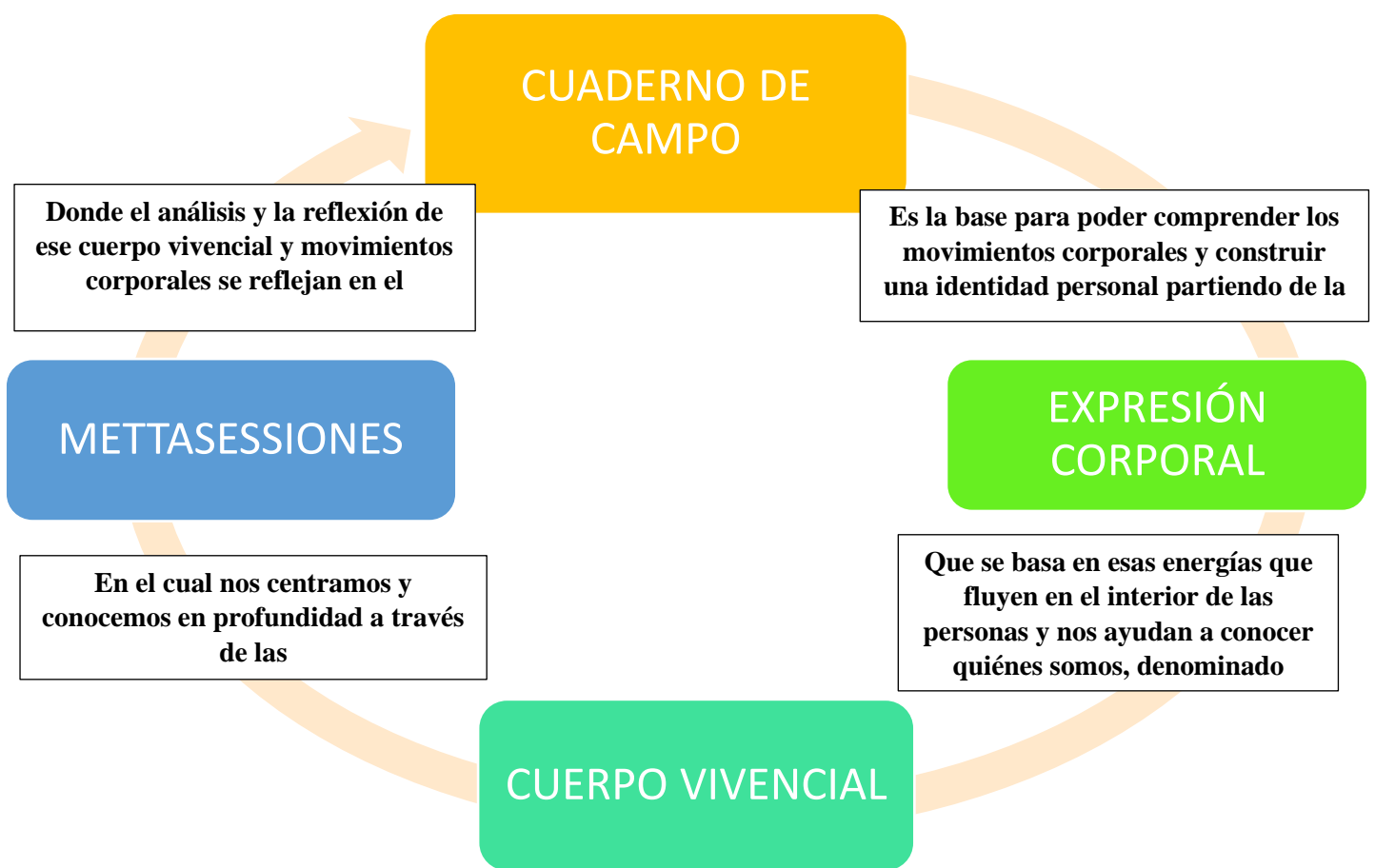


GRÁFICO ESTRUCTURAL

En este gráfico se muestra la interrelación entre los distintos elementos, partiendo del Cuaderno de Campo como protagonista del proyecto, que tomará como base la Expresión Corporal para concretar el Cuerpo Vivencial en la práctica de las Mettasesiones y recogiendo para su posterior análisis y reflexión en el propio Cuaderno de Campo.



INTERRELACIÓN DE LOS ELEMENTOS

ANEXO 2. ESTRUCTURA PARA LA RECOGIDA DE DATOS DE UNA METTASESSION.

<ul style="list-style-type: none"> - Nombre y Apellidos: - Fecha: - N.º Mettasession: - Tema/Título: 	<p style="text-align: center;">Ubicación en el espacio:</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
<p>Predisposición a la Mettasession:</p>	
<p>Estructura de la Mettasesión:</p>	
<p>Después de la Mettasession:</p>	