

SIMULACIÓN CREATIVA PARA EL APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES SOMÁTICAS Y EMOCIONALES

Ignacio Contreras Gómez

Master de Producción e Investigación Artística por la Universidad de Barcelona Docente Investigador de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina - UCAL

jicontrerasg@crear.ucal.edu.pe

RESUMEN

El modelo educativo tradicional - que viene de la Revolución Industrial y que se caracteriza por el exceso cognitivo-lingüístico - no puede funcionar en la nueva configuración del mundo que genera la Revolución Digital. En consecuencia, se necesita una transformación integral en la forma de entender el aprendizaje. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es identificar habilidades somáticas y emocionales que ayuden a los estudiantes a, por un lado, estar preparados para enfrentar la incertidumbre del futuro y, por otro, a lograr bienestar a través de la conexión entre mente y cuerpo. A partir de esta idea, se revisa la contribución de la propiocepción, la educación somática y la inteligencia emocional a la formación de los individuos, se analiza el potencial educativo de los juegos de simulación, se propone la etiqueta simulación creativa y se examina la necesidad de educar para la innovación, de modo que los universitarios actuales puedan enfrentar los retos del futuro. El análisis documental dio como resultado la identificación, clasificación y definición de 21 habilidades, denominadas habilidades del bienestar (Hb), presentadas en la tabla periódica del bienestar. Por último, se concluye que las Hb son un aporte para la transformación educativa al promover la innovación y el bienestar en la población universitaria.

Palabras Clave: *Propiocepción, Somática, Inteligencia emocional, Simulación creativa, Habilidades del bienestar.*

ABSTRACT

The traditional educational model - rooted in the Industrial Revolution which is characterised by cognitive-linguistic excesses - cannot function in the new configuration of the world generated by the Digital Revolution. Consequently, an integral transformation is needed in the way people understand learning. It is for this reason that, the focus of this research is identifying somatic and emotional abilities which would help students, on the one hand, to be prepared to face the future's uncertainties and, on the other, to reach a general wellbeing through the connection between the mind and the body. Starting with this idea, the contributions from proprioception, somatic education, and emotional intelligence are revised, the educational potential of simulation games or serious games is analyzed and the creative simulation concept is proposed, in relation to teaching as well as the need to teach for innovation,

so that today's college students can face the challenges of the future. The analysis of research data gave as a result the identification, classification and definition of 21 abilities, named here welfare abilities (Wa), as seen on the periodic table of welfare. Lastly, the conclusion is reached that Wa noticeably contribute to the educational transformation by promoting innovation and general wellbeing of the college population.

Keywords: *Proprioception, Somatics, Emotional Intelligence, Creative Simulation, Welfare Abilities.*

INTRODUCCIÓN

Exceso cognitivo - lingüístico

Es un hecho que el modelo educativo más extendido en todo el mundo es aquel que prioriza las materias cognitivas y lingüísticas sobre las deportivas y artísticas. En otras palabras, este modelo se centra en la inteligencia amodal, aquella que traduce el aprendizaje basado en la experiencia -aprendizaje modal - en símbolos abstractos que son almacenados en la memoria de largo plazo - aprendizaje amodal. (Barsaluo, 2008).

Este modelo, que forma a los individuos a través de la racionalidad, tuvo en su día una considerable aceptación. Piaget (1972) sostenía que la madurez se alcanza cuando las acciones trascienden el plano físico y se convierten en operaciones mentales; incluso consideraba que la simulación y la imitación evidenciaban incapacidad para desempeñar operaciones racionales. Desde este punto de vista, la educación física no tendría un objetivo sustancial en la vida de los adultos y su única utilidad sería la de controlar y calmar a los niños. Actualmente existe evidencia que sitúa la simulación y la imitación como logros evolutivos anteriores a la inteligencia lógica y matemática (Muñoz, 2011).

El enfoque netamente cognitivo o racionalista de Piaget ha sido revisado y actualizado gracias a las contribuciones de distintos campos, además del educativo. Por ejemplo, la neurociencia han contribuido de manera determinante al descubrir la función que cumplen las neuronas espejo en el aprendizaje. Este conocimiento ha abierto nuevas perspectivas y pone en valor la imitación, la empatía y las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A pesar de los avances y de las múltiples propuestas de educación alternativa, a nivel global, aún predomina un sistema educativo que deja en segundo plano a las habilidades sociales, emocionales y somáticas. Es evidente que este sistema, heredado de la Revolución Industrial, - y que favorece las disciplinas consideradas más útiles para el trabajo en esa época - (Robinson, 2006) no funciona ni con las generaciones nacidas después de la Revolución Digital ni se adapta a las demandas del nuevo mercado laboral. Por tanto, debe haber una transformación en la forma de plantear el aprendizaje que permita a las personas adaptarse a los retos de estos tiempos. En esa línea, vale la pena profundizar en el valor del movimiento y las emociones sobre el aprendizaje. Por ese motivo, a continuación, se examinan los conceptos y contribuciones más relevantes de la propiocepción, la educación somática y la inteligencia emocional.

Propiocepción y educación somática

La práctica pedagógica de hoy debe redescubrir el valor del movimiento y la conciencia del propio cuerpo en el aprendizaje, en la adquisición de habilidades y en el bienestar. Así, el entrenamiento de la propiocepción y la educación somática son recursos claves para lograr este propósito.

La *propiocepción* es un sentido interoceptivo - porque las sensaciones provienen de los órganos internos del cuerpo - que permite identificar los movimientos y la ubicación del propio cuerpo en el espacio. Por tanto, influye en la postura, el equilibrio y en la sensación de esfuerzo, tensión y pesadez (Proske & Gandevia, 2012). El sistema propioceptivo prepara el cuerpo para el movimiento, permitiéndole reaccionar a la gravedad y la inercia (Elsworth, 2008).

La propiocepción también interviene en la construcción del esquema corporal a través del movimiento y permite que la persona tenga un sentido de sí misma al sentir el cuerpo como propio. Además, el sistema propioceptivo opera de manera inconsciente; por eso, la persona puede olvidarse del funcionamiento del cuerpo mientras hace sus actividades diarias (Proske & Gandevia, 2012).

Así como la propiocepción interviene en la conciencia de uno mismo, esta también influye sobre las emociones. Cuando se ejercita la propiocepción a través del deporte o la actividad física intensa, se liberan hormonas y neurotransmisores que regulan el estado de ánimo. Los procesos propioceptivos crean patrones de activación neuronal en el cerebro que desencadenan emociones e influyen sobre la toma de decisiones, en especial, para encontrar estrategias de movimientos que ayuden a mejorar la salud física y, por lo tanto, la salud emocional (Shafir, 2015).

En resumen, existe una relación clara entre los movimientos, la conciencia de uno mismo y las emociones tanto en su procesamiento como en su expresión. Por ese motivo, el trabajo propioceptivo debe formar parte del cambio educativo, a fin de reducir en medida alguna el sedentarismo, mejorar la autorregulación emocional, propiciar el bienestar, etc.

La *educación somática* es una disciplina que contribuye en el desarrollo propioceptivo y algunos de sus fundamentos pueden ser incorporados en el currículo educativo de nivel superior. Thomas Hanna (1991), fundador del campo de la somática, señala que el propósito de la educación somática es lograr que el individuo construya una conciencia corporal; también permite aumentar la capacidad de autorregulación y facilitar el acceso y entrenamiento de habilidades propioceptivas.

La educación somática se basa en la autopercepción de las prácticas corporales y se aborda desde campos como las neurociencias, la psicología, la medicina, la educación física y la filosofía. Específicamente, el campo de las neurociencias y ciencias somáticas del movimiento se enfoca en el *conocimiento en activo*, que plantea que el conocimiento se genera a través del movimiento y la interacción con el entorno. Este enfoque se sostiene en evidencias que muestran la influencia del movimiento en el desarrollo de las estructuras cognitivas cerebrales y en sus funciones (Rodríguez, Velasco & Terrón, 2014).

Como explican Rodríguez, Terrón y García (2010), la interpretación de la realidad se da a través de mente y cuerpo; por eso, la educación a lo largo de la vida debe mantener el vínculo y la interdependencia de estas dos dimensiones. Entonces, el conocimiento somático, inseparable del conocimiento de la mente, hace posible que el individuo tenga control de sí mismo y se haga responsable de su comportamiento. Además, el conocimiento del cuerpo promueve la superación, la autonomía en la toma de decisiones, la creatividad y el bienestar personal (Hanna, 1991).

Para desarrollar el conocimiento somático, el método Feldenkrais es el sistema de aprendizaje más empleado. Para Feldenkrais (1990), la mejor manera de mejorarse a uno mismo es corregir o modificar los propios movimientos mediante el entrenamiento de la conciencia, el autocontrol y la voluntad. Esto se debe a que el movimiento ocupa gran parte del sistema nervioso, pues ocurre en todo momento aunque no se tenga conciencia; por ejemplo, al dormir, al respirar, al mirar, etc. Es un hecho que el ser humano tiene más experiencias basadas en el cuerpo y en el movimiento que experiencias de otro tipo y que la habilidad para moverse y las características corporales afectan su comportamiento.

En resumen, la educación somática ayuda a los individuos a conectarse con su propia experiencia, a construir su subjetividad y a que desarrollen su potencial a pesar de las dificultades o limitaciones físicas y mentales. Con esta práctica, sin importar la edad, la persona se sentirá más libre, será más creativa y tendrá más habilidades para una mejor adaptación al entorno, como por ejemplo autorregulación y reflexión.

Inteligencia emocional

El interés por la inteligencia emocional (IE) surge hace más de 60 años cuando se diseñaron las primeras pruebas para medir el cociente intelectual; desde ese entonces, las voces críticas evidenciaron que este tipo de evaluaciones dejaba de lado aspectos no tangibles de la inteligencia como los factores socioemocionales, que tienen una influencia significativa sobre la capacidad para resolver problemas y para desempeñar en distintas tareas cognitivas (Carthy & Jameson, 2016).

A inicios de la década del noventa, Salovey y Mayer formularon el concepto de inteligencia emocional a partir de cuatro habilidades: percepción emocional, facilitación emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Este enfoque original, además de describir la capacidad de una persona para comprenderse a sí misma y regular sus emociones, pensamientos y acciones, incluye la capacidad de empatizar con las emociones y necesidades del otro. Este tipo de inteligencia tiene un efecto mayor que la capacidad cognitiva y resulta más determinante en el éxito de una persona (Singh, 2013).

A mediados de la década del noventa, Daniel Goleman retomó el concepto de IE y le dio un impulso importantísimo con el objetivo de promover la mejora del aprendizaje y el desempeño laboral. Goleman (1995) define la IE como:

La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales, y, por último, pero no por ello menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p. 75).

Howard Gardner (1998) entendió la IE como un conjunto de habilidades intrapersonales e interpersonales. Definió la *inteligencia intrapersonal* como «la capacidad de formar un modelo preciso y efectivo de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar de manera efectiva de acuerdo con nuestras necesidades, deseos, miedos y habilidades» (p. 29). En otras palabras, implica tener autoconfianza, autoconocimiento, reconocer y discriminar los propios sentimientos y simbolizar los que son complejos.

En cuanto a la *inteligencia interpersonal*, Gardner (1998) la definió como «la habilidad para comprender a los demás, lo que los motiva, cómo trabajan, cómo trabajar de manera práctica con ellos» (p. 29). Por lo tanto, implica ser capaz de llevarse bien, comunicarse de manera asertiva con los demás y ser efectivo en la vida social. Este tipo de inteligencia permite interactuar dentro de un marco emocional sano, en el que existe una especie de atracción de contactos y redes de apoyo social y emocional (Kunannat, 2004).

También consiste en tener habilidades sociales que faciliten la adaptación al entorno social, intercambiar información emocional, comprender al otro y regular el propio comportamiento (Engelberg & Sjöberg, 2005). Otras habilidades propias de la inteligencia interpersonal son la empatía, el trabajo en equipo, la amabilidad y cooperación, la capacidad de formar vínculos y aceptar las diferencias. Además, ser competente en el plano interpersonal puede llevar a la facilitación social, es decir, a influir de manera positiva en las relaciones con los demás, de modo que las interacciones sean efectivas y beneficiosas para todos (Kunannat, 2004).

En conclusión, el interés por la IE en el campo educativo responde principalmente a su influencia sobre el éxito académico de los estudiantes; pero además los educadores entienden que el desarrollo de habilidades intra e interpersonales es indispensable para desenvolverse en distintos aspectos de la vida, entre ellos, el trabajo.

Simulación creativa

Existen distintos enfoques y prácticas que promueven el desarrollo de las habilidades somáticas y emocionales. Sin embargo, los juegos de simulación son una herramienta pedagógica con mucho potencial para lograr este propósito.

Belloti, Kapralos, Lee, Moreno-Ger & Barta (2013) analizaron investigaciones recientes sobre el uso de juegos de simulación en el ámbito educativo y encontraron coincidencias respecto a la preferencia de los estudiantes por esta herramienta por sobre otras actividades educativas, y que su aplicación mejora sus actitudes hacia distintos aspectos de la vida, como el estudio o el trabajo.

El juego de simulación o juego serio es una versión simplificada de un sistema real que conserva sus cualidades esenciales y sus dinámicas. Es una *réplica* de algún aspecto de la realidad donde se sitúan los participantes y toman decisiones de forma individual o grupal. Estas decisiones pueden clasificarse como potencialmente acertadas o erróneas, pero no tienen una incidencia directa en el sistema real y, por lo tanto, el entorno en el que se da el juego de simulación es seguro (Urquidí & Calabor, 2014).

El principal enfoque teórico sobre el que se sustenta el juego de simulación es la teoría cognitivo-social. Este enfoque destaca la interacción de variables cognitivas, emocionales, ambientales, etc., en el aprendizaje, y plantea que la autoeficacia y la autorregulación son habilidades indispensables que pueden ser desarrolladas a través de la simulación. No solo eso, sino que una vez asimiladas pueden transferirse fuera del contexto del juego; por ejemplo, al trabajo o las relaciones personales. Asimismo, estas habilidades están relacionadas con el planteamiento de metas propias y la capacidad para monitorear el propio desempeño (Blumberg, Almonte, Anthony & Hashimoto, 2013).

Otro enfoque sobre el que se construyen los juegos de simulación es el de la *autodeterminación*, que se basa en el estudio de las fuentes de motivación intrínseca o extrínseca y en el grado de satisfacción de las necesidades. Así, se trata de juegos que plantean metas significativas para los participantes y promueven la autorrealización y autonomía (Blumberg, et al., 2013). Por tanto, el juego de simulación es una herramienta flexible que considera la experiencia global y las motivaciones de cada individuo y que, además, permite el desarrollo de las diferentes variables que genera la potente imaginación humana.

Saegesser (1991) puntualiza que no todas las herramientas pedagógicas basadas en principios similares son, en sí mismas, juegos de simulación. De hecho, no se ha podido encontrar una etiqueta capaz de englobar a todas estas herramientas, ni una definición global y estandarizada de simulación. Estos factores y la necesidad de inclusión del elemento emocional y somático determinaron la creación de la etiqueta *simulación creativa*.

Para entender en qué consiste la simulación creativa se debe partir de la definición de creatividad que usa la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL) «*El proceso de identificación de necesidades, conceptualización y desarrollo de ideas originales, mediante el cual una persona genera cambios reconocidos dentro de un campo, agregándole valor y transformándolo*». La simulación creativa sería entonces:

Una dinámica capaz de sintetizar sistemas reales o abstractos, otorgando a cada estudiante un entorno seguro donde, con su imaginación, podrá identificar necesidades y planear estrategias para adquirir habilidades que posteriormente le permitan agregar valor y transformar su contexto.

La simulación creativa se construye a partir de los conocimientos sobre la inteligencia emocional, la educación somática y los juegos de simulación. Su aplicación práctica se dará en forma de actividades y juegos a desarrollar en clase.

La incorporación del elemento creativo en la simulación es un aporte que favorece la adaptación a los nuevos tiempos. Se debe tener en cuenta que la instrucción y los conocimientos están en línea, pero las habilidades para pensar de manera estratégica y

para hacer uso de la creatividad deben estimularse para lograr la transformación de la realidad. Entonces, la simulación creativa tiene el valor agregado de promover el uso del pensamiento estratégico para adquirir habilidades que serán útiles a lo largo de la vida y que permitirán transformar el contexto.

Con respecto a los beneficios de los juegos de simulación que justifican la propuesta de simulación creativa, se pudo identificar que el aprendizaje activo, la experimentación de fracasos y errores y la reflexión que se dan como consecuencia de participar en estos juegos promueven un mejor aprendizaje.

Específicamente, en el área conductual y emocional se pueden lograr mejoras en las habilidades sociales y en el trabajo en equipo, en el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones, adaptabilidad, actitudes positivas hacia el aprendizaje, así como mayor motivación y satisfacción por aprender. Además de estar entretenidos, los participantes invierten en el juego todo su compromiso, atención, curiosidad, entusiasmo y energía; así, se incrementa su nivel de autoconfianza y autoeficacia. (Ranchhod, Gurau, Loukis & Trivedi, 2014).

También existe acuerdo en que los juegos de simulación influyen en la mejora del desempeño operativo, en la retención de información, en el uso de conocimientos previos, en la colaboración y en la libertad de opinión. Igualmente, se ha comprobado una mejor comprensión de los contenidos en comparación con otros métodos pedagógicos, así como mayor motivación para el aprendizaje.

Con respecto a los tipos de aprendizaje que pueden alcanzarse por medio de los juegos de simulación, Saegesser (1991) identifica los siguientes: el aprendizaje algorítmico, que se caracteriza por seguir una serie de pasos lógicos y sistemáticos para solucionar un problema concreto; el aprendizaje heurístico, que requiere del *descubrimiento* para solucionar un problema complejo y el aprendizaje determinado por las consecuencias que supone un cambio de actitud y conducta en el jugador.

No obstante, estos resultados dependerán del diseño del juego y de que los contenidos sean significativos, motivadores y atractivos para los participantes. Los juegos de simulación deben apuntar a cumplir con múltiples propósitos: la adquisición de conocimientos y su retención, el desarrollo de habilidades motrices, competencias sociales y emocionales. Al mismo tiempo deben estar orientados a que sus beneficios se mantengan a largo plazo; por lo tanto, el juego de simulación creativa no se enfoca en los resultados, sino en el proceso.

Educar para la innovación

El cambio de paradigmas en la educación, tal como lo plantea Ken Robinson (2006), es cada vez más urgente. El mundo de hoy está marcado por la incertidumbre y los conocimientos que se

adquieren en el sistema educativo caducan al poco tiempo. Por eso, tiene sentido que la población universitaria actual, la Generación Z, se muestre desinteresada por la educación formal y al mismo tiempo preocupada por su futuro laboral. El objetivo de este nuevo enfoque es que los estudiantes tengan entusiasmo por proponer nuevas formas de hacer las cosas, se adapten a los cambios y no trabajen de manera automatizada; para lograr este objetivo, deben diseñarse estrategias pedagógicas que permitan conectar con ellos y su manera de aprender y procesar la información.

Martínez, Puentes y Blanco (2013) revisaron reportes como el Horizon Report con el fin de identificar las habilidades que necesitarán las personas para enfrentar el mercado laboral de los próximos años. Es la educación, en gran medida integrada con la tecnología, la que debe proponer modelos que faciliten la adquisición de estas habilidades. Entre las tendencias identificadas a nivel mundial y que configuran las habilidades del futuro, los investigadores mencionan el aumento de la esperanza de vida - que genera la necesidad de aprender durante toda la vida -, la automatización de los puestos de trabajo, las nuevas herramientas de comunicación, la interconectividad global, etc. Estos factores económicos, tecnológicos y sociales están modificando el mercado laboral y, en consecuencia, también cambian las habilidades que las personas tienen que adquirir para ser empleables.

Antes de conocer las habilidades necesarias para enfrentar el futuro y hacer referencia a la necesidad de innovación educativa para desarrollarlas, es importante aclarar los términos. La razón de hablar de habilidades en lugar de competencias es que las habilidades no solo se pueden adquirir, sino que también se pueden perfeccionar y emplear en distintas situaciones y contextos; por lo tanto, implican un aprendizaje permanente. Además, involucran aspectos relacionados con la destreza técnica y los conocimientos, pero también contemplan elementos sociales, emocionales y volitivos.

En cambio, aunque las competencias son valiosas en el ámbito educativo y laboral porque son observables y medibles y suponen la puesta en práctica de lo aprendido, es decir, la transferencia del aprendizaje, también es cierto que responden a una exigencia determinada por el sistema; por ejemplo, por el mercado y, por tanto, su relevancia cambiará de acuerdo con la dinámica del entorno (Ferreyra, Peretti & Vidales, 2011).

Asimismo, la evaluación por competencias basada en logros cuantificables puede dejar de lado la importancia de procesos internos, subjetivos y complejos como el interés y la voluntad. Por este motivo, la formación para el desarrollo de habilidades y competencias debe seguir un enfoque integrador (Ferreyra et al., 2011).

Hecha esta aclaración, se ha observado que habilidades como la colaboración, la creatividad y la adaptabilidad forman parte de lo que Vander (2016) denomina *mentalidad innovadora*. Así, la innovación será la clave para sortear la incertidumbre económica y los retos laborales de los próximos años. Uno de estos retos será diversificar la carrera profesional; si los futuros profesionales no lo hacen, encontrarán grandes dificultades para ingresar en el mercado laboral debido a que la tecnología reemplaza gradualmente a los trabajadores operativos y recorta los puestos que no requieren habilidades de alto nivel.

Otro factor que definirá el mercado laboral del futuro será el trabajo basado en proyectos tanto dentro de las organizaciones como de manera independiente (Vander, 2016). Estos proyectos requerirán habilidades de gestión y también capacidad para elaborar productos innovadores, por ejemplo, un análisis prospectivo en vez de productos rutinarios como un reporte financiero.

De acuerdo con Celuch, Bourdeau y Smouthers (2014), la mentalidad innovadora o la capacidad de innovación puede ser desarrollada por medio de la educación, pues se trata de un comportamiento aprendido. Asimismo, señalan que el currículo debe incluir cursos que estimulen el espíritu emprendedor, especialmente la visión para identificar nuevas oportunidades y la capacidad para generar gran cantidad de ideas, para después filtrarlas y encontrar las de mejor calidad y potencial.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, el objetivo de esta investigación es identificar, clasificar y definir un conjunto de habilidades provenientes del campo somático y del campo emocional. Estas habilidades permitirán a los estudiantes universitarios, por un lado, estar preparados para enfrentar la incertidumbre del futuro y, por otro, lograr bienestar a través de la conexión entre mente y cuerpo.

METODOLOGÍA Y MATERIALES

La investigación tuvo un carácter exploratorio. Se empleó el método documental que requirió de una revisión exhaustiva de distintas fuentes de información multidisciplinaria. Este proceso incluyó la selección de información de interés, la lectura crítica y la interpretación, con el propósito de analizar el valor de la educación somática y emocional, así como los alcances de los juegos de simulación como recursos que permitan transformar la educación y, en consecuencia, desarrollar habilidades que faciliten la innovación y el bienestar en la población universitaria.

RESULTADOS

Del análisis documental se extrajeron aportes valiosos respecto de la función de la propiocepción sobre la motricidad y las emociones, así como del papel de la educación somática y la inteligencia emocional sobre el bienestar. Se examinó el

potencial educativo de los juegos de simulación y se creó la etiqueta simulación creativa a partir de la definición de creatividad de UCAL. Asimismo, se determinó la incidencia de la mentalidad innovadora para lograr un sistema educativo que promueva el desarrollo de las habilidades necesarias para el futuro.

A partir de esta información se identificaron veintiún (21) habilidades somáticas y emocionales, que en razón a sus alcances se han denominado *habilidades del bienestar* (Hb).

El bienestar es la percepción subjetiva de que la vida es placentera y satisfactoria a pesar de las dificultades. La persona siente bienestar cuando confía en el potencial que tiene para alcanzar sus metas y cuando se siente aceptada por los demás.

El bienestar también se refiere al equilibrio entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos y ocurre cuando la persona es capaz de transformar sus experiencias en algo positivo. También, es posible alcanzar el bienestar cuando la persona elige llevar una vida saludable; por ejemplo, hacer deporte, alimentarse de manera equilibrada, dormir y descansar lo suficiente, vincularse positivamente con los demás y responsabilizarse de sus actos.

Así, se puede plantear las Hb como aquellas habilidades que favorecen el equilibrio entre mente y cuerpo, el crecimiento personal y la adaptación a los retos del entorno. Por lo tanto, las personas que desarrollen estas habilidades serán capaces de disfrutar la vida, ser optimistas, tener energía, sentirse a gusto con su imagen personal y esforzarse por superar cualquier obstáculo.

En resumen, estas habilidades - que no tienen fecha de caducidad - serán indispensables para enfrentar la incertidumbre de los retos del futuro y generar bienestar personal a través de la conexión entre mente y cuerpo.

Como resultado de la identificación de las 21 Hb, el siguiente paso fue diseñar una tabla de clasificación, denominada tabla periódica del bienestar.

Con la tabla se unificaron criterios para definir las Hb. Estas definiciones se encuentran más adelante. No obstante, vale aclarar que es posible encontrar autores que emplean definiciones ligeramente distintas y, como consecuencia, la tabla podría reordenarse si se siguen otros valores.

Para la clasificación se consideró fundamental que la tabla resultara sencilla y visualmente comprensible para facilitar el aprendizaje. Además, se valoraron una serie de elementos.

Fichas para cada habilidad que incluyen: nombre, símbolo, campo de origen, campo de acción y número.

En el centro de cada ficha se ubica el nombre de la habilidad y el símbolo. En la definición de cada habilidad hay una breve explicación, en muchos casos, etimológica, que explica el porqué del símbolo. **(Ver Figura 1)**



Figura 1: Lenguaje corporal (Ki), del gr. *kívnois kínesis* 'movimiento'.

Arriba a la izquierda se encuentran las habilidades clasificadas según el campo de origen al que pertenecen: intrapersonal (naranja), somática (rojo), interpersonal (turquesa) e integral (morado). **(Ver Figura 2).**

- **Intrapersonal:** comprende las habilidades que permiten construir una imagen precisa de uno mismo. Guían el comportamiento en relación con las propias necesidades, escala de valores, temores, expectativas, etc. Por ejemplo, si una persona confía en sí misma podrá enfrentar, de manera saludable, el temor natural que surge cuando enfrenta un desafío.
- **Somática:** comprende las habilidades que permiten tomar conciencia de las propias experiencias sensoriales, del propio cuerpo y sus movimientos, con el propósito de buscar un equilibrio entre el mundo interno y los estímulos del ambiente. Por ejemplo, cuando la persona da una caminata larga y es capaz de conectar con su respiración y de disfrutar el paisaje, podrá experimentar una sensación de bienestar físico y psicológico.
- **Interpersonal:** comprende las habilidades que permiten intercambiar información emocional, comunicarse de manera efectiva y relacionarse de manera adaptativa con el entorno social. Estas habilidades requieren tener en cuenta a los demás: sus emociones, creencias, motivos, etc. Se usan estas habilidades cuando, por ejemplo, se trabaja en equipo y se escucha de manera activa, se interpretan las emociones de los compañeros y se aceptan las diferencias.
- **Polifacética:** comprende las habilidades que tienen cualidades multidimensionales; es decir, que actúan simultáneamente en la faceta intrapersonal, en la somática y en la interpersonal. Por ejemplo, en un proyecto creativo, la capacidad de introspección, la conexión con los sentidos y la colaboración con los demás son elementos fundamentales durante todo el proceso.

Abajo en el centro, se encuentran las habilidades clasificadas según el campo de acción. Esta clasificación indica las áreas de crecimiento personal que se beneficiarán con la práctica de las habilidades: socioafectiva, volitiva, cognoscitiva e integradora.

- **Socioafectiva:** comprende las habilidades sociales y emocionales que permiten a la persona relacionarse consigo misma e interactuar con los demás. La forma en que reacciona al afecto del otro o la capacidad para hacer amigos son ejemplos de desarrollo socioafectivo.

- **Volitiva:** comprende las habilidades relacionadas con la voluntad; es decir, con la tendencia racional y emocional para tomar decisiones y dirigir la propia conducta hasta alcanzar lo que se quiere. Un ejemplo de habilidad volitiva es dejar de lado las distracciones y enfocarse en terminar una tarea.
- **Cognoscitiva:** comprende las habilidades relacionadas con el proceso de adquisición de conocimientos. Procesos cognoscitivos, como el pensamiento y el lenguaje, permiten interpretar las propias experiencias. Cuando una persona reflexiona sobre las sensaciones que ocurren en su cuerpo o cuando se preguntamos por las razones que desencadenan la conducta de los demás está usando sus habilidades cognoscitivas.
- **Integradora:** comprende las habilidades que comparten características de las tres áreas anteriores; por ejemplo, cuando la persona se prepara para un examen de una asignatura que le gusta, se compromete emocionalmente, tiene interés y voluntad, es persistente y usa todos sus recursos para aprender el tema en profundidad.

Arriba a la derecha, cada habilidad está clasificada con un número. Esta clasificación auxiliar tiene como objetivo ayudar a la localización de las habilidades en la lista y en otros formatos.

De acuerdo con la clasificación se formularon definiciones propias de cada una de las Hb que, por su brevedad y claridad, serán de utilidad tanto para los profesores como para la población universitaria, pues los estudiantes podrán usarlas para conocer sus fortalezas y visualizar oportunidades de mejora.

DEFINICIONES

1. **Autoestima:** del gr. *αυτο* - auto- y del gr. *εκτίμησι* *ektímisi* 'estima'. (Símb. Ae). Es la valoración emocional y racional, positiva o negativa, que cada persona tiene sobre sí misma y que influye en el bienestar y en la relación que establece con el entorno.
2. **Autoconfianza:** del gr. *αυτο* - auto - y del lat. *confidare* 'confiar'. (Símb. Ac). Es la seguridad que cada uno tiene sobre lo que puede o no puede hacer en determinadas situaciones como resultado de la evaluación crítica de las propias capacidades.
3. **Automotivación:** del gr. *αυτο* - auto- y del lat. *motivus* 'relativo al movimiento'. (Símb. Am). Es el impulso que mueve a la persona a actuar y a mantener la energía y compromiso necesarios para alcanzar metas significativas y persistir a pesar de las limitaciones.
4. **Autorregulación:** del gr. *αυτο* - auto - y del lat. *regularis* 'regular'. (Símb. Ar). Es la capacidad del individuo para percibir acertadamente y ajustarse a la evaluación que los demás hacen sobre sus emociones. Implica usar estrategias para gestionar impulsos y expresar emociones adaptadas a las normas de comportamiento del entorno.
5. **Autoconciencia:** del gr. *αυτο* - auto - y ingl. *awareness* 'conciencia'. (Símb. Aw). Es la capacidad de prestar atención a los propios pensamientos, al estado corporal y anímico, a las experiencias y motivaciones pasadas y presentes, a través de la observación, introspección y reflexión con el propósito de alcanzar el bienestar.

Intrapersonal 1 Ae Autoestima Socioafectiva	Intrapersonal 2 Ac Autoconfianza Socioafectiva	Intrapersonal 3 Am Automotivación Volitiva	Intrapersonal 4 Ar Autorregulación Volitiva	Intrapersonal 5 Aw Autoconciencia Cognoscitiva	Intrapersonal 6 Ag Autognosis Cognoscitiva	Pollifacética 7 Om Orientación a la mejora Integradora
Somática 8 Sa Sarcialidad Socioafectiva	Somática 9 Fw Estado de flujo Socioafectiva	Somática 10 Ef Autoeficacia Volitiva	Somática 11 Ec Escogencia Volitiva	Somática 12 Mm Metacognición motriz Cognoscitiva	Somática 13 Ss Conciencia somática Cognoscitiva	Pollifacética 14 Co Compromiso Integradora
Interpersonal 15 To Tolerancia Socioafectiva	Interpersonal 16 Tw Trabajo en equipo Socioafectiva	Interpersonal 17 Ld Liderazgo Volitiva	Interpersonal 18 In Iniciativa Volitiva	Interpersonal 19 Ki Lenguaje corporal Cognoscitiva	Interpersonal 20 Em Empatía Cognoscitiva	Pollifacética 21 Cr Creatividad Integradora

Figura 2: Habilidades del bienestar (Hb).
Fuente: Elaboración propia.

- 6. Autognosis:** del gr. *αυτο* - auto - y del gr. *γνώσις gnôsis* 'conocimiento'. (Símb. Ag). Es el conocimiento objetivo que cada uno tiene de sí mismo y que se renueva con las experiencias de vida y la mirada de los demás. Es un proceso consciente que permite conocer las propias aptitudes y debilidades, identificar lo que se debe cambiar y asumir responsabilidades.
- 7. Orientación a la mejora:** del lat. *oriens* part. act. de *oriri* 'aparecer', 'nacer' y del lat. *meliorare* 'mejorar'. (Símb. Om). Es la capacidad de superarse y esforzarse para alcanzar eficiencia en el proceso, más allá de un resultado positivo. Es una tendencia altruista y de colaboración, generadora de bienestar individual y colectivo, que puede tener un efecto contagioso de ayuda y transformación.
- 8. Sarcialidad:** del gr. *σάρκα sárka* 'carne'. (Símb. Sa). Es una sensación de paz, confort, placer y seguridad que se experimenta en el cuerpo gracias al conocimiento somático y que permite desarrollar un apetito por la felicidad, la plenitud y la trascendencia y, además, evitar hábitos que generan malestar o incomodidad.
- 9. Estado de Flujo:** del ingl. *flow* 'fluir'. (Símb. Fw). Es un estado placentero que se puede alcanzar cuando la persona concentra toda su energía y se sumerge por completo en lo que está haciendo. Este estado de apertura a la experiencia permite disfrutar, perder la noción del tiempo, evitar los juicios y dejar fluir cuerpo, mente y emociones.
- 10. Autoeficacia:** del lat. *efficacia* 'eficacia'. (Símb. Ef). Es la creencia subjetiva de que se tienen los conocimientos y aptitudes suficientes para alcanzar las metas. También depende de las expectativas de los demás; si son positivas, la persona se esforzará por cumplir con ellas y persistir con optimismo frente a las dificultades.
- 11. Escogencia:** del lat. *ex* - y del lat. *colligere* 'coger'. (Símb. Ec). Es la habilidad que permite reconocer y terminar con patrones emocionales, motores y mentales, impuestos e internalizados, que no responden a las propias necesidades. Implica tener conciencia y voluntad para elegir de manera autónoma lo mejor para el propio bienestar.
- 12. Metacognición motriz:** del gr. *μετα* - *meta* - y del lat. *motor*. (Símb. Mm). Es tomar conciencia y control sobre los propios movimientos para lograr eficacia motriz. Implica conocer el propio cuerpo para ejecutar una tarea con destreza, almacenar los movimientos en la memoria y practicarlos hasta convertirlos en patrones automáticos.
- 13. Conciencia somática:** del gr. *σωματικός somatikós* 'corporal' y del ingl. *somatics* 'somática'. (Símb. Ss). Es la capacidad, basada en la comunicación mente y cuerpo, que permite enfocar la atención en las experiencias sensoriales y propioceptivas e interpretar lo que sucede dentro y fuera del cuerpo, reconocer desequilibrios y buscar estrategias para superarlos.
- 14. Compromiso:** del lat. *compromissum* 'compromiso'. (Símb. Co). Es el grado de energía física, mental y psicológica que la persona destina al logro de sus objetivos y que se puede medir por el tiempo que dedica y el desempeño resultante, y sobre todo, se observa en el entusiasmo, bienestar y satisfacción con lo que hace.
- 15. Tolerancia:** del lat. *tolerantia* 'tolerancia'. (Símb. To). Es la aceptación activa y genuina basada en el respeto a todo tipo de diferencias y en el reconocimiento de los derechos de las personas. Entonces, por definición, la tolerancia no es pasiva, no es soportar al otro, ni ser condescendiente o indiferente.
- 16. Trabajo en equipo:** del ingl. *teamwork* 'trabajo en equipo'. (Símb. Tw). Es una habilidad que permite aprovechar el potencial de cada miembro para crear algo nuevo y solucionar problemas. La sinergia positiva facilita que el equipo coordine eficientemente, rentabilice recursos, maneje más y mejor información y, en definitiva, que cada integrante del equipo compense sus carencias.
- 17. Liderazgo:** del ingl. *leader* 'guía'. (Símb. Ld). Es la capacidad para influir en un grupo, transformarlo y alcanzar metas y beneficios colectivos. El líder transformacional puede conectarse emocionalmente con el grupo gracias a su carisma, justicia y creatividad; además, usa estrategias como la comunicación abierta y la toma de decisiones compartidas para inspirar y motivar.
- 18. Iniciativa:** del lat. *initiatum* 'iniciado'. (Símb. In). Es la disposición para hacer cosas más allá de las propias obligaciones. Implica proponer ideas, aunque sean riesgosas, trabajar de manera creativa con los recursos disponibles, anticiparse a las dificultades y ser persistente hasta lograr cambios, mejoras o soluciones a largo plazo.
- 19. Lenguaje corporal:** del gr. *κίνησις kinesis* 'movimiento'. (Símb. Ki). Es la expresión no verbal, principalmente inconsciente, de lo que la persona comunica a través del cuerpo y el movimiento. Los gestos faciales, posturas y ademanes pueden tener distintos significados e interpretaciones pero permiten expresar emociones, comunicarse con los demás y complementar el lenguaje.

20. Empatía: del gr. *εμπάθεια* *empátheia* 'empatía'. (Símb. Em). Es la capacidad de comprender el estado emocional del otro, sentir lo que siente, comprender cómo piensa, sus intenciones y necesidades. Ponerse en el lugar del otro es la base del comportamiento prosocial y altruista que permite ayudar a los demás de manera funcional, es decir, sin sentir ansiedad o malestar psicológico.

21. Creatividad: del lat. *creare* 'crear'. (Símb. Cr). Es el proceso de identificación de necesidades, conceptualización y desarrollo de ideas originales, mediante el cual una persona genera cambios reconocidos dentro de un campo, agregándole valor y transformándolo.

CONCLUSIONES

La educación que nació de la Revolución Industrial debe ser sustituida por la educación de la Revolución Digital, una que supere el exceso cognitivo-lingüístico y que tenga vocación innovadora. Por lo tanto, existe la necesidad de incorporar prácticas pedagógicas basadas en el entrenamiento propioceptivo, la educación somática y la inteligencia emocional, pues son recursos que permitirán a los estudiantes lograr un mejor aprendizaje, mayor capacidad de regulación emocional y de adaptación al contexto y, sobre todo, bienestar.

Existe evidencia de que el comportamiento motor está conectado con las emociones y que el estado mental está influido por la interpretación que cada persona hace de su estado corporal. Por eso, tanto la educación somática como la emocional pueden vincularse en distintas propuestas de aprendizaje que promuevan la capacidad de innovación y la generación de bienestar en la población universitaria actual.

Asimismo, se puede concluir que el juego de simulación tiene un gran potencial pedagógico. La etiqueta simulación creativa define un tipo de simulación enfocada en el desarrollo del pensamiento estratégico y en el aprendizaje de las habilidades somáticas y emocionales (habilidades del bienestar).

Por otro lado, no es posible desarrollar mentalidad innovadora si el sistema educativo per se no es innovador. La única alternativa es la transformación del sistema educativo y la práctica pedagógica para preparar a los jóvenes como agentes de cambio en su entorno, capaces de aportar y producir de manera creativa.

La educación es un tema de interés global, porque es una variable de la que depende el grado de competitividad de los países. Lo interesante del aprendizaje basado en habilidades es que no se centra únicamente en el crecimiento emocional de los individuos o en su felicidad, sino que los hace más eficaces y adaptables. Esto dará lugar a personas más saludables, pero también más productivas y rentables en el trabajo.

En ese sentido, la identificación de las Hb así como la clasificación y las definiciones correspondientes constituyen un aporte para la transformación educativa, la innovación y la competitividad, pues, por un lado, permiten a los estudiantes universitarios estar preparados para enfrentar la incertidumbre del futuro y, por otro, lograr bienestar a través de la conexión entre mente y cuerpo.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Barsalou, L. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617-645.

Belloti, F., Kapralos, B., Lee, J., Moreno-Ger, P. & Berto, R. (2013). Assessment in and of Serious Games: An Overview. *Advances in Human-Computer Interaction*, 2013, 1-11. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/136864>

Blumberg, F., Almonte, D., Anthony, J., & Hashimoto, N. (2013). Serious Games: What Are They? What Do They Do? Why Should We Play them? En K. Dill (ed.). *Handbook of Media Psychology* (pp. 334-351). UK: Oxford University Press.

Carthy, A. & Jameson, A. (2016). *An Introduction to Emotional Intelligence*. En A. Carthy & A. Jameson (Eds.). *The Emotionally Intelligent College: Transforming Third Level Education to Help Students and Educators to Reach their Maximum Potential* (pp. 5-33). United Kingdom: Cambridge Scholars Publishing.

Celuch, K., Bourdeau, B. & Smothers, J. (2014). Thinking Innovatively about Teaching Innovation and Ideation: Getting Students to Think Differently, *Journal of Research in Innovative Teaching*, 7(1), 27-36.

Elsworth, M. (2008). *The Thinking Body. A study of the balancing forces of dynamic man*. USA: The Gestalt Journal Press.

Engelberg, E. & Sjöberg, L. (2005). *Emotional Intelligence and Inter-Personal Skills*. En R. Schulze & R. Roberts (Eds.). *Emotional Intelligence: An International Handbook* (pp. 289-308). USA: Hogrefe & Huber Publishers.

Feldenkrais, M. (1990). *Awareness Through Movement*. Nueva York: Harper One.

Ferreira, H., Peretti, G. & Vidales, S. (2011). Pensar y hacer futuro en educación. Hacia un proyecto curricular y pedagógico centrado en la adquisición y desarrollo de capacidades. *Hallazgos*, 8(15), 119-135.

Gardner, H. (1998). *A Multiplicity of Intelligences*. *Scientific American Presents*, 9(4), 18-23.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Hanna, T (1987). What is somatics? *Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 6(2). Recuperado de: <http://somatics.org/library/htl-wis3>
- Kunnanatt, J. (2004). Emotional Intelligence: The New Science of Interpersonal Effectiveness. *Human Resource Development Quarterly*, 15(4), 489-495.
- Martínez, O., Puentes, U. & Blanco, S. (2013). Las tecnologías de la información y la comunicación y su integración a la educación universitaria: una mirada al futuro. Recuperado de <http://repositorial.cuaed.unam.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/3953/1/VE13.083.pdf>
- Muñoz, J. (2011). El papel de la simulación de la experiencia en el comportamiento humano. *Psicogente*, 14(26), 439-459.
- Piaget, J. (1972). *The Principles of Genetic Epistemology*. Londres: Routledge.
- Proske, U., & Gandevia, S. (2012). The proprioceptive senses: their roles in signaling body shape, body shape, body position and movement, and muscle force. *Physiology Review*, 92, 1651-1697. doi:10.1152/physrev.00048.2011
- Ranchhod, A., Gurau, C., Louis, E. & Trivedi (2014). Evaluating the educational effectiveness of simulation games: A value generation model. *Information Sciences*, 264, 75-90.
- Robinson, K. [ted2006]. (2006, febrero, s.f.). Do schools kill creativity? [Archivo de video]. Recuperado de http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity/transcript?language=en
- Rodríguez, R., Terrón, M. & García (2010). Recursos creativos corporales y uso de la comunicación no verbal para el desarrollo y evaluación de competencias genéricas en alumnos de grado. *Revista de Docencia Universitaria*, 8(1), 142-157.
- Rodríguez, R., Velasco, P. & Terrón, M. (2014). Construyendo universidades saludables: conciencia corporal y bienestar personal. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 207-224.
- Saegesser, F. (1991). Los juegos de simulación en la escuela. Manual para la construcción y utilización de juegos y ejercicios de simulación en la escuela. Madrid: Visor.
- Shafir, T. (2015). Movement-based strategies for emotion regulation. En M. Bryant (Ed.). *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences* (p. 231-249). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Urquidi, A. & Calabor, M. (2014). Aprendizaje a través de la simulación: un estudio de los factores que determinan su eficacia pedagógica. *Revista electrónica de tecnología educativa*, (47), 1-15. Recuperado de http://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/75/pdf_6
- Vander, T. (2016). Developing Minds Ready for the Innovation Economy. Recuperado el 13 de setiembre de 2016 de http://gettingsmart.com/2016/08/developing-minds-ready-for-the-innovation-economy/?utm_content=bufferd479b&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer